Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №16 ст.Луковской

**МИНИ-ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«Эмоциональная перегрузка. Пути помощи.»**

Подготовила: педагог-психолог

Никитина Елена Николаевна

РСО-Алания

Моздокский район

2024 г.

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек»  
 Н.М.Амосов

**Цель:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов через овладение ими способами саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Задачи:**⎯ акцентировать внимание педагогов на понятиях «психологическое здоровье», «эмоциональное выгорание»  
⎯ обучить способам психологической саморегуляции  
⎯ снизить уровень эмоционального выгорания и напряжения

**Участники:** педагоги.

**Материалы и оборудование:** магнитная доска, магниты; лист ватмана с нарисованным на нем стволом яблони; лист ватмана с нарисованным на нем морем; клей, ручка (карандаш); бумажные «кораблики» и «тучки» для игры «Мои черты характера»; «яблочки» для игры «Удовольствие»; анкета «Ваше эмоциональное состояние»; антистрессовые упражнения; бумажные полоски для рефлексивного упражнения (светло-розовые, ярко-розовые).

**Ожидаемые результаты:** снижение эмоционального напряжения, овладение приемам психологической саморегуляции.  
**План проведения:***I. Вступительное слово педагога-психолога;  
II. Теоретическая часть:* — характеристика «психологически здорового человека»  
 — психологический портрет «эмоционально выгоревшего человека»  
 — определение категорий людей с высоким и низким уровнем эмоционального сгорания  
*III. Практическая часть:*1. Упражнение «Поза Наполеона»  
2. Анкета «Ваше эмоциональное состояние»  
3. Антистрессовые упражнения на рабочем месте  
4. Упражнение «Распредели по порядку»  
5. Упражнение «Мои черты характера»  
6. Упражнение «Удовольствие»  
7. Упражнение «Афоризмы о счастье»  
8. Рефлексивное упражнение «Цветные полоски»  
*IV. Заключительная часть.*

**Ход тренинга  
I. Вступительное слово педагога-психолога** (приветствие, информирование участников конференции о содержании тренинга).  
*Примерный текст вступительного слова:*Уважаемые участники конференции! Мы рады приветствовать вас на тренинговом занятии по профилактике эмоционального выгорания «Эмоциональная перегрузка». Здесь и сейчас, мы с вами сделаем акцент на понятиях: «психологическое здоровье», «эмоциональное выгорание»; узнаем, кто в большей или меньшей степени подвержен эмоциональному сгоранию; поймем, грозит ли нам стресс (дистресс); поучимся бороться со стрессом, эмоциональным выгоранием, включив личностные ресурсы и предложенные мной психологические способы саморегуляции.

**II. Теоретичеcкая часть.**Слово педагога-психолога: В.А.Сухомлинский сказал, что педагогическая деятельность это «работа сердца и нервов и требует расходования огромных душевных сил», поэтому полноценно работать в ДОУ и обеспечивать эмоциональный комфорт для всех участников образовательного процесса может только психологически здоровый педагог (особенно сейчас — в период кардинальных перемен, новшеств, введения в ФГОС). Мы, педагоги, как никогда, понимаем: «Надо меняться! Ценить и укреплять собственное психологическое здоровье для того, чтобы заботиться о других». В.М.Шепель (философ) говорил: «Кто не ценит собственного здоровья, тот меньше заботиться о других людях»  
Психологически здоровый человек — это, прежде всего, спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающих не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей; обладает чувством юмора, может посмеяться над собой, и всегда уверен: «Все будет здорово!». Ключевое слово для описания психологического здоровья — «гармония».  
Психологическое здоровье — это эмоциональное благополучие, душевный покой, чувство защищенности.  
Профессия педагога значительно деформирует личность человека. По десятибалльной шкале стрессов профессия «педагог» находится на четвертом месте после шахтера, журналиста, летчика. Разрушается эмоциональная сфера: неудовлетворенность собой, своей жизнью, работой; аффективные расстройства, трудности установления теплых, доверительных контактов с детьми, коллегами, окружающими людьми (профессиональная деформация — «синдром эмоционального выгорания»).  
Эмоционально выгоревшего человека отличает повышенная тревожность, жесткость, агрессивность, излишняя прямолинейность, отсутствие гибкости, рефлексии (педагог — своеобразная «ходячая энциклопедия»: все знает, никого не слышит, закрыт для перемен, новшеств — «я и так все знаю»).  
Высокий уровень эмоционального сгорания имеют педагоги:  
 — с неадекватными завышенными требованиями к себе (грань между личной жизнью и работой стирается);  
 — интроверты (направленность интересов во внутренний мир), внешне эмоционально закрытые, тревожные;  
 — трудоголики (их призвание — работа до самозабвения).  
Низкий уровень эмоционального сгорания имеют педагоги:  
 — с личностной выносливостью (контролируют жизненную ситуацию, гибко реагируют на изменения);  
 — жизнерадостные и оптимистические;  
 — с активной тактикой сопротивления стрессу (саморегуляция, использование психологических ресурсов);

