

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ -

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЧЕБУРАШКА»

630501, Новосибирская область, Новосибирский район, р.п. Краснообск, зд. 72,

т. 348 – 54 – 80, т/ф 348 – 42 – 34, E – mail [cheburashka@edunor.ru](mailto:cheburashka@edunor.ru)

*Психологическая гостиная по профилактике  
эмоционального выгорания  
педагогов «Сохранение психологического  
здоровья педагога!»*



**Подготовил: педагог-психолог:**

**Филиппова Т.А.**

**п. Краснообск**

**2023**

Тренинг, направлен на развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу, сплочение коллектива педагогов. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

### **Задачи тренинга:**

- Профилактика эмоционального выгорания педагогов;
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- Повысить сплочение коллектива педагогов;
- Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
- Повысить взаимопонимание между педагогами;
- Повысить самооценку педагогов.

Материал: спокойная музыка для рисования, изолента, краски, бумага а4, простые карандаши, шляпа, обруч.

Ход тренинга:

### **Педагог-психолог:**

Уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас на нашем тренинге! Сегодня наш тренинг направлен на профилактику эмоционального выгорания.

### ***1.Приветствие:***

### **Педагог-психолог:**

Как известно любая встреча начинается с приветствия, я предлагаю начать наш тренинг с упражнения «Рассказ о человеке».

**2.Упражнение «Рассказ о хорошем человеке»** (авторы-составители Волков Д.С., Иванов Н.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

Цель упражнения: формирование умения позитивно воспринимать другого человека, развитие коммуникативной компетентности.

Время: 15 минут.

Необходимый инструментарий: листы бумаги, конверт, мешок, шляпа.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам на заранее заготовленных карточках написать свои имена и положить их в конверт.

Инструкция для участников: «Сейчас мы проведем упражнение, которое способствует позитивному восприятию собеседника и развивает такую важную черту характера, как дружелюбие. Сейчас вы запишите свои имена на карточках и положите их в конверт, затем мы перемешаем их, и вы достанете карточку с именем другого человека (если достали свое, скажите, пожалуйста, об этом).

Каждому надо составить небольшой рассказ о том человеке, чью карточку он вытянул, раскрыв при этом умения, достижения, хорошие качества этого человека. На карточке под именем записывают три лучших качества этого человека.

Далее каждый участник рассказывает о своем герое. Остальные должны угадать, о ком рассказ. Когда имя угадано, карточка возвращается владельцу. После выполнения упражнения проведем обсуждение».

Вопросы для обсуждения:

- Что вам больше понравилось: рассказывать о ком-то или слушать о себе?
- Как вы думаете, какому ценному для дружбы качеству нас может научить это упражнение? (Умение видеть хорошее в людях).

