

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МУРМАНСКА №87

Реализуемая психолого – педагогическая практика
«Программа профилактики эмоционального выгорания
педагогов»

педагога –психолога МБДОУ г. Мурманска №87

Дегтярёвой Ирины Петровны

Разработчик:

Дегтярёва И.П., педагог-психолог
МБДОУ г. Мурманска №87

Участники: педагоги ДОУ

Срок реализации : 2 года

Место реализации программы:

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение г. Мурманска № 87

Адрес эл. почты:

mbdou.87@yandex.ru

Официальный сайт:

mbdou87.tvoysadik.ru

Тел. : + 7(8152) 44-58-84

Руководитель:

Тетенова Анастасия Юрьевна

Пояснительная записка

В течении последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателя в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. У педагогов заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных воспитателю детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Впервые термин “эмоциональное выгорание” был введен в научный лексикон американским врачом-психиатром Х. Дж. Фрейденом в 1974 году. Этот термин был применен для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Базой исследования ученый взял своих коллег. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной беспомощности, а позднее он получил новую трактовку. Следует отметить, что эволюция термина происходила около трех десятилетий, пока термин не приобрел современную, хотя и не окончательную, трактовку. Согласно современным подходам, под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы, системы “человек-человек”.

Актуальность

Говоря о дошкольных образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и педагог испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-

воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

Цель программы: обучение педагогов приемам психологической саморегуляции с целью профилактики и преодоления эмоционального выгорания.

Задачи.

1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.
4. Способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности.

Приоритетное направление программы: психологическая профилактика.

Программа разработана в соответствии с ФГОС (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, вступившего в силу с 1 января 2014 года федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования), нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность педагога-психолога образовательного учреждения.

Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 87, а также является составной частью Рабочей программы педагога-психолога МБДОУ г. Мурманска №87.

Принципы работы:

1. Принцип ответственности
2. Принцип честности и открытости
3. Принцип компетентности
4. Принцип уважения
5. Конфиденциальность.

Сроки реализации программы: 2 года.

Система внутреннего контроля за реализацией программы осуществляется руководителем образовательного учреждения, на основании предоставленных педагогом-психологом промежуточных и итоговых результатов диагностики.

Диагностический инструментарий :

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко
2. Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ К. Маслач, С Джексон
3. Анкета НПУ “Прогноз” (изучение нервно-психической устойчивости педагогов)

4. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (
5. Метод наблюдения.
6. Психологический тест Уилсона «Человечки на дереве»,
7. Проективная методика «Человек под дождём», А. Абрамс, А. Эмчин

Этапы реализации программы:

- 1. Организационный этап.** Подбор дидактического материала, музыкального сопровождения, создание презентаций, памяток, буклетов, конспектов занятий.
- 2. Практический этап.** На данном этапе проводится стандартизированная диагностика сотрудников учреждения, направленная на определение среднего значения эмоционального выгорания. Проведение занятий согласно плану.
- 3. Аналитический этап.** Подведение итогов реализации мероприятий и программы в целом.

Структура занятий

В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

1. Организационный этап. Приветствие.
2. Вводная часть. Введение в тему занятия.
3. Основной этап. Игры, упражнения.
4. Практическая часть. Продуктивные виды деятельности.
5. Заключение. Выводы. Рефлексия.

Формы работы :

Групповые:

- тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, социальных установок. Так же тренинг является методом создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.
- сеансы релаксации с целью достижения расслабления, снятия эмоционального напряжения сотрудников.
- семинары-практикумы с целью информирования и привлечения сотрудников к участию в реализации данной программы.

Индивидуальные:

- индивидуальные консультации по запросу сотрудника

Методы работы:

- **Психологическая диагностика** сотрудников по выбранным методикам
- **Дискуссии** - обсуждение спорного вопроса, проблемы.
- **Психологическое просвещение** – расширение знаний о закономерностях и условий благоприятного психического развития человека.
- **Мозговой штурм** (мозговая атака— англ. brainstorming)— оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных.
- **Игровые методы** – методы психологической подготовки персонала, включающие деловые игры.
- **Арттерапевтические методы** – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.

