

ПРОТОКОЛ БЕСЕДЫ

30.12.2020г.

МБДОУ «Умка»

В связи с ограничениями, вызванными коронавирусом, беседа проводилась в дистанционном формате с использованием приложения Viber

Присутствовали:

Фокина Л.Н., Сарычева Л.Г., Рудакевич Н.Н.

Дистанционно: 42 сотрудника

Тема: "Доброжелательное и вежливое обращение с получателями услуг".

Содержание беседы:

Выступление Сарычевой Л.Г.: После вступительного слова она рассказала о том, что в результате проведения НОКОД одним из замечаний было указано, что не большая часть получателей услуг не вполне довольна доброжелательностью и вежливостью работников, к которым им пришлось обратиться. Для того, чтобы впредь не возникало подобных ситуаций, было предложено запомнить алгоритм правильного общения и выслушать полезные советы.

Все присутствующие, выслушав доклад Сарычевой Л.Г., пришли к единогласному мнению о необходимости правильного и корректного общения с получателями услуг МБДОУ Раздолинский детский сад «Умка», а также был проведен педагогом-психологом онлайн -тренинг на эмоциональное выгорание педагогов.

Беседу провела заместитель заведующей по ВМР

Л.Г.Сарычева

Заведующая МБДОУ «Умка»

Л.Н.Фокина

Психологический онлайн-тренинг с педагогами, с целью предупреждения профессионального выгорания

Цель: Профилактика психологического здоровья педагогов.

Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания учителей.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива

Приветствие:

Добрый день, уважаемые коллеги!

- Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века. Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально “сгораем” на работе, чаще всего, забывая о своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”.

Сегодня я бы хотела познакомить вас с оздоровительными методами и приемами, которые позволят повысить жизненные силы, активизировать внутренние ресурсы личности.

1. Групповая игра «Здравствуй, друг!»

И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи.

Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего. Что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Любое общение начинается с приветствия. Сейчас, я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой и сказать, о том, как мы рады видеть друг друга"

Ведущий проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:

"Здравствуй, друг! " (здороваются за руку)

"Как ты тут? "(похлопывают друг друга по плечу)

"Где ты был? " (теребят друг друга за ушко)

"Я скучал! " (складывают руки на груди в области сердца)

"Ты пришел! " (разводят руки в сторону)

"Хорошо! "(обнимаются)

1. *Притча*

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать такую атмосферу, в которой вы будите чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие и за хорошие.

3. *Упражнение “Ведро мусора”*

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...”, и тому подобное”.

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в своё ведро, где потом убираются.

- А сейчас чтобы у вас поднялось настроение я предлагаю вам порисовать. Тот рисунок который у вас получится расскажет вам о том какой вы работник.

4. *Тест «Какой вы работник»*

На рисунке изображен силуэт лошади. Ваша задача — завершить эту картинку, вырисовав все детали внешности животного, а также создав вокруг необходимый фон. Поместите лошадь в комфортные, приятные ей условия.

- Рассматривая поведенческие проявления, то есть симптомы «выгорания» можно увидеть связь этого феномена со стрессом. Причин стрессов множество, хотя очень многое зависит от индивидуальности. Определить причину стресса, порой очень просто, а вот справиться со стрессом намного труднее.

Поэтому сейчас я бы хотела рассказать и показать на практике, какие приемы могут помочь нам справиться со стрессом и напряжением.

Обычно для снятия мышечного и нервно-психического напряжения используются различного рода упражнения. 2 из них мы сейчас выполним.

5. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

6. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

- Еще одним действенным способом борьбы со стрессом и напряжениям являются:

Аффирмации – это обыкновенные предложения, которые человек произносит себе осознанно или неосознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени. Очень большой плюс использования аффирмации в том, что вы имеете возможность применять их где хотите и когда хотите. Вы можете создавать и использовать какие угодно аффирмации, не зависимо, что происходит у вас в жизни. Выберите себе такую аффирмацию, которая при однократном повторении и мысли о ней, вызывает море положительных эмоций. Каждый человек уникален, потому я не могу дать вам какую-либо конкретную аффирмацию именно для вас. Поэтому сейчас я предлагаю вам придумать и записать свою аффирмацию, а затем проговорить ее в слух.

7. Придумывание аффирмаций.

Зачитывание своей аффирмации:

Я такая Лапочка! Зубки, как жемчужинки -
Я такая Цаца! С каждым днем прочнее!
На меня, Красавицу Ножки - загляденье -
Не налюбоваться! С каждым днем стройнее!

Я такая Умница! Волосы шикарные -
Я такая Краля! Вам и не мечталось!
Вы такой Красавицы На троих готовили -
Сроду не видали! Мне одной досталось!

Я себя, любимую Никого не слушаю,
Холю и лелею! Коль стыдят и хают!
Ах, какие плечики! ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!
Ах, какая шея! ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!

Талия осиная,
Бархатная кожа -
С каждым днем красивее,
С каждым днем моложе!

8. «Я в лучах солнца»

На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

9. «Разноцветные звезды»

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И у нас в корзине множество разных звезд, каждая из них несет доброе пожелание. Сейчас я предлагаю вам по очереди взять по одной звездочке себе на память, и пусть звездочка принесет именно то, чего Вам больше всего не хватает.

Рефлексия тренинга

Спасибо за внимание, удачного всем дня!