



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида села Пушанина Белинского района Пензенской
области

**Мини-тренинг
по профилактике
постотпускного синдрома
для педагогов**

Педагог-психолог: Горшенина Е.С.

Мини-тренинг по профилактике постотпускного синдрома для педагогов

Профессия педагога хоть и приносит море положительных эмоций, но при этом входит в десятку самых стрессовых. Специфика работы педагога такова, что в первый же день необходимо влиться в процесс и решить массу неотложных вопросов, беря на себя ставшую непривычной за время отпуска ответственность.

Радость от обучения детей уму-разуму неоспорима, но в результате резкого перехода от отдыха к работе велика угроза возникновения постотпускного синдрома. По словам психологов, это состояние характеризуется рассеянностью внимания, подавленностью, раздражительностью, бессонницей, возникновением головных болей. Но его можно избежать. Предлагаю Вашему вниманию мини-тренинг по профилактике постотпускного синдрома для педагогов.

Цель: включение в работу, снятие напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Ход мероприятия:

1. Приветствие. Игра «Здравствуй друг!»

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)

2. Теоретическая часть

Вот и закончился отпуск. Начинается новый учебный год. Перестраиваться с работы на отпуск гораздо приятнее и проще, чем настроиться на работу после отпуска.

- Выйти после отпуска на работу в хорошем расположении духа вам поможет простое упражнение: Ответьте себе на вопрос – «За что я люблю свою работу?». Вспомните и прокрутите в памяти все позитивные моменты связанные с вашей нынешней работой, и с людьми (коллегами) с которыми вы общаетесь. Представьте, как вы покажете видео и фото, сделанные в

время отдыха, и поделитесь впечатлениями. Это поможет войти в рабочее русло с положительными эмоциями.

- Чтобы выход на работу из отпуска не показался вам каторгой, постарайтесь как следует выспаться.

- Выход на работу после отпуска должен сопровождаться с четким планированием времени вплоть до мелочей и распределением рабочей нагрузки. Дела накопившиеся за то время пока вы отдыхали делайте одно за другим, не хватаясь в панике за все сразу. Первостепенно уделяйте внимание решению основных проблем. Вторичные дела, как пыль на подоконнике «уберете» позже.

- В первые рабочие дни после отпуска постарайтесь сохранить расслабленное состояние — не берите работу на дом, откажитесь от всех разговоров на тему работы вне работы и хорошо отдохните в свои первые выходные, это обязательно поможет вам уменьшить постотпускной синдром.

- Немецкие ученые выяснили, что у человека, несколько недель понежившегося на солнце, коэффициент интеллекта падает на двадцать пунктов. Восстановление IQ это дело нескольких дней. Так что если вам покажется, что вернувшись на работу после отпуска, вы несколько поглупели, не стоит о себе слишком плохо думать.