- **Релаксационные техники**, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию
- **Психогимнастические упражнения** – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

Условия проведения: занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме, в отдельном кабинете. Занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

Материально-техническое оснащение.

- интерактивная доска
- ПК
- Столы и стулья из расчета на группу.
- Ковровое покрытие (для проведения релаксирующих упражнений и медитации).
- колонка JBL
- Маркерная доска.
- Проектор.
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые/ гелиевые ручки из расчета на одного человека.
- мягкие подушки, обручи, светодиодные свечи, воздушные шары, декоративные камни
- тематические картинки и схемы

Участники программы: педагоги ДООУ

Предполагаемые результаты:

1. Повышение уровня психологической компетентности педагогов в рамках теории и практики
2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
4. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

Используемые технологии :

- игровые
- лично-стно – ориентированные
- информационно – коммуникативные
- здоровьесберегающие

Факторы, влияющие на реализацию программы

Факторы риска	Протективные факторы
Незаинтересованность педагогов в реализации программы	Эмоционально положительное восприятие педагогами перспективы расширения знаний в рамках программы
Низкий уровень мотивации педагогов к конструктивному взаимодействию с коллегами, высокий уровень тревожности	Заинтересованность педагогов в расширении знаний о способах конструктивного взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса
Недостаточный уровень профессиональной квалификации педагогов	Совершенствование профессионализма и заинтересованность педагогов в повышении профессиональных компетенций

Тематическое планирование

№ п / п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Семинар практикум с элементами тренинга «Эмоциональное выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»	Познакомить с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.	I. Приветствие присутствующих. Упражнение «Баланс реальный и желательный» Упражнение «Мозговой штурм» II. Теоретическая часть. III. Практическая часть Упражнение «Я работаю воспитателем» Профилактика профессионального выгорания? IV. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. 5. Домашнее задание – выполнить методики.	2 часа
2.	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.	I. Введение в занятие. Лекция на тему. II. Практическая часть: Упражнение «Кто я?» Упражнение «Личный герб и девиз». III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	2 часа
3.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	I. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему. II. Практическая часть: Упражнение «Молчанка» Упражнение «Слепое слушание» Упражнение «Гвалп» Упражнение «Активное слушание». Техники ведения беседы. III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	2 часа
4.	Тренинг «Конструктивное	Информирование о конфликтах: видах,	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему:	2 часа

	поведение в конфликтах»	основных структурных элементах, механизмах возникновения и конструктивных/неконструктивных стратегиях поведения в конфликте. Осознание своего поведения в конфликте. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.	«Конфликты». Мозговой штурм на тему «Конфликт — это...» II. Практическая часть: Самодиагностика Методика Томаса «Стратегии поведения в конфликте» Упражнение «Сказка о тройке» Упражнение «Невидимая связь» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	
5.	Тренинг «Целеполагание»	Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Целеполагание как метод профилактики СЭВ». II. Практическая часть. Упражнение «Анкета» Упражнение «Карта моей жизни» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	2 часа
7.	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент». II. Практическая часть. Упражнение «Поглотители и ловушки времени» Упражнение «Смятая бумага» Упражнение «Приоритеты» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	2 часа
8	Апельсиновый тренинг или работа без стресса (приложение 1)	Цель: ознакомление педагогов с техниками и приемами снятия эмоционального напряжения в рамках работы по профилактике эмоционального выгорания, укрепление психологического здоровья коллектива ДОУ. Задачи: 1. Познакомить участников мастер-	I Введение в тему занятия. Определение понятие «стресс». Ассоциации с определением. II Игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения: «Передай апельсин» с мягкими подушками — апельсинами «Узенький мостик» «Ловец апельсинов» «А причем тут Дон Кихот?» Нейропсихологические упражнения «Хасты» « III Практическая часть : Рисование песком на световых	

