

### Ресурсный тренинг для педагогов «Весна без стресса».

**Участники:** воспитатели.

**Цели:** провести профилактику эмоционального выгорания у педагогов, снять психоэмоциональное напряжение в весенний период, сплотить коллектив с помощью благоприятной эмоциональной атмосферы в межличностном и профессиональном общении.

**Оборудование:** искусственный цветок подснежник в виде картинки или макета, игральные кубики, таблицы с условными обозначениями для игры «Составь лицо» по количеству участников или команд, чистые листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры или мелки, шаблоны футболок на всех участников для упражнения «Карта моей души», буклеты с рекомендациями для педагогов по профилактике эмоционального выгорания, аудиозапись с любой расслабляющей музыкой, проектор для демонстрации презентации.

*63 минуты.*

#### **1. Приветствие**

**Педагог-психолог:**

За окном весна! Давайте расскажем друг другу, какие эмоции и ассоциации она у нас вызывает.

**Игра «Ассоциации и эмоции» (6–10 минут)**

Игра выполняется в кругу. **Педагог-психолог** передает воспитателю справа бумажный подснежник и задает два вопроса: «С чем у вас ассоциируется весна? Какие эмоции вы при этом испытываете?». Когда он ответит, попросите передать цветок и задать вопросы следующему.

**Педагог-психолог:**

Из упражнения видно, что у всех весенняя пора вызывает разные чувства и эмоции. Для кого-то это пора пробуждения и обновления. А кто-то после долгой и суровой зимы чувствует себя не совсем стабильно. Снижение иммунитета сказывается на настроении и на работоспособности. Все дело в возможном эмоциональном выгорании. Чтобы помочь нам справиться с усталостью и апатией, сегодня мы проведем ресурсный тренинг «Весна без стресса – прекрасная пора!».

Но, прежде чем приступить к практической деятельности, давайте узнаем о том, как стресс влияет на наше здоровье, и о частых ошибках педагогов при организации своей работы. Именно эти ошибки приводят к выгоранию. *(Расскажите по листу контроля и шпиргалке о стрессе и ошибках педагогов.)*

**Педагог-психолог:**

Сейчас я предлагаю вам поиграть в шуточную игру «Создай лицо», и мы увидим, как каждый из нас выглядит во время стресса.

#### **2. Игра «Создай лицо» 5–8 минут**

Попросите каждого из участников по очереди кинуть игровой кубик и посмотреть, сколько точек выпало. Затем попросите участника посмотреть в таблицу, соотнести количество точек с изображением лица, глаз, носа, рта или прически и нарисовать у себя на листе. Чтобы получить полное изображение лица, каждый участник кидает кубик пять раз. По желанию разделите участников на команды и раздайте каждой команде таблицу и игровой кубик.

**Педагог-психолог:**

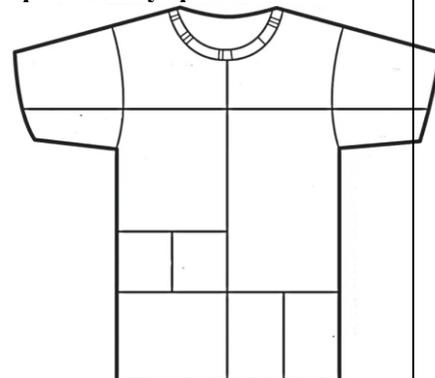
Здорово, коллеги, наша игра длилась всего 5–8 минут, а у вас получились настоящие шедевры. Кто хочет рассказать нам о своей работе? *(Выслушайте ответы педагогов.)* Далее я предлагаю вашему вниманию арт-терапевтическое упражнение «Карта души», где можно рассказать о себе в виде рисунков, знаков и других удобных для вас способов. А «раскрывать свою душу» мы будем с помощью макета дизайнерской футболки.

### 3. Упражнение «Карта моей души» 20–25 минут

**Педагог-психолог:**

Стресс может отражаться не только на внешности, но и влиять на наше внутреннее состояние. Сейчас я предлагаю каждому из вас рассказать о себе на футболке. *(Каждому участнику раздайте листы бумаги А4 с контуром футболки с заданиями или покажите макет. Попросите скопировать контур футболки и выполнить задания.)* Это упражнение позволит рассказать вам о вашем душевном состоянии. А для меня как для психолога – это одновременно и диагностический материал. Поэтому я предлагаю вам максимально искренне и творчески подойти к данному упражнению. *(После того как воспитатели закончат, попросите участников поделиться впечатлениями и по желанию показать свою работу.)*

**Материал для упражнения**



**Педагог-психолог:**

Какие оригинальные футболки у вас получились и сам процесс создания дизайнерского проекта, я вижу, вас увлек. Вам понравилось упражнение? Были ли трудности? *(Педагоги отвечают.)* Благодаря современным технологиям мы можем перенести эту «карту» на настоящую футболку и с радостью носить ее. Давайте сейчас, когда весна обновляет природу, мы дадим себе установку на счастливую жизнь, несмотря на трудности и препятствия. Мы «пробьем брешь в толстом снежном покрывале Зимы», как это сделал подснежник в одной из сказочных историй.

**Сказание о подснежнике**

*Однажды Зима решила, что хочет властвовать на земле вечно. Договорилась она с Ветром и Стужей, что не позволит появиться цветам и растаять льду. Все растения испугались ледяных угроз, закопались корнями в землю, спрятались от Ветра и Стужи. И только подснежник смело встал над снегами, растопил снежное покрывало. Увидело Подснежник Солнце, восхитились его смелостью другие цветы, и на землю пришла Весна.*

**Педагог-психолог:**

Наш тренинг подходит к концу, и в заключение давайте сделаем друг другу подарок – доброе пожелание.

**4. Упражнение «Эмоциональная почта» 5–10 минут**

Участники садятся в круг. Каждому участнику раздайте листок и ручку. Попросите подписать лист сверху и отдать соседу слева. Сосед пишет доброе пожелание и передает дальше, пока лист не вернется к хозяину.

**5. Дополнительное упражнение «Шляпа пожеланий» 5–10 минут**

Выполнить упражнение, если останется время в конце занятия. Предложите каждому участнику написать доброе пожелание. Сложите листы в глубокую шляпу, перемешайте и попросите каждого достать для себя полоску. В конце тренинга раздайте воспитателям буклет с рекомендациями по профилактике эмоционального выгорания.