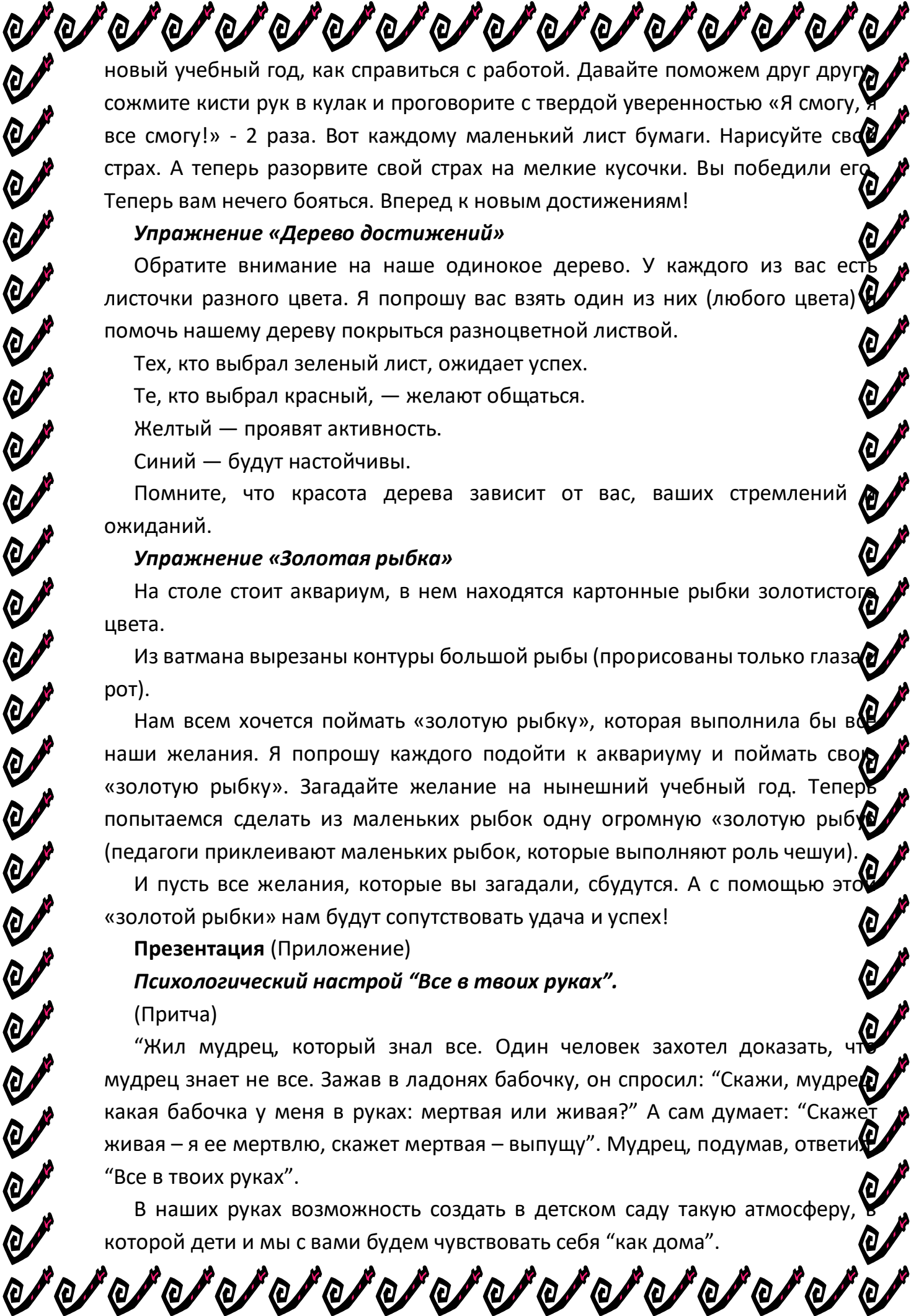
- Насытите свой организм эндорфинами. Умеренное потребление горького шоколада, а так же включение в рацион большого количества свежих овощей и фруктов повысит уровень эндорфинов, которые добавят бодрости и дадут ощущение счастья и спокойствия. Так же больше гуляйте на свежем воздухе и делайте утреннюю зарядку.

- Не стоит сразу после отпуска что-то глобально менять в своей жизни. Кардинальные изменения потребуют как моральных, так и физических сил. Так вы израсходуете всю свою энергию, только что восстановленную во время отпуска, и сведете к минимуму весь положительный эффект отдыха. Если уж решили что-то поменять, начните с полезных и приятных мелочей. Вспомните, на что у вас всегда не хватало времени и чем вы давно мечтали заняться. Возьмите на вооружение метод «изменения по мелочам» и со временем он станет хорошей привычкой, вытеснив постотпускной синдром и избавив вас от стрессов и депрессий, связанных с выходом на работу после отпуска.

3. Практическая часть

Упражнение «Победи свой страх перед началом нового учебного года»

Наша жизнь непредсказуема. Порой мы сильны и нам ничего не страшно, а иногда тело трепещет, волнуется. Некоторые переживают, каким будет



новый учебный год, как справиться с работой. Давайте поможем друг друга сожмем кисти рук в кулак и проговорите с твердой уверенностью «Я смогу, я все смогу!» - 2 раза. Вот каждому маленький лист бумаги. Нарисуйте свой страх. А теперь разорвите свой страх на мелкие кусочки. Вы победили его! Теперь вам нечего бояться. Вперед к новым достижениям!

Упражнение «Дерево достижений»

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех.

Те, кто выбрал красный, — желают общаться.

Желтый — проявят активность.

Синий — будут настойчивы.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

Упражнение «Золотая рыбка»

На столе стоит аквариум, в нем находятся картонные рыбки золотистого цвета.

Из ватмана вырезаны контуры большой рыбы (прорисованы только глаза и рот).

Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я попрошу каждого подойти к аквариуму и поймать свою «золотую рыбку». Загадайте желание на нынешний учебный год. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбку» (педагоги приклеивают маленьких рыбок, которые выполняют роль чешуи).

И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся. А с помощью этой «золотой рыбки» нам будут сопутствовать удача и успех!