		класса с некоторыми приемами снятия эмоционального напряжения; 2. Повысить уровень сплоченности педагогического коллектива; 3. Совершенствовать навыки стрессоустойчивости педагогов; 4. Формировать умение трансформировать негативные ситуации в позитивный опыт; 5. Совершенствовать чувство уверенности в себе; 6. Совершенствовать доброжелательное отношение к коллегам, эмоциональную отзывчивость.	столах «Загадай желание» Рефлексия.	
9.	Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	Помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека	I. Введение: - Упражнение «Приветствие» - Процедура «Эмоциональная диагностика» - Разминка. Упражнение «Я сильный – Я слабый» II. Основная часть. - Упражнение «Рисунок Я» - Упражнение «Я – звезда» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. IV. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».	2 часа
10.	Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»	Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей	I. Введение Упражнение «Картинка» II. Теоретическая часть. Слайдовая презентация. III. Практическая часть - Упражнение «Откровенно говоря» - Упражнение «Молодец!» - Упражнение «Калоши счастья» - Упражнение «Плюс-минус» IV. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	2 часа

1 1	Тренинг для педагогов «Люби себя»	Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья.	И. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании. II. Практическая часть. Упражнение «Лимон» Упражнение «Ластик» Упражнение «Моечная машина» Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца» Упражнение «Пять добрых слов» Повторное тестирование по методикам. III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. Притча о колодце 2) Упражнение обратная связь «Мишень»	2 часа
--------	-----------------------------------	--	---	--------

Библиографический список

1. Аминов А. Н. Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального выгорания: В 2 т. Т. 2. – М., 1997.
2. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева — М., Просвещение, 1997.
3. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. — М., 2002.
4. Батаршев А. В. Психодиагностика способности к общению, или Как определить коммуникационные и организационные качества. / А. В. Батаршев.— М., 2003.
5. Битянова В. Н. Психология личностного роста / В. Н. Битянова. — М., 1996.
6. Бойко В.В. Синдром “эмоционального выгорания” в профессиональном общении / В.В. Бойко. — СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания и его профилактика. / Психология профессионального здоровья. / Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во “Речь”, 2006.
8. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова.— СПб.: Изд-во “Речь”, 2005. – 336 с.
9. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении / В. А. Кан-Калик. — М., 1988.
10. Качюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Качюнас. — М., 2004.
11. Козырев Г. И. Введение в конфликтологию / Г.И. Козырев. — М., 2000.
12. Кузьмин Е.С. Основы социальной психологии / Е.С. Кузьмин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1967. — 173 с.
13. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: Учебное пособие // Вестник МГУ, серия 14. “Психология”, 2000, № 3.
14. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение / Под ред. Л.М. Митиной.— М.: Издательский центр “Академия”, 2005. — 336 с.
15. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя./ Л.М. Митина. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. – 200 с.
16. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. / Л. М.Митина.— М.: Издательский центр “Академия”, 2004. – 320 с.
17. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел — М.: Институт психологии РАН , 2005. – 329 с.

18. Панфилова А. П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности / А.П. Панфилова. — М., 2002.
19. Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении // Психологический журнал. — Т. 12, 1991, № 1, с. 47–55.
20. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологический тренинг / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой.— СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2001.
21. Розанова В.А. Психология управления / В. А. Розанова. — М.: ЗАО “Бизнес-школа “Интел-синтез””, 2000. — 384 с.
22. Самаукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения / Н. В. Самаукина. — М.: Изд-во “Новая школа”, 2001.
23. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие / Е. М. Семенова. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
24. Тарасов Е. А. Как победить стресс / Е. А. Тарасов. — М., 2002.
25. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. №6. —С.57-64.

Приложение 1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МУРМАНСКА №87

Конспект мастер-класса

«Апельсиновый тренинг
или работа без стресса»

педагога –психолога МБДОУ г. Мурманска №87

Дегтярёвой Ирины Петровны

Составлен на основе пособия:

М.Ш. Кипниса, «Апельсиновый тренинг».

