

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка «Детский сад №11» города Барнаула

**Тренинг**  
**«Профилактика эмоционального выгорания»**

Выполнил:  
студент 4 курса  
Воропаев Владислав Михайлович

Барнаул 2023

**Цель:** профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде

**Задачи:**

1. Знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками.
2. Снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей.
3. Нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие.
4. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

**Оборудование:** компьютер, проектор, бутылка с водой, коробка, зеркало, бумага, карандаши, ножницы, мяч, распечатанный тест и инструкция для домашнего задания

**Ход тренинга:**

Педагоги заходят и садятся на места.

Тренер:

– Уважаемые педагоги, сколько, по-вашему, весит эта бутылка? Я и сам не знаю – чтобы узнать это, нужно её взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я буду держать так бутылку в течение нескольких минут? А что будет, если я подержу её в течение часа? Целый день? Изменится ли вес бутылки в течение всего этого времени? А что мне делать с болью в руке, возникшей от того, что я долго держал эту бутылку? *(ответы педагогов после каждого вопроса)*

Тренер:

– Верно, нужно опустить бутылку. Так происходит и с проблемами в жизни: будете держать их в голове несколько минут — это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т. е. вы не сможете ничем другим заниматься.

Тренер:

– Прежде, чем мы приступим к тренингу, давайте обсудим, что это такое. Тренинг – это не просто тренировка с целью получения новых знаний и навыков, – это особая атмосфера активного взаимодействия коллектива и каждого его участника, которая даёт состояние удовлетворённости и покоя.

Тренер:

– А для того, чтобы тренинг прошёл успешно, мы с вами предварительно обговорим и будем следовать определённым правилам. Самое главное – быть активными и искренними, а также слушать своего тренера.

Тренер:

– Известно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Это всё способно быстро истощить любого человека.

Тренер:

– На экране – симптомы эмоционального выгорания. Если вы можете выделить для себя один или несколько симптомов, то вы уже обладаете определённым уровнем усталости. А теперь я предлагаю вам перейти непосредственно к тренингу.

Тренер:

– Начнём с разминки. Упражнение называется «Поза Наполеона». Я вам предлагаю встать и выбрать одну из трёх поз и по моему сигналу показать её: «кулаки», «ладони» или «поза Наполеона». Все готовы? Тогда встаём.

Педагоги встают и по сигналу показывают одну из трёх поз.

Тренер:

– Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать. Если вы испытываете напряжение или нежелание взаимодействовать – пожалуйста, расслабьтесь.

Тренер:

– Следующее упражнение – «Внимание к деталям». Для того, чтобы быть максимально включённым в тренинг, нужно каждому быть очень внимательным. И сейчас я вам предлагаю выполнить следующие задания. Основное задание – это встать в шеренгу, но вот по какому принципу?

Задание 1: расположиться в шеренге так, чтобы справа стоял самый высокий из нас и далее, по убыванию роста мы выстраиваемся до самого невысокого участника группы. Начали!

Задание 2: справа должен стоять человек с самыми темными глазами, в конце слева – с самыми светлыми!

Задание 3: В начале шеренги должен стоять человек с самыми темными волосами, в конце – с самыми светлыми!

Задание 4: Начало шеренги – это 1 января, конец – 31 декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

*Удалось ли справиться со всеми заданиями? Обратили ли вы внимание на те детали, которых раньше не замечали?*

Тренер:

– А теперь садимся. Следующее упражнение – «Вы не знаете, что я люблю...». По кругу передается мячик (или иной предмет). Каждый педагог продолжает фразу: «Вы еще не знаете, что я люблю». Важно: нужно постараться назвать тот факт, о котором ваши коллеги не знают.

*Возникли ли у вас трудности с поиском того, что вы любите, о чём не знают ваши коллеги?*

Тренер:

– А теперь упражнение «Прикосновение». А сейчас узнаем, насколько хорошо вы чувствуете других. Один из вас сейчас выйдет ко мне и сядет на стул, положит руки себе на колени ладонями вверх и закроет глаза. Мы все в произвольном порядке будем подходить к нему и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить «да», если подошедший будет назван правильно, и «нет» в случае ошибки, другие педагоги не могут общаться со своим коллегой. Уточняю, что подходить мы будем в произвольном порядке, и может оказаться так, что кто-то подойдет несколько раз, а кто-то - ни разу.