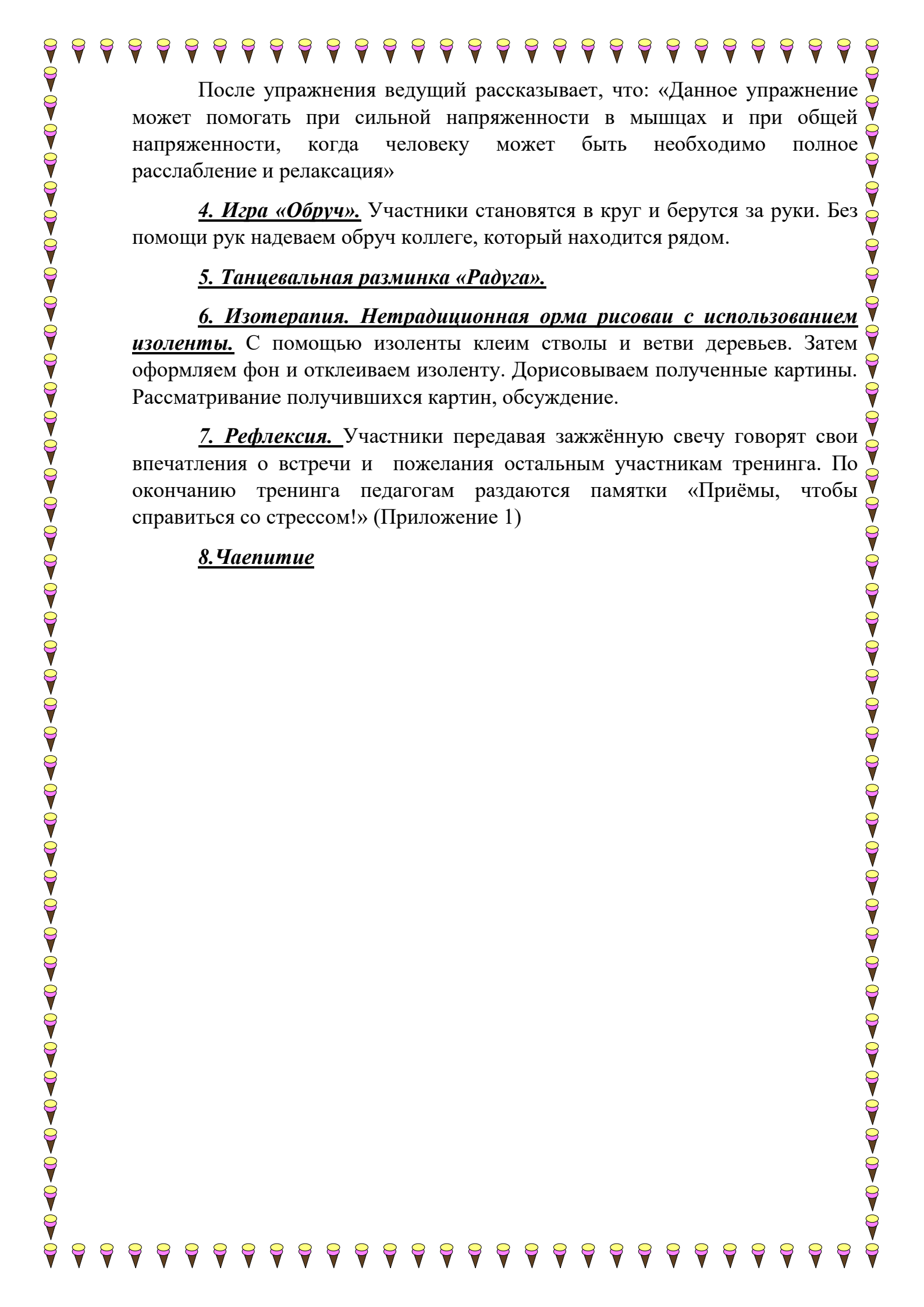
**2. Упражнение «Грецкие орехи».** Каждый участник выбирает себе грецкий орех и рассматривает его. Замечают индивидуальные особенности ореха, его линии, точки, выпуклости и ямочки. Затем все орехи перемешиваются, и участники должны найти свой орех. Так и каждый человек имеет свои особенности, черты характера, которые отличают его от другого человека и делают его уникальным.

### **3. Упражнение «Весна»**

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчас медленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согревать все вокруг, глыба начинает таять».

В процессе рассказа ведущий показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются.



После упражнения ведущий рассказывает, что: «Данное упражнение может помочь при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация»

**4. Игра «Обруч».** Участники становятся в круг и берутся за руки. Без помощи рук надеваем обруч коллеге, который находится рядом.

**5. Танцевальная разминка «Радуга».**

**6. Изотерапия. Нетрадиционная форма рисования с использованием изоленты.** С помощью изоленты клеим стволы и ветви деревьев. Затем оформляем фон и отклеиваем изоленту. Дорисовываем полученные картины. Рассматривание получившихся картин, обсуждение.

**7. Рефлексия.** Участники передавая зажжённую свечу говорят свои впечатления о встрече и пожелания остальным участникам тренинга. По окончании тренинга педагогам раздаются памятки «Приёмы, чтобы справиться со стрессом!» (Приложение 1)

**8. Чаепитие**

**Памятка для педагогов**

**«Приемы, чтобы справиться со стрессом»**

1. Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

2. Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

3. Составьте список ресурсных занятий – таких, после которых вы почувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

4. Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

5. Уделяйте время общению с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например, раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.