

**Здоровьесберегающие технологии**  
**Тренинг для педагогов по профилактике синдрома эмоционального**  
**выгорания**  
**«В здоровом теле-здоровый дух».**

Составила: педагог-психолог высшей квалификационной категории Власова И.А.

**Цели тренинга:** Формирование понимания необходимости здоровьесбережения

**Задачи тренинга:**

- Создать положительные эмоции и снять напряжения;
- Формировать умение управлять своим настроением;
- Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости
- Создание условий для групповой сплоченности;
- Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний

**Оборудование:**

- цветные карандаши;
- бумага для рисования;
- релаксационная музыка;
- мандалы;
- карточки;
- дерево с листьями;
- мяч.

**Актуальность выбранной темы.**

**Ведущий.** Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с воспитанниками, родителями, педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Часто педагоги находятся в ситуации крайнего эмоционального напряжения. **По моим наблюдениям порой это эмоциональное напряжение испытываете не в конце года, а уже в его начале, конечно это связано со спецификой работы с контингентом с которым мы работаем.** Один мудрый человек сказал: “Что

лучше один раз проговорить и проделать самому, чем сто раз об этом услышать». И мне хотелось, чтобы вы приступили к работе с хорошим настроением. Я попытаюсь помочь восстановить ваши силы, напомнить о важности здоровьесбережения в нашей профессиональной деятельности. Попробуем, используя специальные методы, активизировать внутренние ресурсы личности. Может быть, посмотреть друг на друга с другой стороны, которая была вам не известна и просто немного расслабиться и отдохнуть.

### **Вступление:**

Педагог-психолог: Притча: «РАЗОЧАРОВАННЫЙ УЧЕНИК»

Один человек, вставший на духовный путь, был неудовлетворен методиками, которые дал ему его наставник. Он пришел к своему наставнику и сказал: «Я использую эти методики вот уже десять лет, но все еще не достиг просветления. Научите меня еще чему-нибудь, чтобы я мог скорее продвигаться по духовному пути».

Наставник спокойно улыбнулся и повел ученика к реке. Ученик волновался, полагая, что сейчас узнает новую «методику», с помощью которой добьется просветления.

Когда они пришли на берег, наставник сказал: «Теперь я хочу, чтобы ты склонился над самой водой и всмотрелся вглубь». Когда ученик сделал то, что ему было сказано, наставник обеими руками надавил па голову ученика, погрузил ее под воду и удерживал там целую минуту. Ученик пытался сопротивляться, но наставник крепко держал его.

Наконец наставник отпустил ученика, а тот вынырнул на поверхность, судорожно хватая ртом воздух. Ничего не понимая, ученик глядел на своего наставника безумными глазами. С той же спокойной улыбкой наставник спросил: «Так о чем ты думал там, под водой?»

Ученик выпалил: «Конечно же об освобождении, о том, чтобы глотнуть воздуха».

Тогда наставник спросил: «И у тебя не было никаких других мыслей? Иных желаний?»

«Нет, -- отвечал ученик. - Какие тут могут быть желания - только освободиться, жить».

«Так вот, - сказал наставник, - когда ты так же отчаянно будешь желать просветления, и никаких других желаний у тебя не останется, вот тогда-то ты и станешь просветленным».

Итак, я надеюсь, что здесь собрались люди, которые по-настоящему желают познать себя, желают гармонии как внешней, так и внутренней. Только сегодня, только сейчас мы попробуем это сделать

## **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) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех.

Те, кто выбрал оранжевый, — желают общаться.

Желтый — проявят активность.

Красный — будут настойчивы.

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

## **Упражнение: «Имя как оракул»**

Цель: осознание каждым участником своего предназначения, поиски положительных ресурсов .

Материалы: ручки и бумага.

Правила проведения игры: Участники рассаживаются по кругу. Каждый участник пишет на листе бумаги свое имя

Каждая буква в имени имеет свой скрытый смысл, а определенное их сочетание может, так или иначе, влиять на характер человека.

### *«Значение имени»*

А - говорит о силе, стремлении к комфорту, лидерству;

Б – о добросердечности, надежности, великодушии;

В – о тяге к природе, философскому складу ума;

Г – об умении хранить тайны;

Д – о коммуникабельности и доброжелательности;

Е – о незаурядном жизнелюбии;

Ё – о большой силе воли;

Ж – о богатом внутреннем мире;

З – о капризности и амбициозности;

И – о впечатлительности и тревожности;

К – о миролюбии и открытости;

Л – об артистичности;

М – об уравновешенности и спокойствии;

- Н – о заботливости и трепетности;
- О – об эмоциональности и искренности;
- П – о скромности и застенчивости;
- Р – о самоуверенности и целеустремленности;
- С – о здравомыслии и властности;
- Т – о склонности к творчеству, способности к изучению языков;
- У – о ранимости и развитой интуиции;
- Ф – об оригинальности и склонности к фантазиям;
- Ц – о стремлении к лидерству;
- Ч – о преданности и верности;
- Ш – о великодушии и чувстве юмора;
- Щ – о капризности и склонности к вечным поискам;
- Ь – о мягкости и покладистости;
- Ы – о богатом внутреннем мире;
- Ю – о самопожертвовании и нежности;
- Я – об эгоистичности и интеллигенности.

Теперь буквы имени записываются в обратном порядке.

