

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 266**  
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а, тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,  
e-mail: [mdou266@eduekb.ru](mailto:mdou266@eduekb.ru), сайт: <https://266.tvoysadik.ru/>

---

**Занятие с элементами тренинга  
«Профилактика синдрома  
профессионального выгорания педагогов».**

Педагог-психолог 1 кв. категории  
Дружинина Ю.А

г. Екатеринбург, Октябрь 2020 г.

## **Занятие с элементами тренинга «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов».**

Ход занятия: Здравствуйте, уважаемые коллеги, тема сегодняшней встречи «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов».

Итак, начнем.

1. Разминка.

### ***Упражнение «Картинка»***

Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Учителя объясняют свой выбор.

Ожидаемый результат: педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

2. Практическая часть

### ***Упражнение «Откровенно говоря»***

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами (см. приложение 2.1).

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов .

### ***Упражнение «Молодец!»***

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем круге, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

### ***Упражнение «Калоши счастья»***

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик (см. приложения 2.2, 2.3). Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

#### ***Упражнение «Плюс-минус»***

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

Задачи: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

#### ***Упражнение-медитация «Сад моей души» (15 мин.)***

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации (приложение ). Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства,

ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения.

### ***Упражнение «Моя аффирмация»***

Цель: создание позитивного настроения, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями (см. приложение ).

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.

### ***Подведение итогов семинара***

Цель: шеринг — вербальная рефлексия семинара, подведение итогов.

### Карточки с неоконченными предложениями к упражнению

#### «Откровенно говоря»

- о Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...
- о Откровенно говоря, когда я готовлюсь к непосредственной образовательной деятельности...
- о Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- о Откровенно говоря, когда я волнуюсь..
- о Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...
- о Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- о Откровенно говоря, когда ко мне на НОД приходят психолог или методисты...
- о Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- о Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- о Откровенно говоря, когда я провожу НОД...
- о Откровенно говоря, когда работа с детьми...
- о Откровенно говоря, моя работа...
- о Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- о Откровенно говоря, мое здоровье...
- о Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим...
- о Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- о Откровенно говоря, после рабочего дня...
- о Откровенно говоря, когда я заполняю журналы...
- о Откровенно говоря, когда наступает летняя пора ...
- о Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- о Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- о Откровенно говоря, неприятности на работе...
- о Откровенно говоря, успехи на работе...

### Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»

Заведующий отчитала вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
  - В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.
- Вас попросили поработать на группе с детьми с ОВЗ.
- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими детьми.
  - Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.
- На работе задержали зарплату.
- Можно сэкономить на чем-то.

- Можно теперь сесть на диету.  
По дороге на работу вы сломали каблук.
- Хороший повод купить новые сапоги.  
Большинство ваших воспитанников плохо справились с заданием на занятии.
- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.  
Вы внезапно заболели.
- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.  
Вас бросил муж.
- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
- Больше времени на хобби.  
Вы попали под сокращение.
- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

#### Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какие у вас сейчас ощущения?

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

#### Текст к упражнению «Сад моей души»

- Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.
- Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.
- Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное

сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

• А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Карточки к упражнению «Моя аффирмация»(позитивные утверждения):

У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!

Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!

Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!

Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!

Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!

Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!

У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!

Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!

У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!

Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!

Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!

Я ВЕРЮ В СЕБЯ!

МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!

Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!

Я СЧАСТЛИВА!

Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!

МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!

ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!

Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!

Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!

Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!

Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!

Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!

МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!

Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!

Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!

Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!

Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!

Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!

Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!

Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!  
Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!  
У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!  
МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!  
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!  
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!  
Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!  
МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!  
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!  
Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!