

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. НАЛЬЧИК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 14» г. о. НАЛЬЧИК

## **ПРОГРАММА**

психологических тренингов  
по профилактике эмоционального выгорания  
современных педагогов посредством интерактивных технологий

*МКДОУ «Детский сад №14»*

Нальчик, 2022

### **Пояснительная записка**

В течении последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателя в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных воспитателю детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

### **Актуальность**

Говоря о дошкольных образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает

педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

#### ***Причины возникновения СЭВ у педагогов***

- Ø отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- Ø несоответствие результатов затраченным силам;
- Ø ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- Ø неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- Ø большие нагрузки;
- Ø ответственность перед начальством, родителями;
- Ø отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.

#### ***Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ***

- Ø начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
- Ø проведение открытых мероприятий на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Ø окончание учебного года.

#### ***Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы)***

- Ø Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет или от 7 до 10 лет;
- Ø 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- Ø 11% - у педагогов 10летним стажем, у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- Ø 8% - со стажем от 1годадо 3 лет

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДООУ и снятие психоэмоционального напряжения.

### **Задачи:**

- Знакомство педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
- Развитие самопознания и самопринятия участников группы;
- Обучение педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций; релаксации;
- Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
- Обучение педагогов эффективным техникам вербального и невербального взаимодействия и общения;
- Развитие групповой сплоченности педагогического коллектива;
- Обучение способам противостояния манипуляциям в педагогической практике;
- Знакомство со стратегиями взаимодействия с конфликтными типами личности;
- Обучение техникам отказа собеседнику и искусству делать и принимать комплименты;

Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.

**Новизна:** Использование интерактивных технологий в психологических тренингах по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

### ***Профилактика эмоционального выгорания***

#### **Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания**

##### **Во-первых:**

- Хорошее здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятие спортом, здоровый образ жизни);
- Высокая самооценка и уверенность в себе и своих возможностях.

##### **Во-вторых:**

- Опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- Высокая мобильность;
- Общительность, самостоятельность.

##### **В-третьих:**

- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении себя, так и других людей и жизни вообще.

**Объект исследования:** педагогический коллектив МКДОУ «Детский сад №14»

**Предмет исследования:** эмоциональное выгорание педагогов.

**Практическая значимость** программы заключается в составлении и подборе тренингов, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания.

**Ожидаемые результаты внедрения программы:**

- Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья;
- Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
- Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
- Повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Программа состоит из 7 встреч. Каждая встреча проводится в течение учебного года с сентября по май.

Продолжительность встреч от 1 до 1,5 часов.

Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).

**Используемые методы:** игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

**В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием:**

- игры, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно – ориентированной терапии;
- элементы арт – терапии;
- музыкотерапия;
- игровые методы;
- пластилинотерапия.

**Календарно – тематическая план педагогической гостиной**

|  | <b>Сроки проведения</b> | <b>Форма работы</b> | <b>Технологии</b> | <b>Тема, цель</b> | <b>Участники</b> |
|--|-------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|------------------|
|--|-------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|------------------|

|   |          |                |  |  |                                   |
|---|----------|----------------|--|--|-----------------------------------|
| 1 | сентябрь | Диагностика    | Анкетирование                            | Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;<br>Опросник на выявление причин эмоционального выгорания;<br>Методика определения психологического климата в коллективе | Воспитатели                       |
| 2 | октябрь  | Тренинг        | Технология «Создание ситуации успеха»    | «Созвездие личностей»<br>Сплочение педагогического коллектива и преодоление психологических зажимов  | Воспитатели и узкие специалисты   |
| 3 | ноябрь   | Деловая игра   | Технология «Диалог»                      | «Помощник воспитателя»<br>Осознание своих прав и обязанностей  | Младшие воспитатели               |
| 4 | декабрь  | Игротренинг    | Технология «Педагог – педагог»           | «Хорошо, когда ты рядом»<br>Преодоление трудностей в совместной работе и конструктивное сотрудничество   | Воспитатели и младшие воспитатели |
| 5 | февраль  | Тренинг        | Технология «Ролевая игра»                | «Я всегда буду рядом»<br>Сплочение педагогического коллектива и развитие эмпатии   | воспитатели                       |
| 6 | апрель   | Мозговой штурм | Технология «Групповая проблемная работа» | «Решение есть»<br>Актуализация личностного потенциала педагогов  | воспитатели                       |
| 7 | май      | Диагностика    | Анкетирование                            | Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;<br>Опросник на выявление причин эмоционального выгорания;   | Воспитатели и младшие воспитатели |