Каждая буква – это начало слова, которое участнику предстоит придумать и записать. Последовательно прочитанные, эти слова могут нести важную информацию: некое напутствие для носителя имени. Оно может содействовать тому, что жизнь данного человека примет удачный оборот, потечет счастливо и продуктивно. Как звучит это пожелание?

На выполнение задания отводится 5 минут. Теперь каждый участник называет себя, зачитывает группе свое перевернутое имя и получившееся напутствие.

Рефлексия:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что вы выяснили для себя, выполнив это упражнение?
- Над чем вы задумались?

Упражнение “Путанка”

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садиться на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук,

встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

### **Упражнение «Моя работа похожа на...»**

Каждый участник должен достать картинку, показать его остальным участникам и быстро придумать, почему его работа похожа на этот предмет.

Анализ упражнения: Что понравилось в этом упражнении? Сложно ли было найти ассоциации?

### **Упражнение «Умеем ли мы поднять настроение?»**

Задание заключается в следующем: вам необходимо проявить тактичность, доброжелательность, поддержку своему коллеге, оказавшемуся в данной ситуации, то есть в течение одной минуты (время будут отсчитывать песочные часы) вам надо сказать как можно больше нужных слов.

Ситуация для первой команды: «Ваш коллега пришел на работу с плохим настроением. У него неважно начинается рабочий день. Что вы можете ему сказать, чтобы у него изменилось настроение?».

Ситуация для второй команды: «Вашему коллеге предстоит провести открытое занятие, не имея на то подготовки в нужном объеме. И выясняется, что на открытое занятие приедут гости. У него упало настроение из-за боязни не справиться с работой. Какими словами вы можете поддержать вашего коллегу, чтобы он воспрял духом?».

### **Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами .

Психолог: «Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно».

Фразы для карточек:

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается...

Откровенно говоря, успехи на работе...

Откровенно говоря, я мечтаю ... и др.

### **Упражнение: «Девочка, дракон и самурай»**

Сейчас я предлагаю немного подвигаться и поработать в группах, продолжим развивать умение договариваться и действовать слаженно.

Поделится на 2 команды. В игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Чтобы изобразить девочку, все участники команды должны застенчиво переминаясь с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платяца, и издавать звуки «Ляля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а-а».

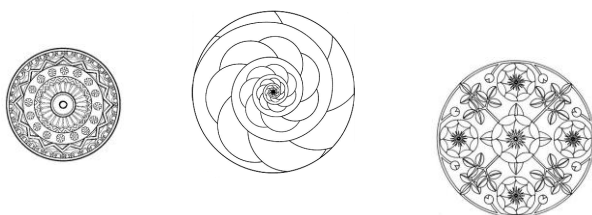
Правила: Игра проходит следующим образом. Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает девочку (*то есть очко получает команда, изображавшая дракона*); самурай убивает дракона (*выигрывает команда, изобразившая самурая*); девочка соблазняет самурая (*соответственно выигрывает команда, выбравшая девочку*).

После игры можно обсудить, была ли у команд какая-то стратегия, на основании чего они приходили к выбору того или иного персонажа, легко ли было договориться в команде.

### **Работа с метафорическими картами....что меня тревожит в данный момент**

Раскрашивание "Мандалы"

Материал: у каждого должны быть цветные карандаши.



**Педагог-психолог**: Само слово "Мандала" в переводе с санскрита означает: круг, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание.

В Мандале есть тайна, поскольку Мир есть тайна для человека, и постижение ее возможно только через постижение своей внутренней тайны. Человек, постигая себя через мандалу, открывает себя, изменяет себя, осознает себя, и таким образом оказывает на себя самого воздействие.

Поэтому во время раскрашивания Мандалы происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения. Возможно, это происходит потому, что форма круга напоминает яйцо - начало жизни. А это имеет психологическую значимость, мы как бы создаем наше священное защищенное место в мире, в котором сконцентрированы все наши силы и энергии.

Мандала действительно работает, и она обязательно приведёт вас к вашей заветной цели.

**Инструкция:** Перед вами цветные карандаши можете приступить к творчеству. (Можно включить спокойную музыку). При раскрашивании Мандалы нет ничего правильного или неправильного. Единственно, что требуется от вас, - это уважение к заданной форме, ее нельзя нарушать.

**Вывод:** Раскрашивая Мандалу, мы решали, какие цвета будем использовать. Работа одновременно увлекла и успокоила. Повседневные заботы и тревожности отошли на задний план.

Завершение тренинга

Надеюсь мы смогли достичь сегодня поставленной задачи. Сейчас каждый для себя подведет итог со словами: «Сегодня на нашей встрече...»

Всем спасибо.

## Литература

1. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. – № 5. – С. 45-57.
2. Ключева Н. В. Технологии работы психолога с учителем // Практическая психология. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 192с.
3. Колядинцева О. А., Посашкова И. П. Личность учителя: постижение себя на пути к успеху: методическое пособие. – Омск: ООИПКРО, 2002.
4. Королёва С.А. Как помочь молодому специалисту на пути профессионального становления // Психология образования в XXI веке: теория и практика. – С. 339-340
5. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. М. : МГПУ, 2009.
6. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
7. Соловьева О.В. Обратная связь в межличностном общении. М.: МГПУ, 2007.
8. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. - № 6.
9. Черникова Т. В. Профессионально-личностная позиция педагога и руководителя образовательного учреждения: методические рекомендации. – Волгоград: ВГПУ, 2002.