

*Путь к мастерству - как подъем в гору  
с полными ведрами воды.  
Как сохранить ведра полными, поднявшись на вершину?  
Как сохранить радость жизни, оптимизм,  
яркость чувств, богатство эмоций,  
выполняя великую миссию педагога.*

**Психологический тренинг**  
**«Помоги себе сам,  
или как сохранить здоровье педагога»**

*В рамках районного семинара  
«Здоровье работника системы образования»*

**Подготовила и провела:**  
Жидкова  
Людмила Викторовна  
*педагог-психолог*

г. Семёнов 2024г.

### **Актуальность.**

Редкая профессия сравнится педагогической по тем эмоциональным нагрузкам, которые ежедневно, ежесекундно испытывает ее носитель. Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги. По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Что, в свою очередь, отрицательно влияет на всех участников образовательного процесса. Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявление синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют и на профессиональную состоятельность педагога и на здоровье детей. Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей. Нездоровый педагог не может обеспечить ребёнку необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья, так как в этой работе необходим личный пример. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства.

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

### **Задачи:**

1. Активизация стремления педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и самосовершенствования.
2. Создание безопасного пространства, в котором педагоги могли бы делиться опытом и переживаниями, выражать свои эмоции и чувства.
3. Развитие коммуникативных навыков, сплочение педагогического коллектива, расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения.
4. Формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Участники:** педагоги.

**Количество участников:** 20-25 человек.

**Продолжительность:** 1 ч 10 мин.

### **Этапы:**

1. Организационный (5 мин).
2. Подготовительный (15 мин).
3. Основной (45 мин).
4. Заключительный (15 мин).

**Ведущий:** педагог-психолог.

**Материал и оборудование:** Красивый мешочек, орехи (по количеству участников), яблоня, яблоки (по количеству участников), бумага офисная, свеча, карточки с названиями животных – 2 комплекта; листы наждачной бумаги (по количеству участников), наборы цветных мелков (по числу участников), соль, гуашь, пипетки медицинские (по числу участников), альбомные листы (по количеству участников), клей ПВА (по числу участников), ковер, стулья, расставленные кругом; музыкальное сопровождение.

## **Ход тренинга:**

### **I. Организационный этап**

*Цель: адаптация слушателей к новой обстановке, настрой на взаимодействие, на активное творческое общение.*

Добрый день, уважаемые коллеги! Продолжая тему здоровья хотелось бы сказать, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т. д. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: в том числе страх оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и пр.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Всё вышесказанное лежит в основе многих соматических заболеваний. Данных об уровне здоровья педагогов в целом нет, как нет и конкретных рекомендаций по их оздоровлению. Единственное достижение – это возможность получать «педагогическую» пенсию, которое видимо тоже не навсегда.

*Путь к мастерству - как подъем в гору полными ведрами воды.*

*Как сохранить ведра полными, поднявшись на вершину?*

*Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций,*

*выполняя великую миссию педагога.*

*И сегодня мы с вами выполним такие упражнения, которые помогут понять, осознать и использовать свои внутренние ресурсы для личностного роста и самосовершенствования. В процессе тренинга вы сможете поделиться своим опытом, переживаниями, проявить коммуникативные навыки и творческие способности.*

### **Упражнение «Ожидание»**

**Цель:** определение ожиданий педагогов от тренинга.

Участники на разноцветных стикерах в виде яблок пишут о своих надеждах и прикрепляют их на яблоню.

### **Упражнение «Орешек»**

**Цель:** Познакомиться друг с другом и снять напряжение.

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с орехами (по числу участников). Психолог высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев, психолог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности, или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если

потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

Орешки можно подарить участникам на память.

## **II. Подготовительный этап**

По определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, духовного или социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Что формирует здоровье? Какие важнейшие факторы влияют на здоровье человека. Психолог предлагает участникам подумать, какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записано, психолог предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

- наследственность - 20%;
- уровень медицинского обеспечения - 10%;
- экология - 20%;
- образ жизни - 50%.

Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.

***Легенда.*** Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый человек. Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее нашего мудреца. Он ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках - живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое - выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мудрец сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мудрец спросил: «Скажи мне, что я держу в руках - живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках».

**Вывод:** Значит то, каким быть нашему здоровью не во всём, но во многом зависит от нас самих.

## **III. Основной этап**

**Тест «Моё здоровье».**

**Цель:** Оценить уровень своего физического здоровья.

**Инструкция:** Предлагаемый тест включает в себя 10 утверждений. Если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да»; если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет». **Ключ к тесту.** За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их в уме.

Итак,

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

### **Определение результата и его интерпретация**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

**3 - 6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если вы набрали от 7 до 10 баллов. Но поразмышлять, наверное, стоит.

Ну а поскольку работа педагога – это работа в коллективе, а психологический климат коллектива оказывает влияние на эмоциональное состояние его членов и во многом зависит от коммуникативных навыков педагогов, то сейчас мы поиграем и проверим ваше умение договариваться вербальными и невербальными способами.

### ***Упражнение «Воздушные замки»***

**Цель:** Отработка навыков командной работы.

**Описание.** Участники делятся на 2-3 группы. В центре помещения кладется пачка бумаги и озвучивается следующая инструкция: «Каждой команде необходимо за следующие 10 минут построить из этой бумаги башню. Ничего кроме бумаги использовать нельзя. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню».

### ***Упражнение «Найди свою пару»***

**Инструкция ведущего:** «Я раздам вам карточки с названием животного. Оно повторяется на 2 карточках. Например, если вам достанется карточка с названием "бегемот", знайте, что у кого-то есть такая же карточка». Ведущий раздает карточки. «Прочитайте, что написано на карточке, так, чтоб надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. Нельзя говорить и издавать характерные звуки животного. Можно пользоваться любыми невербальными выразительными средствами, но все, что мы будем делать, - мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После окончания упражнения ведущий задает вопросы каждой паре:

«Кто вы? Поделитесь впечатлениями, как вы находили пару?»,

«Испытывали ли вы трудности в общении (невербальном)?».

### ***Упражнение «Поиск ресурсного состояния» (Музыкальное сопровождение)***

**Цель:** Снятие эмоционального и физического напряжения педагогов; создание ресурсного состояния на основе детских воспоминаний.

**Инструкция ведущего:** «Наша профессия ценна тем, что очень близка к детству. И сейчас мы отправимся в свое детство, то время, когда вы были маленькими. Закройте глаза и представьте теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми тополиными почками и первыми цветами мать-и-мачехи. Деревья покрываются первыми листочками, и такие высокие, что кажется, своими верхушками достают до неба. Каждый раз, с приходом теплых деньков, с журчанием веселых ручейков, дети появляются во дворах и начинают хлопотливо заниматься любимыми делами. Откройте глаза. Вспомните свои первые игрушки - ведерко, совочек и формочки. Какое удовольствие мы получали, выпекая куличики и пирожки! Помните, в песочнице строится первый дом, сажается дерево, создается семья. Все это мир ребенка, в котором он чувствует себя защищенным, где ему комфортно, все понятно и близко».

### ***Упражнение «Рисование на наждачной бумаге»***

**Инструкция:** «Сегодня мы вспомним то, как в детстве рисовали на асфальте. Закройте глаза, обратите внутренний взор в свое детство. Вспомните свои рисунки на асфальте. (Пауза. В это время в центре круга раскладываются листы наждачной бумаги.)

Откройте глаза. Посмотрите, у нас появился небольшой асфальтированный дворик. Возьмите себе кусочек нашего дворика. Изобразите мелками на своем «кусочке асфальта» все, что сами захотите. Обратите внимание на то, что штрих мелка получается нежным и бархатистым. Бумага чуть просвечивает под рисунком, создавая ощущение легкости... Расскажите о том, что вы нарисовали... Вы сами присутствуете на этом рисунке?... Что означает для вас то, что вы нарисовали?..