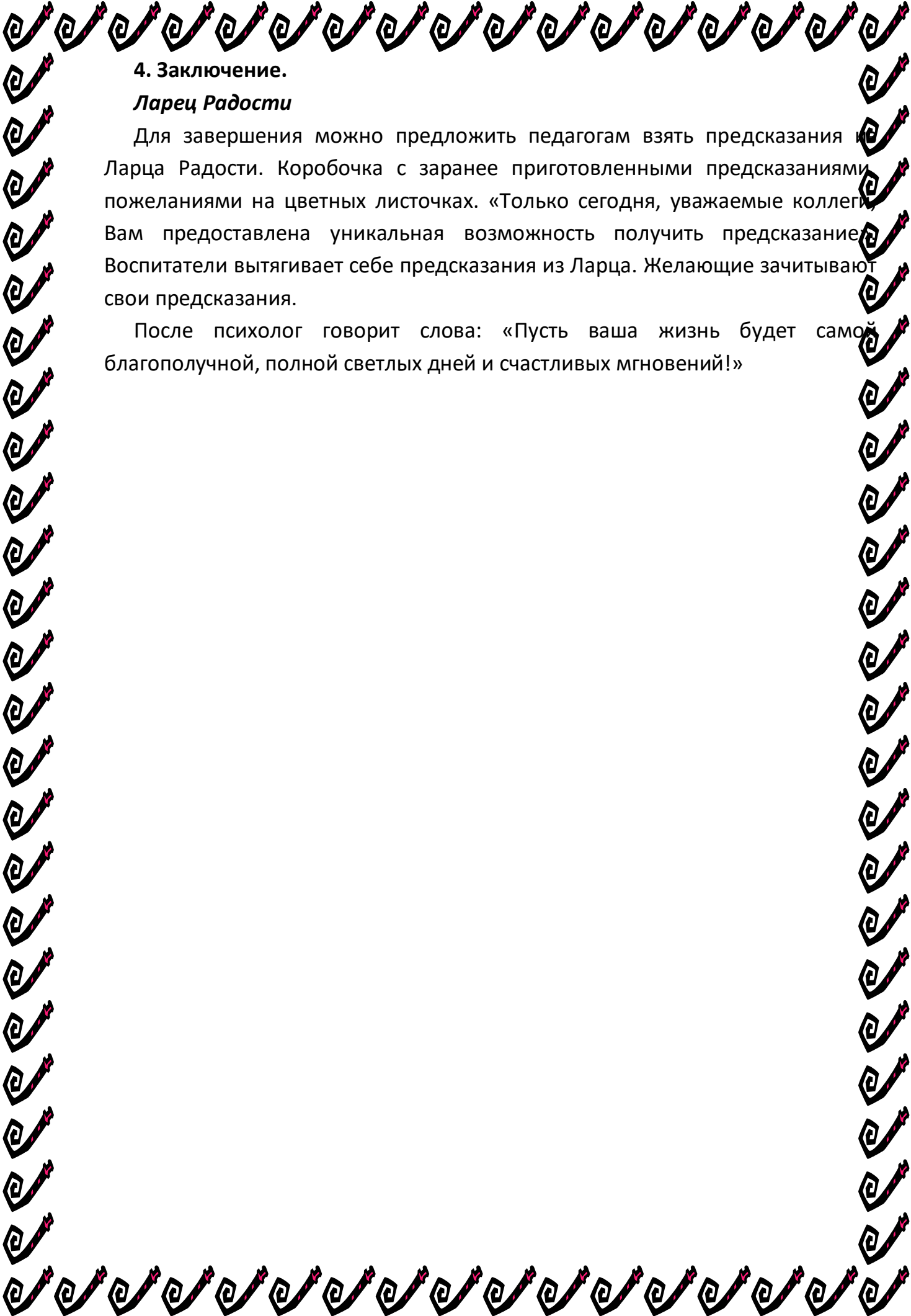
Презентация (Приложение)

Психологический настрой “Все в твоих руках”.

(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 мертвлю, скажет мертвая — выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.

В наших руках возможность создать в детском саду такую атмосферу, в которой дети и мы с вами будем чувствовать себя “как дома”.



4. Заключение.

Ларец Радости

Для завершения можно предложить педагогам взять предсказания из Ларца Радости. Коробочка с заранее подготовленными предсказаниями, пожеланиями на цветных листочках. «Только сегодня, уважаемые коллеги, Вам предоставлена уникальная возможность получить предсказание. Воспитатели вытягивают себе предсказания из Ларца. Желающие зачитывают свои предсказания.

После психолог говорит слова: «Пусть ваша жизнь будет самой благополучной, полной светлых дней и счастливых мгновений!»