

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47 комбинированного вида»  
юридический адрес 624440, Свердловская область, г. Краснотурьинск, ул. Клубная, 12  
телефон 8 (34384) 3-02-79 e-mail: [mbdou47@bk.ru](mailto:mbdou47@bk.ru)

Тренинг  
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»



Разработчик

Никульшина И.В.,  
старший воспитатель

ГО Краснотурьинск  
2021 год

### **Аннотация.**

Синдром эмоционального «выгорания» - это синдром развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром эмоционального выгорания возникает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия, это функциональный стереотип, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Синдром профессионального выгорания развивается постепенно.

**Цель:** повышение эффективности работы педагогов через профилактику эмоционального выгорания.

### **Задачи:**

1. познакомить воспитателей с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, причинами возникновения и способами профилактики.
2. Снизить уровень эмоционального напряжения.
3. Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.
4. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Время:** 1 час.

**Форма проведения:** круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

**Материалы и оборудование:** бумага, ручки или простые карандаши.

### **Структура тренинга**

#### **Вводная часть**

**Цель:** положительный настрой участников на тренинг, знакомство с темой тренинга, озвучивание его целей.

Эмоциональное выгорание - это своего рода выработанный механизм психологической защиты человека в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов переполнена факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное

число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это - дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

А теперь ответьте себе на вопросы:

- Часто ли вы просыпаетесь утром и чувствуете, что у вас нет ни желания, ни сил идти на работу?
- Часто ли вы думаете о том, когда закончится рабочий день и когда настанут выходные?
- Часто ли вы берете работу на дом, а потом не можете заставить себя ее делать?

Если вы ответили «Да» хотя бы на один вопрос – у вас есть признаки эмоционального выгорания.

Для того, чтобы наш тренинг прошел позитивно и непринужденно, нам не хватает правил, принятых группой:

- быть активным;
- быть искренним;
- не перебивать, когда высказывается другой;
- ко всем обращаться на «ты»;
- конфиденциальность в группе;
- безоценочность – принимать всех такими, какие они есть;
- общение по принципу «здесь и сейчас»;
- отключить телефон;
- право на личное мнение;
- работать «от» и «до».

### Практическая часть

Ведущий рассказывает притчу участникам.

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Своё отношение к

людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

### **Упражнение «Распредели по порядку»**

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я». Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники.

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

- Я
- Муж (жена)
- Дети
- Работа
- Друзья, родственники.

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами

### **Упражнение «Имена-качества».**

Цель: обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например: «Марина - мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом педагог-психолог должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

Обсуждение.

### **Упражнение «Лестница»**

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

### **Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

### **Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, неприкрытым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?
- Какие чувства вы испытывали при этом?

### **Упражнения – аффирмации**

Аффирмации – это предложения, которые человек произносит себе осознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени.

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникален во всей Вселенной.

Я единственный и неповторимый в своем роде.  
Я абсолютно уверен в себе и своем будущем.  
Я контролирую свою судьбу. Я сам ее вершу.  
Я – хозяин своей жизни.  
Я – свободная личность.

**МУДРЫ** - древний способ помочь себе.

Мудра - это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами.

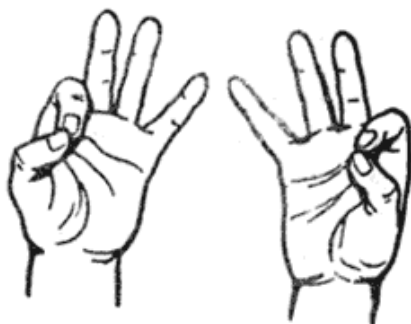
Знания о мудрах идут из глубины веков и всегда использовались в йогических и духовных практиках, как доступный способ исцеления тела, достижения особого состояния сознания и решения проблем психологического и эмоционального характера.

Мудры лучше всего выполнять сидя. Обязательно условие - спина прямая. Вы не должны испытывать никакого напряжения и боли.

По мере освоения практики, продолжительность выполнения мудры увеличивается от трех минут в начале до тридцати минут при получении устойчивых навыков.

Большинство мудр дает немедленный эффект - вы тотчас ощутите прилив сил, ясность ума, умиротворение. Мудры, выбранные вами, надо будет выполнять в течение нескольких недель, прежде, чем вы ощутите в себе глубокую перемену, которая и устранил, мучающую вас, проблему.

### **МУДРА ЗНАНИЯ**



Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности. Показания: бессонница или чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление.

Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

### **МУДРА ЖИЗНИ**



Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения, улучшает остроту зрения, лечение болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

### МУДРА ЗЕМЛИ



Показания: ухудшение психофизического состояния организма, состояние психической слабости, стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Методика исполнения: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками.

### МУДРА "ЧЕРЕПАХА"



Черепаха - священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана.

Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы, таким образом, предотвращаем утечку энергии. Купол "Черепахи" образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд.

Показания: астения, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.



Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя "голову черепахи".

Следует выполнять мудры дважды в день.

### **Заключительная часть. Притча об осле и колодце**

- Закончить тренинг я бы хотела вот такой притчей:

«Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старей колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! «

Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

### **Рефлексия**

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Подведение итогов: Проходя через сегодняшней тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

В заключении каждому из вас я предлагаю написать пожелание себе и своим коллегам.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47 комбинированного вида»  
юридический адрес 624440, Свердловская область, г. Краснотурьинск, ул. Клубная, 12  
телефон 8 (34384) 3-02-79 e-mail: [mbdou47@bk.ru](mailto:mbdou47@bk.ru)

**Список использованных источников:**

1. Погуляева Н. А., Кузнецова Ю. С. «Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» научно-методический журнал Методист №4 2014, Издательский дом «Методист», стр. 64.
2. Болтянова Н. А. Комплекс занятий с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания педагогов учреждений ПТО и ССО».
3. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/03/02/trening-po-profilaktike-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>
4. <https://pedsovet.su/load/190-1-0-55685>