Давайте выложим наши рисунки таким образом, чтобы вновь получился общий дворик. Расскажите, что вы увидели на рисунках других?... Поделитесь своими впечатлениями... Представьте, что вы выбираете себе картину. Какой рисунок вы бы взяли?... Почему?..».

### ***Упражнение «Песочные картины» (Работа в паре)***

**Цель:** Отработка навыков понимания других людей, себя, а также умения приходить к компромиссному решению, делиться опытом и переживаниями, выражать свои эмоции и чувства.

**Инструкция:** «Какой дворик без песочницы? А у нас будет необычная песочная картина. Помните, независимо от того, что вы делаете, нет никакого правильного или неправильного действия. Песком у нас будет соль. Мы будем рисовать солью картины и раскрашивать их жидкими красками. Работать будем парами. На листе бумаги клеим ПВА вы изображаете задуманное, затем переворачиваете и окунаете получившееся в соль. Полученную солевую композицию раскрашиваете жидкими красками, используя вместо кисти пипетку».

Расскажите о том, что у вас получилось создать в «песочнице», как вы нашли общее решение с партнером... Что это значит для вас?... Что вы сейчас чувствуете?... Расскажите о ваших впечатлениях... Изменилось ли ваше внутреннее состояние?... Каким образом?... Что было самым приятным в работе?..

### **IV. Заключительный этап. Рефлексия**

Начинает пустеть наш дворик. Кого-то позвала мама, высунувшись из форточки. Кто-то увидел идущего с работы отца и зашел домой, увлеченный рассказом о ярко-

красном жуке. Кому-то пора делать уроки. Что бы вы хотели взять с собой из детства в настоящую жизнь?.. Я надеюсь, взятое вами воспоминание или настроение из детства поможет вам, поддержит в трудной ситуации, утешит, когда вы будете печальны, придаст силы.

Я надеюсь, что в процессе нашей встречи у вас зародились добрые чувства.

Доброта – это основа всей нашей жизни. Всё самое красивое в мире создано добрыми поступками, мыслями и руками.

Доброта, как огонь, дарит тепло людям, (СВЕЧА в центре на подставке)

Протяните руки к свече, чувствуете тепло?

Теперь возьмемся за руки и передадим это тепло друг другу. Вспомните нашу яблоньку «ожиданий» и те ожидания, которые вы написали. Давайте скажем поочередно, все ли ваши ожидания осуществились(*говорящий держит в руках маленькое пластмассовое яблоко и передаёт следующему игроку*).

Итак, наша встреча подошла к концу. Мы расстаемся, но детство остается в наших воспоминаниях. Удачи всем вам!

### Использованная литература:

1. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А. Г. – М. [и др.] : Питер , 2007. - 160 с.
2. Дисненко В. Р. Социально-психологический тренинг общения для подростков "Понять себя и других" // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2008. - N 1. - С. 60-69.
3. Дударев В. В. Методические аспекты подготовки и проведения тренинга по развитию коммуникативной компетентности менеджеров // Инновации в образовании. - 2010. - N 3. - С. 66-71.
4. Жуков Ю. М. Коммуникативный тренинг / Жуков Ю. М. - М., 2004. - 223 с.
5. Кремлякова А.Ю. Релаксационные занятия с педагогами для профилактики эмоционального выгорания // Справочник педагога-психолога. Детский сад . – 2014. - N 5. - С. 45.
6. Панфилова А. П. Тренинг педагогического общения : учеб.пособие / Панфилова А. П. – М. : Академия , 2008. - 336 с.
7. Филиппова Г. Г. Как обучать искусству общения // Классный руководитель. – 2002. - N 8. - С. 87-122.