**III. Практическая часть**  
Китайская пословица гласит:  
Расскажи мне — и я забуду,  
Покажи мне — и я запомню,  
Вовлеки меня — и я пойму, и чему — то научусь.

Отечественные ученые подтвердили данные слова своими исследованиями. Человек усваивает:  
10% того, что слышит,  
50% того, что видит,  
70% того, что сам переживает,  
90% того, что сам делает.

Н.М.Амосов сказал: «Добыть и сохранить здоровье может только сам человек». Вот этим мы сейчас и займемся.  
**1. Упражнение «Поза Наполеона»***Инструкция:* Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями, руки сжаты в кулаки. По команде ведущего «раз, два три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).  
*Комментарий:* Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если показали ладони — готовы к работе, открыты; кулаки — агрессивность; позу Наполеона — некоторая закрытость, нежелание работать.  
**2.Анкета «Ваше эмоциональное состояние» (приложение 1)***Инструкция:* Ответьте «да» или «нет» на 10 вопросов. Помните золотое правило самодиагностики: к результатам относимся критично, с юмором; при хороших результатах — не впадаем в эйфорию, а при плохих — в уныние.  
*Комментарий:* Если ответ «да» встречается более 4 раз, вам стоит задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов. Надо поучиться бороться со стрессом.  
**3. Антистрессовые упражнения на рабочем месте (приложение 2)***Инструкция:* Упражнения очень простые и доступные каждому. Если будете их делать на рабочем месте, то восстановиться можно в течение 5 минут. Отбросьте в сторону свой скептицизм, включите юмор и делайте упражнения, как я. В основу упражнений положены приемы релаксации, диафрагмального дыхания, визуализации.  
*Комментарий:* Этими упражнениями мы воздействуем на тело, а значит и на душу. Особенно они хороши для тех, кто любит поспать на работе. Сон как рукой снимет.  
**4. Упражнение « Распредели по порядку»***Инструкция:* Запишите, пожалуйста, пять социальных ролей:  
 — дети  
 — работа  
 — муж (жена)  
 — я  
 — друзья, родственники  
и проранжируйте, т.е. расставьте их по местам, по степени значимости для вас.  
*Комментарий:* Оптимальный вариант распределения социальных ролей:  
1. Я  
2.Муж (жена)  
3.Дети  
4.Работа  
5.Друзья, родственники  
*Комментарии просто бессмысленны.***5.Упражнение «Мои черты характера»***Инструкция:* Необходимо на «кораблике» написать одно самое главное ваше положительное качество (черту характера), которое помогает Вам преодолевать препятствия и радоваться жизни, а на «тучке»- отрицательное, которое вам мешает в жизни. По просьбе ведущего озвучить и разместить на ватмане «кораблики» и «тучки».  
*Комментарий:* У нас появилась возможность узнать, какие качества личности в себе надо развивать, а какие черты характера надо корректировать, чтобы эмоционально не выгореть и быть в ладу с самим собой и другими.  
**6. Упражнение «Удовольствие»***Инструкция:* На бумажных «яблочках» необходимо написать 5 видов повседневной деятельности, или любимых занятий, или хобби, которые приносят вам удовольствие и являются лучшим способом отдыха и восстановления сил. По просьбе ведущего озвучить и разместить « яблочки» на ватмане.  
*Комментарий:* Данные виды деятельности — это наш ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для эмоционального восстановления сил, сохранения, укрепления психологического здоровья.  
**7.Упражнение «Афоризмы о счастье» (приложение 3)***Инструкция:* Участникам предлагается послушать крылатые выражения известных людей.  
*Комментарий:* Афоризмы действуют, как «скорая помощь». В них можно найти ответы на все вопросы, успокоиться и сказать себе: «Все будет хорошо!»  
**8.Рефлексивное упражнение «Цветные полоски»***Инструкция:* Из двух полосок надо выбрать только одну: если содержание тренинга для вас было полезным — покажите ярко-розовую полоску, если нет — светло-розовую.  
*Комментарий:* «Самая суть человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что — то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне, — то должно быть и всем хорошо!»  
М.М.Пришвин

