

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 5 «Цветик – семицветик»  
города Новочебоксарска Чувашской республики

Конспект  
мини-тренинга  
«Методы и приемы  
профилактики синдрома профессионального выгорания»

Подготовила и провела:  
педагог - психолог  
Степанова Дарья Дмитриевна  
Дата проведения: 10 марта 2023 г.

г. Новочебоксарск, 2023 г.

**Цель:** профилактика психологического здоровья, ознакомление с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием «эмоциональное выгорание»
2. Снизить эмоциональное напряжения педагогов, обучить техникам и приемам саморегуляции.
3. Формировать мотивацию к сохранению психологического здоровья.
4. Повысить самооценку.

**Участники:** педагоги ДООУ.

**Время проведения:** 20 минут.

**Оборудование:** телефон, ручки, листы бумаги, ведро, резиновый мячик.

Методические приемы:

1. Ритуал приветствия;
2. Упражнение «Мусорное ведро»;
3. Упражнение «Муха»;
4. Упражнение «Мороженое»;
5. Упражнение «Я хвалю себя за то, что я...И я хвалю тебя за то, что ты...»;
6. Рефлексия.

**Ход:**

*Педагог-психолог:* Добрый день, дорогие коллеги. Сегодняшняя встреча посвящена «Эмоциональному и профессиональному выгоранию». Что такое профессиональное выгорание – это состояние умственной, эмоциональной и физической истощенности. Когда у человека накапливаются негативные эмоции, которые не получают «разрядки» или «освобождения». В определенный момент у педагога заканчиваются ресурсы, и он перестает быть эффективным не только в работе, но и в личной жизни. Такое состояние особенно заметно в середине года, когда накапливается усталость от ежедневного напряжения. Все, мы, педагоги понимаем, о чем идет речь. И чтобы уметь выходить из этого состояния самостоятельно, сейчас мы проведем мини-тренинг по профилактике эмоционального и профессионального выгорания.

**Упражнение «Мусорное ведро».**

Посреди комнаты ставится «символическое ведро» для мусора. Участники размышляют, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

*Педагог-психолог:* Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...”, и т. п.

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

/Обсуждение с педагогами, какие они испытывают сейчас ощущения, и какие испытывали до упражнения. Будут ли они использовать данное упражнение в практике?/

**Упражнение «Муха».**

*Педагог-психолог:* этот метод включает в себя упражнения по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

*Педагог-психолог:* 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.

/Обсуждение с педагогами, какие они испытывают сейчас ощущения, и какие испытывали до упражнения. Будут ли они использовать данное упражнение в практике?/

**Упражнение «Я хвалю себя за то, что я...И я хвалю тебя за то, что ты...».**

*Педагог-психолог:* встаем в круг и бросаем соседнему участнику мяч со словами «Я хвалю себя за то, что ...» И так пока мяч не вернется первому участнику. Кто желает начать?

/Обсуждение: легко ли было подобрать качество, за которое вы себя можете похвалить? Понравилось ли вам это делать?/

*Педагог-психолог:* Теперь, немного изменим формулировку выражения, поменяем на: «Я хвалю тебя за то, что ТЫ...», акцент делаем на другого человека.

/Обсуждение: легко ли было подобрать качество, за которое вы можете похвалить другого человека? Понравилось ли вам это делать? Что легче хвалить себя или другого человека?

**Упражнение «Мороженое»**

*Педагог-психолог:* встаньте, руки поднимите вверх, закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

/Обсуждение с педагогами, какие они испытывают сейчас ощущения, и какие испытывали до упражнения. Будут ли они использовать данное упражнение в практике?/

**Рефлексия.**

*Педагог-психолог:* Хотела бы от вас получить обратную связь. Насколько вам легко было выполнять данные упражнения? Изменилось ли ваше состояние после нашей встречи? Будете ли вы использовать данные техники?

*Педагог-психолог:* До свидания, дорогие коллеги, берегите себя!