

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 14 «Ромашка»  
с приоритетным осуществлением физического направления развития  
воспитанников» города Невинномысска

## Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагогов ДОУ

КОПИЯ ВЕРНА

Заведующая  
МБДОУ №14 г. Невинномысска



Разработала:  
педагог-психолог  
Лисицкая Н.В.  
Проведено:  
16.02.2017г.

Невинномысск 2017г.

## **ТЕМА:** «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

**ЦЕЛЬ:** снятие эмоционального напряжения, повышение навыков психологической саморегуляции, развитие креативности и позитивного восприятия действительности.

Время проведения – от полутора до двух часов, в зависимости от наполняемости тренинговой группы.

Ход работы:

### **Упражнение первое. Приветствие.**

- Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Здравствуй, я – Наталья!» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит? Тогда начинаем!

(Комментарии для ведущего. Эта игра дает возможность каждому вступить в близкий (физический и эмоциональный) контакт со всеми участниками. Одновременно игра облегчает участникам запоминание имен — это создает важную предпосылку для возникновения и развития межличностных взаимоотношений в группе и содействует атмосфере признания и дружбы. В то же время в игре мобилизуется внимание участников, поскольку они должны одновременно управлять обеими сторонами своего тела. Каждый игрок может прервать рукопожатие правой рукой только тогда, когда установит новый контакт — левой рукой. Это способствует межполушарному взаимодействию.)

### **Упражнение второе. Знакомство.**

- А сейчас мы с вами познакомимся поближе. Каждый расскажет о себе то, что захочет. Пусть это будет небольшой рассказ о самых важных, на ваш взгляд, ваших особенностях, привычках, жизненных принципах и традициях. Один нюанс: рассказать о себе нужно от лица любой вещи, принадлежащей вам.

Например: Я - книга на прикроватной тумбочке Наташи... Каждый вечер я с нетерпением жду момента, когда останется полчаса до отхода ко сну и Наташа придет в спальню, зажжет настенный светильник в изголовье кровати и с любовью и нежностью возьмет меня в руки...

(Комментарии для ведущего. Эта игра дает возможность каждому взглянуть на себя немного со стороны. Одновременно, игра облегчает участникам самопрезентацию и развивает креативность и гибкость мышления.)

### **Упражнение третье. Настроения**

- Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие — Как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь внимание на других членов группы. (15 секунд)

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал. (15 секунд)

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие. (15 секунд)

Теперь — как очень пугливый человек. (15 секунд)

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. (15 секунд)

А теперь — как тот, у кого нечистая совесть. (15 секунд)

А сейчас идите как гений — вы только что получили Нобелевскую премию, (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. (15 секунд)

И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой... (15 секунд)

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

**(Комментарии для ведущего.** Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом своего «Я».)

#### Упражнение четвертое. Танец рук

- Выберите себе партнера. Встаньте друг напротив друга, вытянете руки и поднимите их на высоту плеч, соприкасаясь ладонями с ладонями партнера. Теперь попытайтесь, не отрывая ладоней, совершать медленные движения руками, делая это самыми разнообразными способами. Найдите общий ритм. Постарайтесь представить себе, какие еще движения вы можете совершать вместе с партнером, как можете использовать пространство между вами? (1-2 минуты)

Теперь разделитесь на тройки и продолжите это упражнение. Следите за тем, чтобы контакт ваших рук не прерывался. Подумайте, какие движения возможны в тройке?

А теперь, пожалуйста, превратите ваше трио в квартет и продолжите это упражнение вчетвером. Что теперь вы можете делать? Какие движения совершать?

**(Комментарии для ведущего.** Для этого упражнения участникам необходимы высокий уровень концентрации внимания и готовность сотрудничать друг с другом. В отличие от упражнения «Гипнотические руки», здесь нет ведущего, и каждый может либо захватить инициативу, либо подчиниться. Чем большее количество людей участвуют в игре, тем больше требуется от них внимания и готовности к кооперации.

Достоинство этого упражнения состоит в том, что во время его выполнения участники должны поддерживать интенсивный контакт друг с другом. При этом они учатся настраиваться на Другого человека и отвечать на его готовность сотрудничать. После упражнения полезно провести короткое обсуждение и оценить результаты. Примерные вопросы для обсуждения: — Когда было проще всего? — Когда было интереснее всего? — Когда возникали самые интересные движения?

### Упражнение пятое. Письма на руке

- Выберите себе партнера и встаньте друг около друга. Тот, кто выше, должен закрыть глаза. Если вы одинакового роста, то пусть закроет глаза тот, кто раньше родился. Он протягивает вперед правую руку ладонью вверх. Его «зрячий» партнер должен будет сейчас писать на этой руке отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнеру, что он прочитал. Прежде чем второй партнер напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Вы можете начать с распространенных букв, а потом перейти к более редким. (30-60 секунд)

(Когда «слепой» научится читать с руки, задачу можно усложнить.)

Напишите на руке короткое слово. Решите, может ли ваш партнер читать письменный шрифт. И не забудьте — прежде чем написать новое слово, вы должны «стереть» старое. (1 минута)

В заключение напишите вашему партнеру на руке маленький комплимент, потом поменяйтесь с ним ролями.

**(Комментарии для ведущего.** Особенно привлекательна в этой игре смена ролей.

«Зрячий» партнер берет на себя роль учителя и вырабатывает у своего подопечного новую способность. Для этого он должен настроиться на темп обучения своего партнера и делать все то, что обычно входит в задачи учителя. Ему требуется терпение, проницательность и способность структурировать процесс.

Перед «слепым» партнером встает непростая задача — превращать тактильное раздражение в визуальную информацию, что большинству участников удается поразительно быстро.

Кроме того, эта деятельность активизирует важнейшие участки мозга. Игра превосходно настраивает на напряженный, требующий концентрации внимания, процесс обучения.)

### Упражнение заключительное. Прощание.

- Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам попрощаться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «До свидания. Благодарю!» Говорите только эти простые слова и больше ничего. И вновь нужно соблюдать важное правило: прощаясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете прощаться еще с кем-то.

(Игра интересна также и с точки зрения развития межличностных отношений, она требует достаточно высокого уровня кооперации, поскольку каждый участник одновременно взаимодействует сразу с двумя членами группы. Большой позитивный эффект имеет проведение этой игры в конце занятия. Благодаря ей участники расходятся в хорошем настроении, и каждый из них получает свою долю внимания.)

#### Рефлексия:

Все участники садятся по кругу, по готовности каждый участник рассказывает о своих чувствах во время выполнения упражнений, общие впечатления, что было самым трудным, что давалось легко, как эти переживания связаны с реальной жизнью. Все благодарят друг друга за полученный опыт и поддержку во время тренинга.