

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

**Тренинг для педагогов**  
**«Приёмы самопомощи при эмоциональном**  
**выгорании»**

Подготовила педагог-психолог:  
Сидоренко Е.М.

Ставрополь, 2022

### **Цели занятия:**

- Активизация процесса самопознания и взаимопознания у педагогов;
- Создание условий для групповой сплоченности;
- Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;

### **Задачи занятия:**

- Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;
- Рассмотреть и апробировать варианты снятия эмоционального напряжения;
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива;

### **Профессиональное выгорание педагога**

Представители различных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил. Это не что иное, как признаки профессионального выгорания. Так ваша личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая психофизиологические и поведенческие компоненты.

Почему же это происходит?

Профессия педагога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта работа невозможна без определенных усилий, и, как следствие, возникает эмоциональное перенапряжение. В процессе своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родителями, коллегами: внимательно выслушивать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, подбирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье.

Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может казаться нежелательным и обременительным. Все это приводит к тому, что эмоциональные весы личности педагога склоняются в сторону неблагополучия, нервного перенапряжения, а там до невроза один шаг

Вполне естественно встает вопрос: что делать?

Чтобы педагогу не оказывать негативного влияния на тех, с кем он общается, и жить в мире с самим собой, следует разобраться с собой, со своими проблемами, то есть нужно начать с себя.

### **Упражнение 1 «Календарь настроения»**

***Цель: диагностика настроения участников***

Проведение: создается календарь настроения. На доске пишутся все имена участников. Участникам предлагаются картинки (солнышко — отличное настроение, тучка — плохое настроение и тучка с солнышком — настроение не очень хорошее). Участник выбирает картинку, наиболее подходящую его настроению, и прикрепляет ее напротив своего имени. В заключение занятия, также отслеживается настроение участников.

### **Упражнение 2 «Комплимент»**

***Цель: позитивная обратная связь каждому***

***Сесть в круг.*** Нам всем иногда нужна похвала, приятно получать комплименты. На листе бумаги напишите свое имя и то, за что вы можете гордиться собой начиная фразу: «Я – Галина я молодец потому что я ..., я горжусь собой потому что я... и передайте соседу. А сосед получив листок пишет что-либо приятное начиная фразу, например «Мне нравится в тебе..., я учусь у тебя...» И так листок пройдет по кругу и все участники напишут каждому свое послание.

***Получили свои листы? Какие чувства вы испытываете? Ваши ощущения? Сохраните эти листы в копилке своего опыта, думаю, бывает очень приятно и полезно для поднятия самооценки и настроения перечитать такое послание, даже через несколько лет.***

### **Упражнение 3 «Мне обидно, когда...»**

Очень часто бывает так, что многое в нашей жизни нас обижает, и эта обида следует за нами по жизни, не давая дышать полной грудью. Поэтому сегодня мы немного поработаем с нашими обидами.

**Цель: осознание своих обид**

**Материалы листы А4, пакет**

Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду. Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на...» и изображает. Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на..., а моя обида похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

Предлагается скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда...», и выбросить в мусорное ведро со словами «**Эта обида мне больше не нужна!** Эта мысль мне больше не нужна».

### **Упражнение 4 «Моечная машина»**

**Цель: снятие излишнего напряжения**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек — «машина», последний — «сушилка». Машина проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, потираю бережно и аккуратно. Сушилка должна его «высушить» — обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, с начала шеренги идет следующая машина.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда проходили через «мойку»?
- Чьи прикосновения вам были более приятны?

### **Упражнение 5 «Главное – второстепенное»**

**Цель: иерархизация целей**

Напишите по порядку на листе бумаги 5 – 8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 75 – 80 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами,

домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в настоящее и оцениваете главное и второстепенное. Может быть, вы заметите, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным.

А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас 80-летних.

Сравните два полученных списка. Изменились ли они, и если изменились, то как? Кто хочет высказаться?

### **Упражнение 6 «Золотистый поток»**

#### **Цель: релаксация**

«Сядьте удобно, закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох.

Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает все лишнее, что там накопилось...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку.

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как

расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются и распрямляются плечи.

Золотистый поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то...Распрямляется...Затем поток устремляется вниз... Теперь он стекает по ногам...Очень медленно он продвигается от бедер к коленям...Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей – к стопам... По стопам он вытекает наружу... Вы видите вытекающий мутный поток... А золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, золотисто светящиеся люди!»

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями»

Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимите излишнее напряжение и не успокоитесь. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями.

## **Рефлексия**

Закончить наше занятие мне бы хотелось словами:

Если чувствуете упадок сил, выйдите из ситуации и посмотрите на всё со стороны;

Чтобы не «сгорать», — не отдавайтесь полностью чему-то одному, перемещайтесь, будьте лёгкими, как дети;

Почувствуйте важность обмена, баланса и истощайте себя. Не стремитесь причинить добро всем, без их запроса;

Знайте, что вы свободны и обладаете гораздо большим потенциалом, чем думаете. Главное – любить и чувствовать жизнь, отпускать всё, особенно свои мысли, верить в себя!