*Трудно ли было угадывать, сложно ли почувствовать другого человека, не видя его?*

Тренер:

– Упражнение «Расчленёнка». Как вы думаете, что мы сейчас делать будем? Для его выполнения каждому потребуется 4 листка бумаги и ручка. Возьмите в руки первый листок и карандаш.

На первом листке вы рисуете ту часть или те части тела, которые отвечают за ваш **ресурс**, что даёт вам **жизненную силу**. Когда вы закончите, отложите этот листок в сторону.

Второй листок: та часть тела (те части тела), которые обеспечивают вашу внешнюю и внутреннюю **защиту**.

Третий листок: та часть тела, при помощи которой вы **сотрудничаете** с окружающим миром.

Четвертый листок: та часть тела, которая **контролирует** все другие части и их функции.

Первая часть упражнения закончилась. Теперь нам понадобятся ножницы: вам предстоит аккуратно вырезать нарисованное, даже в том случае, если одна и та же часть тела повторяется несколько раз. А теперь из всего вырезанного соберите человечка, если вам это удастся.

Тренер:

– Спешу вас обрадовать – это и есть вы. То есть, это именно то, как вы обращаетесь со своим телом-инструментом. Именно так вы распределяете работу в своём организме. Обратите внимание на соотношение размеров частей – чем больше часть тела, тем больше функций вы на неё возлагаете, то же самое и с количеством частей. Обратите внимание на то, закрыты ли ваши внутренние органы или открыты, на логичность и реалистичность построенного тела. Любая часть тела, нарушающая реалистичность, соразмерность или принцип защищённости, является зоной вашего соматического (телесного) риска. Будьте с ней осторожны, ведь если постоянно напрягать только одну определённую область, то она легко может выйти из строя.

Тренер:

– Давно ли вы получали комплименты от других людей? А давно ли вы хвалили себя? Следующее упражнение – «Похвали себя и других». Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы ничего положительного не увидим и в другом человеке.

Встаньте в пары. Сейчас каждый должен сказать своему партнёру, что вам в нём нравится. Партнёр, выслушав вас, должен сказать: «А кроме того, я...» – и продолжить говорить комплименты в свой адрес.

*Что вы чувствовали, когда говорили комплименты другим участникам? Легко ли было хвалить себя?*

Тренер:

– Прежде, чем завершить наш тренинг, я предлагаю вам заглянуть в волшебную коробочку, в которой лежит самое драгоценное для вас сокровище (внутри коробки спрятано зеркало). Пожалуйста, когда вы берёте его в руки – аккуратно загляните внутрь, а затем передайте следующему человеку.

Тренер:

– Ну и завершим всё особой зарядкой. Для этого нужно встать в круг.

*Ох уж эти дети, (качаем головой)*

*Голова кругом! (круговые движения головой)*

*Что с ними делать – мы не всегда знаем, (поднимаем-опускаем плечи)*

*Но мы всегда гордимся ими и любим их! (выдвижение грудной клетки вперед, руки в стороны)*

*Сбросим с себя груз проблем, (резкое опускание и встряхивание руками)*

*Родители тянут нас в одну сторону, начальство в другую, (наклоны в стороны)*

*Но мы дружно скажем: все проблемы от нас, а деньги к нам! (руки от себя, руки к себе)*

*У нас очень много работы, (круговые движения руками)*

*Но мы любим свою работу и любим себя! (обхват себя руками)*

*А ещё больше мы любим своих коллег, ведь они понимают нас, как никто другой (взяться за руки)*

Тренер:

– А если вы хотите узнать себя ещё лучше, то у меня есть для вас домашнее задание, возьмите эти листочки (*Приложение 1, Приложение 2*). Вам нужно будет дополнить предложенные квадраты на своё усмотрение. После этого откройте инструкцию, прочтите её и сверьте с самим собой.

