



**Муниципальное автономное дошкольное
общеобразовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №6
станции Калининской**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ТРЕНИНГА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ И ПОДДЕРЖКЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Автор: педагог-психолог Литвиненко Н.М.

ст. Калининская, 2022

Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания и поддержке психологического здоровья.

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

- снижение уровня психоэмоционального напряжения;
- нахождение внутренних ресурсов;
- повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Участники: педагогические работники.

Форма работы: групповое занятие.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки (для каждого участника), цветные карандаши, ватман с изображением дерева, самоклеящиеся листы.

Ход тренинга.

Добрый день, коллеги!

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». Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Поэтому сегодня я рада приветствовать вас на тренинге, где вы попробуете хотя бы немного снизить уровень эмоционального и мышечного напряжения, найти внутренние ресурсы для дальнейшей работы, достижения целей и высот.

Конечно, мы уже с вами знакомы, но я предлагаю поприветствовать друг друга необычным способом.

Упражнение 1. «Меня зовут... Я делаю так...»

Цель: снятие тревожности и напряжения.

Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут... Я делаю так...». Каждый последующий

участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом, последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

Правила тренинга.

Цель: выработка общегрупповых правил, сплочение коллектива.

Материалы: лист с правилами для каждого участника.

Психолог: «Любой тренинг имеет свои правила. Сейчас мы все вместе обсудим и примем правила тренинга».

1. «Здесь и сейчас». Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно, и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

2. «Правило круга». Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Ведущий также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

3. «Один микрофон». Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

4. «Я-высказывания». Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

5. Принцип добровольности. Если вы не готовы ответить – говорите: «Я не готов».

Упражнение 2. «Плюс-минус».

Цель: осознание позитивных моментов педагогической деятельности.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры; ручки для каждого участника.

Психолог: «Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы». Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Участники по желанию озвучивают то, что написали. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

Упражнение 3. "Мусорная корзина".

Цель: избавление от негативных эмоций.

Материалы: лист бумаги А4, ручки для каждого участника, «корзина для мусора».

Психолог раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

Релаксация: Упражнение "Посещение зоопарка".

Участники встают друг за другом, образуя круг. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

- *В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).*
- *Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).*
- *Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).*
- *Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*
- *Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).*
- *Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*
- *Слышатся дикие прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).*
- *Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*
- *Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами).*

Упражнение 4. «Дружественная ладошка».

Цель: формирование положительного отношения между участниками группы.

Материалы: лист бумаги А4, цветные карандаши.

Участникам раздаются листки бумаги. Психолог: «Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. Можно украсить ладошку и пространство вокруг».

Упражнение 5. «Коробочка радости».

Цель: поднятие настроения.

Материалы: бумажная коробочка с надписью «Коробочка радости», записки-свитки с пожеланиями.

Педагогам предлагается достать по одной записке из «Коробочки радости», которая подскажет им, что их ожидает или что им нужно сделать в ближайшее время, также записки могут содержать комплименты и пожелания. Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

Рефлексия.

Психолог: «Уважаемые участники, предлагаю совершить обмен впечатлениями от тренинга.

Каждый участник по желанию попробует закончить следующие предложения:

- Самым полезным для меня было...
- Самым сложным для меня было...
- Я осознал (я понял во время тренинга) что...



БУМАГА

НУЖНО
выбрасывать:



КОРОБКИ



**БУМАЖНЫЕ
ПАКЕТЫ**



**ТЕТРАДИ,
БУМАГУ**



**КНИГИ, ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ**





Коробочка

радости



БУМАГА

НУЖНО
выбрасывать:



КОРОБКИ



БУМАЖНЫЕ
ПАКЕТЫ



ТЕТРАДИ,
БУМАГУ



КНИГИ, ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ





Будь всегда бодрячком !!!

*Притягивай к себе – любовь, удачу, здоровье
и добро!!!*

Пусть в душе всегда царит весна!!!

*Пусть солнце с любовью смотрит на тебя,
а счастье и радость живут у тебя!*

Удача придет откуда не ждешь!!!

*Раскройте шире глаза - сможете увидеть
еще больше красивого!!!*

*Счастье станет для Вас привычным
состоянием!!!*

*Интуиция станет для Вас привычным
состоянием!
Слушайте ее!!!*

Вы вне конкуренции!!!

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!!!

Тебе сегодня особенно повезет!!!

*Наступило время сделать то, что ты
постоянно откладываешь!!!*

*Люби себя такой, какая ты есть, -
НЕПОВТОРИМОЙ!!!*

*Сделай себе подарок, ты его
заслуживаешь!!!*

Сегодня твой день, успехов тебе!!!

*Сегодня с тобой вместе радость и
спокойствие!!!*