|  |  |              |                              |   |  |
|--|--|--------------|------------------------------|---|--|
|  |  | Круглый стол | Технология<br>«Звездный час» | Методика определения психологического климата в коллективе<br>«Плечом к плечу»<br>Сплочение педагогического коллектива, снятие эмоционального напряжения. |  |
|--|--|--------------|------------------------------|---|--|

## Психологические тренинги для педагогов МКДОУ «Детский сад №14»

### *Встреча 1*

#### «Созвездие личностей»

**Цель тренинга:** развитие коммуникативных навыков и сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- Помочь участникам осознать и сформулировать свои сильные стороны в общении, определить существующие проблемы, которые можно разрешить;
- Сплочение группы, создание непринужденной рабочей атмосферы;
- Эмоциональная встряска участников тренинга

#### **Установление правил группы**

После знакомства ведущий объясняет, что каждая группа должна иметь правила для полноценной и результативной работы.

Выносятся правила на обсуждение:

- доверительное общение
- общение по принципу «здесь и теперь»
- искренность в общении
- конфиденциальность
- определение сильных сторон личности
- недопустимость непосредственных оценок человека
- введение санкций за нарушение основных правил

Принятые правила вывешиваются на доску, находятся в поле зрения членов группы, могут пополняться по ходу тренинга.

Люди горячие,

Люди холодные,

Иногда я свечусь,  
Иногда – словно одурачен.  
Люди часто смеются,  
Люди часто плачут,  
Иногда я счастлив,  
Иногда болезненно стеснителен.  
Люди могут сжиматься,  
Люди могут расти,  
Иногда я открыт,  
Иногда – не очень.  
Чувства – сильные,  
Мысли – тоже.  
Но если одно без другого,  
То кто же я тогда?

Почему же именно для педагогов так важно чувствовать себя хорошо как в физическом, так и эмоциональном плане. Да потому, что эмоциональное состояние одного воспитателя «зажигает» десятки, сотни детей, находящихся рядом с ним в группе детского сада. И умение владеть собой необходимо не только самому педагогу, но и окружающим его детям. В силу того, что наш окружающий мир стремителен, и мы с вами хотим угнаться за ним, не обращая внимания на свое эмоциональное состояние, а больше сил уходит на выполнение профессиональных обязанностей, требующее от вас терпение, внимание к другим, сопереживание. Сегодня мы собрались как раз для того, чтобы помочь себе отдохнуть от работы, от повседневных проблем и отделиться своим эмоциям. Провести время для себя любимой.

### **1. Упражнение: “Я знаю, Я умею, Я люблю...”**

**Цель:** знакомство, осознание своей сущности, принятие своих качеств

**Инструкция:** каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут ...

Я знаю (умею, люблю) делать ...»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?



- Кому показалось, кто-то хвастается?
- Узнали ли вы что-то новое о людях?
- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

## **2. Упражнение: «ДЕВОЧКА, ДРАКОН И САМУРАЙ»**

Перед началом игры тренер делит всех участников на две команды и объясняет, что 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 «Ля-ля-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».

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, изображавшая самурая); девочка соблазняет самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая девочку).

Обычно игра продолжается до трех победных очков. 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.

## **3. Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю...»**

. Участникам предлагается на отдельных листах написать:

- Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
- Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.
- Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

## **4. Упражнение: «Цветные королевства»**

Цель: развитие у участников умений и навыков социальной перцепции при использовании невербальных средств общения. Кроме того, игра развивает сообразительность, инициативность, помогает формированию сплоченности группы.