**V. Заключительная часть.**Завершить тренинг мне хочется историей для размышления:  
 — В болоте тонул человек. Он почти полностью погрузился в трясину, и на поверхности оставалась только его голова. Несчастный орал во все горло, прося о помощи. Вокруг собралась толпа, и нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни руку!- кричал он. — Я вытащу тебя из болота!». Но тонущий ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь. «Дай мне руку!»- все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь крики о помощи. Тогда из толпы вышел старик и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе свою руку. Сам протяни ему руку, и тогда сможешь его спасти ».  
Уважаемые педагоги! Я желаю вам, чтобы вы с легкостью решали свои проблемы и чтобы в трудную минуту с вами рядом всегда были люди, которые подадут вам руку помощи.

Приложение 1

**АНКЕТА «ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ»**

*Инструкция: Ответьте «да» или «нет», сосчитайте ответы «да»*

1.Часто ли вы испытываете недомогание, бессонницу, усталость?  
2.Бывают ли у вас приступы раздражения, гнева?  
3.Бывает ли у вас чувство вины перед детьми, коллегами, близкими?  
4.Есть ли у вас желание пораньше уйти с работы?  
5.Испытываете ли вы желание уклониться от работы?  
6.Чувствуете ли вы защищенность на своем рабочем месте?  
7.Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных) больше, чем до него?  
8.Довольны ли вы уровнем своей заработной платы?  
9.Думаете ли вы, что ваша профессия важна и значима в обществе?  
10.Часто ли ваша работа вызывает у вас эмоциональное напряжение?

«Бодрое и веселое расположение духа — не только богатый источник жизненного наслаждения, но в то же время сильная охрана характера»  
С.Смайл

Приложение 2

**АНТИСТРЕССОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

1.Упражнение для шеи: сидя, наклон головы вправо, влево, назад, вперед.  
2.Упражнение для плеч: сидя, поднять плечи, пытаясь коснуться ими до ушей, опустить, а затем вращаем плечами вперед и назад.  
3.Упражнение для ног: сидя, заплетите ноги то в одну сторону, то в другую.  
4.Упражнение для всего тела: тянем вперед руки и ноги, голова слегка наклонена вперед(30 сек.).  
5. «Выпустить пар»: быстро и резко что-либо, кого-либо нарисовать на листке бумаги, дорисовать смешные элементы; можно просто почеркать, нарисовать каракули или скомкать лист бумаги.  
6. «Ух!!!» Стоя, поднять вверх руки с воображаемым мешком неприятностей, а затем резко опустить руки вниз, бросая «неприятности» на пол и произнося слова: «Ух!!!»

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК**Аристотель назвал кисть руки «вынесенным наружу головным мозгом», поэтому огромную роль в антистрессовой гимнастике отводят работе с кистью.  
1. Потерли ладони друг о друга.  
2. Сделали «умывающие» движения кистями рук.  
3. Медленно (как бы снимая с пальца кольцо) выкручивающими движениями стягиваем кулак поочередно со всех пальцев.  
4. «Кнопки мозга»: сложите ладони перед грудью пальцами вверх, задержите дыхание, сильно сдавите ладони, напрягите мускулы плеч и груди, втяните живот, потянитесь вверх, как будто, опираясь на руки, вы выглядываете в окно.



Приложение 3

**АФОРИЗМЫ О СЧАСТЬЕ**

— « Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите сначала ей свое хорошее настроение» — Б.Спиноза  
 — «Если не можешь изменить обстоятельства, попробуй изменить свое отношение к ним» — Джорж Бернард Шоу  
 — «Счастье достается тому, кто много трудится» — Леонардо да Винчи  
 — «Все пройдет, пройдет и это» — Соломон  
 — «Стараясь о счастье других, мы находим собственное счастье» — Платон  
 — «Человек страдает не столько от того, что с ним происходит, сколько от того, как он оценивает то, что с ним происходит» — М.Монтель  
 — «Счастье на стороне того, кто доволен» — Аристотель  
 — «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома» — Л.Н.Толстой  
 — «Существует только один путь к счастью, перестать беспокоиться о вещах, которые не подвластны нашей воле» — Эпиктет









   

  