

Областное государственное образовательное бюджетное учреждение  
"Специальная(коррекционная) школа-интернат с.Ленинское"

**Игра - тренинг для педагогов**  
**«Профилактика психоэмоционального выгорания»**

Составитель:  
педагог-психолог  
Аушева  
Елена Валерьевна

с.Ленинское, 2019

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения педагогов.

**Задачи:**

1. Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.
2. Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценности.
3. Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных коррективов в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.
4. Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.
5. Способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).

*Содержание:*

Упражнения на развитие навыков коммуникативного общения.

*Условия проведения:*

Помещение, где стулья размещены по кругу.

*Состав участников:* педагоги – 34 человека.

*Режим работы:* 1 – 1,5 часа.

*Практическая значимость заключается в следующем:*

Педагоги:

- научатся на практике применять навыки убеждения;
- научатся на практике применять невербальные средства общения;

Структура тренинга:

1. Орг. момент – 3 минуты
2. Вступление – 5 минут
3. Основная часть – 60 мин
4. Рефлексия – 20 минут.

## **Ход тренинга**

### **I. Орг.момент.**

В нашей группе будет происходить много, на первый взгляд, необычного. Но, так или иначе, мы будем говорить о себе, о важном для нас лично значимом. А поскольку все мы разные, то и мнения у нас окажутся разными. Поэтому здесь не будет правильных или неправильных мнений: все они в равной мере ценны, заслуживают того, чтобы их высказали, и принимаются независимо от того, согласен кто-то с ними или нет. Каждый

имеет право быть услышанным, и никто не имеет права осуждать его за это. То, что мы здесь встретились, — это не просто случайность, это часть нашей жизни, которую мы проживем вместе. Одна из трудностей нашей повседневной жизни – неумение людей жить в настоящем времени: каждый живет либо в прошлом (своими воспоминаниями), либо в будущем (своими надеждами и опасениями). Для нас очень важно будет жить в группе именно в настоящем «здесь и теперь». Иногда выполнение того или иного упражнения может вас глубоко взволновать, задеть что-то очень личное в вас. В таких случаях вы можете сказать «стоп», и это будет означать, что вам трудно и что вы не хотите продолжать обсуждение этой темы. Еще очень важно равноправное межличностное общение в работе (диалог «ты» ...).

#### Правила работы в группе:

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
3. Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

#### II. Выполнение упражнений

## **1. Настройка аудитории на восприятие информации, привлечение внимания.**

- Уважаемые педагоги, я прошу вашего внимания и поддержки.
- Для того, чтобы вам ясна была цель окунемся в историю.

Вступление.

Итак, Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях, связанных с людьми. Это ощущение усталости, бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.

### **Упражнение 1. «Энергизатор»**

Для того, чтобы немного размяться после работы, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- по размеру обуви;
- по алфавиту отчества.

*Вопросы для обсуждения упражнения:*

Что помогло быстрее построиться?

Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод: Мы все разные, но нам весело и интересно вместе.

### **Упражнение 1. «Приветствие на сегодняшний день»**

Цель: запуск процессов самораскрытия, сплочение группы.

Инструкция: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.»

Обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями и эмоциями.

### **Упражнение 3. «Разговор через стекло»**

Цель: развитие невербальных навыков, умения распознавать эмоции.

Описание упражнения: Участники разбиваются на пары. Психолог: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит.

Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинаяте». Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

**Обсуждение:**

- Удалось ли понять смысл передаваемой информации?
- Чего не хватило?
- Как ещё можно было выразить смысл данной информации?

**Упражнение 4 «Трамвайчик».**

Отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике. Поставить пустой стул. У кого справа оказался пустой стул, тот пересаживается со словами «А я еду", следующий пересаживается со словами "А я тоже", третий со словами " А я зайцем", четвертый со словами" А я с... (называют кого-нибудь из круга, и тот быстро перебегает на пустой стул). Далее продолжается так же, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается со словами "А я еду..." и т.д.

**Упражнение 5 «Дождик»**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

**Упражнение 6 Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса).**

Участники делятся на две команды и в течении 5 минут обсуждают и записывают способы борьбы со стрессом. Потом по очереди команды проговаривают свои версии, не повторяя друг друга. Психолог дополняет:

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;

- "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

### **Упражнение 7 «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **Упражнение 8 «Тропинка»**

Все участники выстраиваются друг за другом и идут в помещении змейкой по воображаемой тропинке. По команде ведущего они преодолевают воображаемые препятствия.

*Содержание:* спокойно идем по тропинке. Вокруг – кусты, деревья. Шелестя, падают желтые листья. На тропинке впереди – большие лужи. Одна, вторая, третья.

Снова спокойно идем по тропинке. Перед нами – ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила.

Спокойно идем по тропинке. Тропинка ведет через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз, два, три, четыре. Перешли через болото.

Снова идем спокойно. Перед нами – овраг. Через него переброшено бревно. Переходим через овраг по бревну. Идем осторожно, сохраняя равновесие! Ух, наконец перешли!

Идем спокойно. Что это? Тропинка стала липкой от мокрой, раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней. Еле-еле отдираем ноги от земли. Идем с трудом.

Дорога опять стала хорошей. Спокойно идем. А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через него.

Ой, на что-то колючее наступили! Да это ежик!

Идем спокойно по тропинке. Хорошо вокруг! Вот и пришли! Молодцы!

### **Упражнение 9. «Волшебная шкатулка»**

Цель: поднятие настроения.

*Содержание:* предлагаю зарядиться бодростью! Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем и все будет хорошо!
- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!
  - Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!
  - Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!
  - Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!
  - Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.
  - Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ...
  - Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!
  - Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.
  - Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!
- Даже после небольшой улыбки, в организме обязательнодохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!
- Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!
- Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!
- Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!
- Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!

#### **IV. Рефлексия.**

- Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?
- Какие чувства испытывали?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодиться в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?



Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении.

До свидания. С наступающим Новым годом!