в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. в столице каждого из них стоял дворец. в каждом дворце находились король и королева, принц и принцесса, главный министр, , фрейлина, начальник стражи, повар, садовник, астролог. легко догадаться , что в синем королевстве у всех жителей костюмы были синего цвета, а в Зеленое – зеленые. да и другие вещи в этих королевствах были соответствующих цветов. в остальном же никаких различий. Даже внешне король синего королевства был похож на короля Зеленого королевства. Однажды злая волшебница наслала на оба королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки, разметало по сказочному миру. когда ураган наконец затих, жители не могли понять, в каком они из королевств – Синем или Зеленом – они оказались. волшебный ураган не только все перемешал, но и лишил людей возможности различать цвета, поскольку все оказалось покрыто толстым слоем пыли. страшнейший грохот, сопровождавший ураган, на время оглушил жителей, и они ничего не слышали. однако всем жителям очень хотелось вернуться к своим привычным обязанностям. ведь каждый из них помнил, кто он и в каком королевстве он жил, но понятия не имел, кто находится рядом с ним.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих королевств. давайте попробуем разрешить возникшую перед ними проблему. каким образом мы будем это делать? сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль досталась вам в вашей игре – повара, или скажем главного министра. цвет надписи на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. важнейшее условие - никому не показывайте свою карточку! посмотреть карточки можно только пот моей команде.

Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь. одновременно поднимите карточки, посмотрите, что у вас там написано и сразу снова положите их «рубашкой» вверх. слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа другое. я не знаю, какое из них окажется - Синим, а какое – Зеленым. ваша задача навести порядок в королевствах. вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения указан на доске.

Какие вы молодцы! Сегодня мы увидели, как наш коллектив может на невербальном уровне почувствовать и понять друг друга, но а для этого просто необходимо вслушиваться и стараться услышать окружающих себя людей.

На этом наш тренинг заканчивается и хочется от вас услышать: что понравилось вам сегодня, а что вас напрягло или смутило? каждый участник по кругу высказывает свое мнение о тренинге.

1. Начальник стражи
2. Главный министр

3. Принц
4. Король
5. Королева
6. Принцесса
7. Повар
8. Астролог

## ***Встреча 2*** **«Помощник воспитателя»**

**Цель:** Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения занимающихся.

Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим. Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

### **1. Упражнение: «Первое впечатление».**

Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику. Затем вся группа делится своими впечатлениями друг о друге.

### **2. Упражнение: «Белая ворона».**

Выбирается водящий. Он задает, какое - то действие (Танцует, молчит, злится и т.д.), а остальные совершают прямо противоположные действия. Затем водящий меняется.

### **3.Рефлексия**

Спасибо за приятную встречу.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго,

пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### **Встреча 3**

#### **«Хорошо, когда ты рядом»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, работа в совместной деятельности.

#### **1. Упражнение: «Молчаливое приветствие».**

Участники передвигаются по кабинету под музыку и приветствуют друг друга невербально в ритме музыки. Если звучит медленная музыка – участники медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются. Под маршевую (умеренный темп) – как военные отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют голову, делают приветственные жесты. Под быструю музыку – машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т.д. Затем все вместе обсуждаем что больше понравилось в приветствии.

#### **2. Упражнение: «Метафорический образ моего настроения»**

Сейчас я Вам предлагаю прогуляться вокруг стола, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки привлекут Вас своей внутренней метафорой. Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением. Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

#### **3. Упражнение: «Пишущая машинка»**

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т.д. Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир.

Пробел между словами – всем нужно встать. Затем делимся ощущениями друг с другом.

#### **4. Рефлексия**

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов встречи.

## **Встреча 4**

### **«Я всегда буду рядом»**

**Цель:** Установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

#### **1. Упражнение: «Будем знакомы»**

Участники тренинга сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную одну отрицательную черту своего характера. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Задача ведущего – не допустить комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

#### **2. Упражнение: «Рукопожатие вслепую».**

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Ведущий должен описать своё ощущение от этих рук и постараться отгадать участника. Затем игроки меняются местами.

