

## **Занятие с элементами тренинга для педагогов ДОУ «Лучи счастья или как справиться с эмоциональным выгоранием»**

Данный тренинг направлен на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данных тренингах навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений.

### **1. «Молекулы и атомы»**

Цель упражнения: раскрепощение участников тренинга.

Ведущий говорит:

– Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

В конце проводится обсуждение:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

### **2. Игра «Дождь в лесу».**

Педагоги становятся в круг друг за другом — они превращаются в деревья в лесу. Психолог читает текст, педагоги выполняют действия.

— (Выходит солнце)

В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки.

(Солнце спряталось) Вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят, только раскачиваются. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые, нежные капли дождя. Дождь стучит все сильнее и сильнее. Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями. Но вот вновь появилось солнышко. (Выходит солнце) Деревья обрадовались, стряхнули с себя лишние капли дождя, вновь протянули ветви к солнцу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

### **4. Упражнение «Лучи счастья»**

**Цель:** эмоциональная разрядка и позитивный настрой, развитие позитивного мышления педагогов.

**Задачи:** формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

**Материалы и оборудование:** «лучи солнца», карточки с ситуациями.

**Инструкция.**

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Лучи счастья».

Итак, я предлагаю вам взять «Лучи солнца» и стать счастливым человеком.

Вы зачитываете различные ситуации и ваша задача, взяв «лучик счастья», найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Т.е. участники игры отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе.

Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

**Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Лучи счастья»**

**Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.**

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам предстоит пройти курсы переподготовки и получить высшее дошкольное образование.**

- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми.

**Вам выпала честь представлять свой детский сад на конкурсе педагогического мастерства.**

- Есть возможность попробовать свои силы.

**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.

- Пройдусь босиком.

- Ситуация вызовет сочувствие коллег.

**Большинство ваших воспитанников на открытом занятии показали себя очень слабо.**

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

- Хороший повод отдохнуть.

- Заняться наконец-то своим здоровьем.

- Прочесть книги по ЗОЖ (здоровому образу жизни).

**Вы попали под сокращение.**

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

- Новый коллектив, новые перспективы.

**У Вас возник конфликт с мамой воспитанника.**

- Хорошая возможность выяснить взгляды конфликтных сторон на воспитание ребенка.

**Вас отправили в отпуск в ноябре.**

- Наконец, отдохну!

### **В группу поступил гиперактивный ребенок.**

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.

Вывод: любая, даже очень сложная ситуация в жизни всегда имеет две стороны, и помогает нам увидеть наши сильные стороны и активизировать ресурсы.

### **4. Упражнение – релаксация «Источник»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Это короткое погружение в мир фантазии поможет восстановить силы участников, уставших от напряженной работы.

**Инструкция.** Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы почувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.» По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

### **5. Упражнение «Рефлексивный кубик»**

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

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

