

Конспекты релаксационных занятий с педагогами для профилактики профессионального выгорания

Занятия построены в форме "погружения в ситуацию". Педагог-психолог "рисует" в воображении участников путь, а участники "путешествуют", отрываясь от реальности. Практически полное отсутствие открытого диалога способствует снятию мышечных и эмоциональных зажимов, беспокойства, тревожности, дает отдых от общения – основы педагогической профессии.

Релаксационные занятия используются как самостоятельные мероприятия. На них приглашаются все желающие, оптимальной является группа из 12–14 человек. Как правило, встречи проводятся во время тихого часа, в течение 45–60 минут.

Занятия рекомендуется проводить после очередных праздников, плановой или неплановой проверки.

Занятие 2. Конспект группового занятия "Маленький дворик"

Цели: снятие эмоционального и физического напряжения; ослабление проявлений утомления; повышение общего тонуса; создание ресурсного состояния на основе детских воспоминаний.

Материалы и оборудование: листы наждачной бумаги, наборы цветных мелков (по числу участников), песочница с набором маленьких игрушек, ковер, стулья, расставленные кругом; аудиоаппаратура.

Музыкальное сопровождение: лирическая мелодия.

Ход занятия

1. Погружение в ситуацию

Слово педагога-психолога: "Добрый день, дорогие друзья! Я рада вас видеть. Поприветствовать вас сегодня я хочу слова моей коллеги Екатерины Горбуновой:

Найти себя в себе самом,
Увидеть свет в конце тоннеля,
Наполнить светом мыслей дом
И сердцем стать чуть-чуть светлее.

Сегодня у нас необычная встреча. Мы вспомним детство.

Прошу вас, сядьте поудобней, поставьте ноги на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной почувствуйте спинку стула. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Еще раз вдохните и медленно выдохните.

Прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Представьте свое детство, то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми тополиными почками и первыми цветами мать-и-мачехи. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Вы идете по улице. Как вы выглядите?.. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда... Получилось ли у вас представить себя ребенком?.. Расскажите, что вы чувствуете, о чем подумали?.. *(Педагог-психолог просит участников вспомнить свои детские игры, любимые занятия. Участники делятся воспоминаниями.)*

Произнося слово "детство", кто-то вспоминает двор и песочницу. Каждый раз, с приходом теплых деньков, с журчанием веселых ручейков, дети появляются во дворах и начинают хлопотливо заниматься "кулинарными делами". Проходя мимо, мы невольно вспоминаем детство и первые игрушки – ведро, совочек и формочки. Какое удовольствие мы получали, выпекая куличики и пирожки! Помните, в песочнице строится первый дом, сажается дерево, создается семья. Все это мир ребенка, в котором он чувствует себя защищенным, где ему комфортно, все понятно и близко.

Кому-то приходят воспоминания об игре в "Старики-Разбойники". Кто-то вспоминает о том, как делал "секретики" в земле. Для этого специально собирались разноцветные стеклышки, яркие фантики, кусочки ткани, бусинки, цветочки. Помните?..

В землю стеклышко зарю,
Сверху листик положу.
Про сокровище такое
Никому не расскажу.

Кто-то вспоминает о том, как прыгал через резинку, кто-то – о том, как строил штаб, как у Тимура и его команды. Кто-то играл в "Магазин", кто-то – в "Больничку", кто-то – в пиратов".

1. Рисование на наждачной бумаге

Слово педагога-психолога: "Сегодня, мои дорогие друзья, мы вспомним то, как в детстве рисовали на асфальте. Закройте глаза, обратите внутренний взор в свое детство. Вспомните свои рисунки на асфальте. *(Пауза. В это время в центре круга раскладываются листы наждачной бумаги.)*

Откройте глаза. Посмотрите, у нас появился небольшой асфальтированный дворик. Возьмите себе кусочек нашего дворика. Изобразите мелками на своем "кусочке асфальта" все, что сами захотите. Обратите внимание на то, что штрих мелка получается нежным и бархатистым. Бумага чуть просвечивает под рисунком, создавая ощущение легкости... Расскажите о том, что вы нарисовали... Вы сами присутствуете на этом рисунке?.. Что означает для вас то, что вы нарисовали?..

Давайте выложим наши рисунки таким образом, чтобы вновь получился общий дворик. Расскажите, что вы увидели на рисунках других?.. Поделитесь своими впечатлениями... Представьте, что вы выбираете себе картину. Какой рисунок вы бы взяли?.. Почему?..".

3. Упражнение "Поиск ресурсного состояния"

Слово педагога-психолога: "А теперь я прошу вас закрыть глаза. Сядьте удобнее. *(Включается лиричная мелодия.)* Солнце близится к полудню. Слегка припекает. Вы идете по длинной тенистой аллее. На асфальтовой дорожке мелькают причудливые узоры. На асфальт падают тени от листвы деревьев и солнечные лучи. Порывы ветерка слегка трогают ветви деревьев, поэтому рисунок на дорожке время от времени меняется. Всмотритесь в этот рисунок. Удивительно, но он покрывает всю вашу одежду, обувь, тело...

Да перед вами кружевное полотно! Его узоры удивительны и сказочны. Прикройте глаза, слегка зажмурьтесь...и вы окажетесь в царстве бликов и переплетений.

Сверху, сквозь просветы листвы, на дорожку как золотистые нити льются солнечные лучи. Кажется, что воздух не движется. Но это ощущение обманчиво. Приглядитесь. Миллионы мельчайших пылинок ведут вокруг вас свой хоровод, переливаясь и играя на солнце. Нас овладевает чувство чарующего, удивительного волшебства. И вы тоже включаетесь в хоровод радости. Вы начинаете кружиться. Вас захватывает неумолимое движение жизни. И вы кружитесь, кружитесь, кружитесь...

Вас наполняет своей энергией солнце! Эта энергия живительна! Она питает и восстанавливает каждую клеточку вашего тела! Вы как никогда сильны и счастливы! Это музыка счастья! Это движение радости! Счастье находится внутри вас! Вы прекрасны! *(Пауза. В это время подготавливается песочница.)* Откройте глаза".

4. Создание картины в песочнице

Слово педагога-психолога: "Какой дворик – без песочницы? Прошу, подойдите к песочнице. Создайте в ней дворик – место света, дружбы и первых открытий. Возьмите любые предметы, которые покажутся вам необходимыми. Помните, независимо от того, что вы делаете, нет никакого правильного или неправильного действия.

Расскажите о том, что у вас получилось создать в песочнице... Что это значит для вас?.. Что вы сейчас чувствуете?.. Расскажите о ваших впечатлениях... Изменилось ли ваше внутреннее состояние?.. Каким образом?.. Что было самым приятным в работе?..".

5. Рефлексия

Слово педагога-психолога: "Начинает пустеть наш дворик. Кого-то позвала мама, высунувшись из форточки. Кто-то увидел идущего с работы отца и зашел домой, увлеченный рассказом о ярко-красном жуке. Кому-то пора делать уроки. И наша встреча подходит к концу. Мы расстаемся, но детство остается в наших воспоминаниях. Прошу вас, расскажите, что вы хотите взять с собой из детства в настоящую жизнь?..

Я надеюсь, взятое вами воспоминание или настроение из детства поможет вам, поддержит в трудной ситуации, утешит, когда вы будете печальны, придаст силы. Удачи вам!"

Источник - <https://373.tvoysadik.ru/site/pub?id=294>

Гр. в ВК // «Педагоги-психологи»