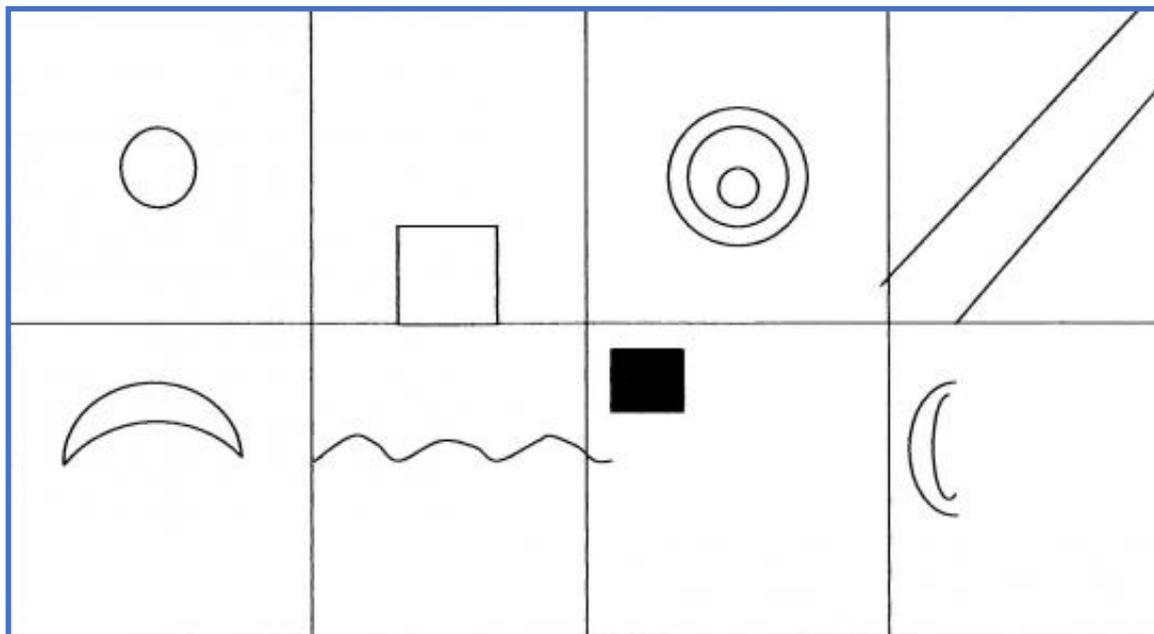
Тренер:

– Благодарю вас за совместную работу и активное участие! А теперь, пожалуйста, скажите, какие упражнения вам понравились больше всего и почему. Что вы запомнили из тех выводов, к которым мы с вами пришли в ходе наших упражнений?

## Список литературы

1. Бачков, И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. - СПб.: Речь, 2004.
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков. - М.: Ось-89, 2003.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2005.
4. Грегор, О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни. Понять и управлять им / О. Грегор. - СПб., 1994.
5. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг педагогов, психологов, родителей. С.-Петербург Речь 205
6. Рогинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. - 2002.

# Приложение 1



## Приложение 2

Тест «Нарисуй свой характер». Заполните 8 предложенных квадратов, дополнив изображения по своему усмотрению.

1. В первом квадрате вы изобразили **свое действительное отношение к себе** и представление о себе. Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять своими взаимоотношениями с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Второй квадрат. **Отношение к дому.** Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседом вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того, что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположен и во внутреннем квадрате, и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Насколько вы **целеустремленный человек.** Если получилась стрела, летящая в цель (мишень) – вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы тоже целеустремленны, однако не всегда уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный, стихийный человек.

4. **Отношение с окружающими.** Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает множество друзей, общительность. Если заполнили только одну из трёх частей, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек.

5. **Ваша коммуникабельность.** Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что вы обладаете способностью быстро и легко располагать к себе людей. Если не включаете узор в свой рисунок, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату.

6. **Ваша уверенность,** отношение к прошлому, настоящему, будущему. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой-либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

7 Ваше **отношение к труду, дисциплине.** Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированы и умеете организованно работать в коллективе. Если вы закрасили черный квадрат, у вас вышла картинка с кривыми линиями или она несимметрична, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

8 **Сильные и слабые стороны** характера. Если вы просто замкнули круги, значит, постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления, привитые в детстве. Если не замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если получилось

человеческое ухо, то у вас скрытый характер. Если рисунок навел на вас мысль о ручке чашки, то вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.