#### **3. Упражнение: «Глаза в глаза».**

Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

#### **4. Рефлексия. «Цепочка пожеланий на будущее».**

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмутся за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».

## **Встреча 5**

### **«Решение есть»**

**Цель:** Раскрепощение участников тренинга, развитие навыка невербального общения. Актуализация личностного потенциала педагогов.

#### **1. Упражнение: «Комплимент».**

Участники настраиваются на совместную работу, говоря друг другу комплимент любого содержания.

#### **2. Упражнение: «Клубок».**

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится

«спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

### **3. Упражнение: «Броуновское движение».**

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить: Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

**4. Рефлексия.** Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

## ***Встреча 6***

### **«Плечом к плечу»**

**Цель:** Упражнения направлены на сплочение коллектива, на раскрепощение участников, на улучшение атмосферы в группе.

#### **1. Упражнение: «Приветствие в парах».**

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга. Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным. После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу. Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

## **2. Упражнение: «Веселый мусорщик».**

Все участники делятся на команды. Дается задание обмениваться предметами, которые в данный момент имеются в руках и в карманах. Меняться нужно предмет на предмет, имеет значение только количество, без учета ценности. После того, как задание получено, группы должны обсудить тактику работы. В это время ведущий подходит к каждой команде и сообщает настоящие, скрытые задания, которые нужно выполнять в процессе обмена. Примеры заданий:

Обмениваться с партнером, который сидит, когда Вы стоите (пристройка сверху)

Обмениваться только на территории своей команды

Обмениваться, выводя за дверь

Обмениваться, подводя к окну.

Обмениваться, положив руки на плечи.

Процесс обмена снимается и анализируется. Моменты реализации скрытых заданий разбираются с точки зрения техники манипулирования. Успешная реализация оценивается в 10 раз дороже, чем простой обмен.

## **3. Упражнение: «Змейка».**

Все участники группы встают друг за другом и закрывают глаза. Кто встал первым в этой цепочке остается с открытыми глазами. Участникам дается следующее задание: «Вы все одно целое, вы сейчас змейка. Вам нужно пройти полосу препятствий доверившись своей голове». После упражнения задаются следующие вопросы:

- Что вы чувствовали, когда шли с закрытыми глазами?
- Какого вам было вести за собой несколько человек с закрытыми глазами?
- Где вам было лучше: вести или быть ведомым?

### **Рефлексия. «Сигнал»**

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

### ***Встреча 7***

#### **«Круглый стол»**

**Цель:** выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, подведение итогов тренинга.

### **1. Упражнение: «Мне нравится твой бант».**

Участники стоят в кругу. Один из ребят выходит в круг и говорит всем что-то хорошее, например: «Сегодня хорошая погода», «Вера, мне нравится твоя кофта», и т.д. Если всем участникам понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они

хлопают ему в ладоши, и он выбирает нового ведущего в круг. Если участникам не понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они топают ногами, а стоящий в кругу ведущий должен придумать что-то еще, и игра продолжается.

## **2. Упражнение: «Портрет»**

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдаются ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

## **3. Рефлексия: «Последняя встреча».**

Представьте себе, что встречи уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь».

### *Памятка педагогу*

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
- Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.

### *Памятка педагогу*

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;
- Используйте возможность выступить с речью;
- Следите за питанием и фигурой;
- Позволяйте себе «маленькие женские радости»;
- Не забывайте, что вы красивы.



### Список используемой литературы:

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И. Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Бажук, О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О.В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития : материалы II межрегиональной науч.-практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009. – С. 16-17. (0,2 п.л.)
3. Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007. - 624с
4. Детско-родительский клуб «Весёлая семейка». Практические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. канд. психол. наук. Екатеринбург.2005.190с.
6. Прибылова Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естественное знание в школе. – 2005. - №6. – с.66-69.
7. Профессиональное здоровье педагога (Текст) / Н.И. приходько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А, Голубчикова// Учитель Кузбасса: научно- методический журнал.- Кемерово.- 2010.-№3.-С.18-23.
8. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
- 10.Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002.
- 11.Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах – М.: «Амрита-Русь», 2004.
- 12.Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.