

Практические приёмы в работе педагога-психолога ДООУ с профессиональным выгоранием воспитателей.

Автор-составитель: Королёва М.В., педагог-психолог МАДОУ д/с № 119 г. Калининграда

Упражнение «Ищем позитив»

Цель: развитие позитивного мышления.

Материал: карточки с неприятными ситуациями в работе.

Описание: педагоги сидят в кругу. В центре раскладываются карточки. Участники по очереди открывают карточку, зачитывают, что там написано и их задача ответить на это высказывание с позитивом.

Упражнение «Сила внутри меня»

Цель: самопознание; понимание своих сильных и слабых сторон. Найти внутренний ресурс и поддержку в любой жизненной ситуации.

Оборудование: любые карточки с изображением сказочных героев, МАК «Тотемное животное».

Описание: психолог предлагает педагогам представить любую ситуацию, связанную с работой, в которой им нужна поддержка, точка опоры, ресурс, ориентир. Затем участникам предлагается интуитивно выбрать карту с изображением сказочного героя или животного. Далее педагогам нужно внимательно посмотреть на карту и ответить на следующие вопросы:

- Какие ассоциации возникают, когда вы смотрите на картинку?
- Какие качества, черты характера, стратегии поведения присущи герою?
- Какая сила есть у героя карты, благодаря чему он выживает в мире?
- Как можно перенести эту силу (качество, стратегию поведения, возможности, преимущества) на вашу ситуацию?
- Что вы сделаете, чтобы применить эту силу в вашей ситуации?

В конце упражнения педагогам предлагается поделиться своими осознаниями.

Упражнение «Ищем поддержку»

Цель: сплочение педагогического коллектива, создание ситуации, когда человек видит поддержку в окружающих людях.

Материал: МАК «Дерево как образ человека»

Описание: Психолог предлагает педагогам выбрать карту, которая олицетворяет их. Затем все карты, которые выбрали участники кладутся в центр лицевой стороной вниз и перемешиваются. Затем, каждый из участников берёт любую карту из центра. Далее задача педагогов посмотреть внимательно на выпавшую карту и подумать, какую поддержку, помощь можно попросить у этого дерева. В конце упражнения обязательно проводится рефлексия. У педагогов можно спросить:

- Было ли сложно увидеть поддержку в другом?
- Готовы ли вы дать поддержку, которую увидели в вас другие? Есть ли у вас этот ресурс?

Упражнение «Мои чувства на работе»

Цель этого упражнения заключается в исследовании чувств. На столе раскладываются карточки с чувствами. Карточки лежат лицевой стороной вниз. Каждый педагог берёт себе по 1 карточке и его задача сказать, чем это чувство помогает ему в работе. При этом варианты игр могут быть разные. Можно кидать мячик и назвать чувство, а задача пойманного сказать, чем это чувство для него важно.

Упражнение «Когда это бывает?»

Карточки со словами эмоций и чувств раскладываются на столе в закрытую. Каждый педагог берёт себе по одной карточке. Затем задача каждого по кругу ответить на 2 — 3 вопроса:

Знакомо ли им это чувство в рабочих моментах?

Что это за ситуация? (отвечать на этот вопрос педагог может отказаться)

Как вы справляетесь с этим чувством? (Этот вопрос задаётся если чувство отрицательное)

Упражнение «Тараканы в голове»

Цель: знакомство педагогов друг с другом, дать возможность взглянуть на свои личностные качества.

Материал: МАК «Тараканы в голове» (Автор: М. Минакова)

Описание: карточки лежат стопкой в центре круга на столе. Участники по очереди открывают по одной карточке, зачитывают имя таракана и говорят их это таракан или нет. Если да, то карточка забирается себе и рассказывается ситуация, когда этот таракан «выползает». Если нет, то карточка кладётся рядом с колодой. После того, когда все карточки разобраны, психолог предлагает участникам разложить своих тараканов перед собой и дать обратную связь:

- Как вам тараканчики ваши? Есть ли среди них тот который вам нравится или не нравится?
- Есть ли среди тараканов такой, который помогает вам в вашей работе? И т.д.

Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: запись релаксационной музыки, оборудование для проигрывания музыки.

Описание: психолог просит участников поудобней устроиться и закрыть глаза (включается релаксационная музыка), и психолог читает следующие слова: «Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и закройте глаза. Представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других - бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа, на вашу мечту детства, а может быть, она напомнила вам о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь, проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза».

После упражнения ведущий задает вопросы.

- Легко ли было расслабиться, представить себе небо, звезды?
- Какие чувства испытывали?
- Что показалось трудным?
- Какое настроение у вас сейчас?