Тип занятия : психологический тренинг

Участники: педагоги ДОУ

Дата проведения : 30.12.2021

Место проведения: МБДОУ г. Мурманска №87

План-конспект мастер-класса для педагогов «Апельсиновый тренинг или работа без стресса»

Цель: ознакомление педагогов с техниками и приемами снятия эмоционального напряжения в рамках работы по профилактике эмоционального выгорания, укрепление психологического здоровья коллектива ДОУ.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с некоторыми приемами снятия эмоционального напряжения;
2. Повысить уровень сплоченности педагогического коллектива;
3. Совершенствовать навыки стрессоустойчивости педагогов;
4. Формировать умение трансформировать негативные ситуации в позитивный опыт;
5. Совершенствовать чувство уверенности в себе;
6. Совершенствовать доброжелательное отношение к коллегам, эмоциональную отзывчивость.

Тип занятия – психологический тренинг.

Участники : педагоги ДОУ.

Форма организации деятельности – групповая.

Методы, используемые на занятии:

- методы организации и осуществления чувственного восприятия (наглядные);
- методы организации и осуществления мыслительной деятельности детей (словесные)
- методы организации и управления практической деятельностью детей (практические)

Приёмы:

- разминка (речевые, двигательные, голосовые);
- рассматривание рисунков, предметов;
- игровые ситуации.

Материально –техническая база:

- мультимедийный проектор,
- интерактивная доска, ПК,
- презентация по теме занятия,
- прозрачный сосуд с водой,
- морские камни,
- надувные шары,
- мягкие подушки «Апельсин»,
- цветные верёвки ,
- карточки с заданиями,
- обручи
- сенсорные световые столы с песком
- подносы.

На занятии применяются следующие **технологии**:

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие;
- информационно – коммуникативные.

Структура мастер-класса:

I Организационный этап. Приветствие.

(педагоги проходят в зал под приятную музыку и занимают свои места)

Психолог: «Добрый день, уважаемые коллеги! Как настроение? Я рада Вас видеть. Представляю вашему вниманию мастер – класс под названием «Апельсиновый тренинг или работа без стресса» На сегодняшнем мастер-классе я продемонстрирую техники и приёмы, направленные на сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, создание благоприятной психологической атмосферы».

Психолог: «Самое главное в жизни – здоровье». Вы согласны с этой фразой? *(Педагоги отвечают.)* Стресс стал частью нашей жизни, он подстерегает нас в самых разных ситуациях. Стресс – это нормальная реакция организма, нужная для выживания и адаптации к условиям среды. Состояние стресса побуждает нас справляться с тяжелой работой и находить выход из экстремальных ситуаций. Важно не столько то, в каких обстоятельствах оказался человек, а то, как он реагирует на них и действует в заданных условиях».

II этап. Введение в тему занятия.

Психолог : «Я предлагаю вам посмотреть на наш столик. На нем стоит сосуд с водой. Представим, что это наш драгоценный организм, который служит нам верой и правдой исправно. А вот эти камни – это те явления стресса, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Давайте каждый из нас возьмет по камушку, назовет один из факторов стресса и опустит камушек в кувшин с водой. *(педагоги опускают камень в сосуд с водой и называют стрессовую ситуацию).*

Посмотрите теперь на наш кувшин. Вода из него перелилась через край. Вот так, подобно камням, наши стрессовые явления проникают в наш организм, и выталкивают нашу энергию и силы наружу, опустошая изнутри. И мы чувствуем себя некомфортно. А если камней будет слишком много, то и энергии и жизненных сил у нас не останется»

Поэтому на нашем тренинге я хочу продемонстрировать вам различные игры и приёмы, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и минимизацию стрессовых реакций в условиях рабочих моментов.

Психолог : «Какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у вас?» *(ответы педагогов)*

психолог: «Апельсиновый – это значит праздничный, нескудный, оранжевый, нестандартный, экзотический. Апельсин – фрукт освежающий и витальный, то есть жизненный, имеющий отношение к жизни, – не даром он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С, который необходим в борьбе со стрессом. А еще, учитывая особенности нашего регионального компонента, мы живём на Севере – сейчас у нас за окном что? Правильно, полярная ночь. И вместе с ней нехватка наших солнечных витаминов. Оранжевый цвет апельсина будоражащий, энергичный. Яркие краски праздника среди серости обычных дней! Того, чего нам не хватает. Согласны?» *(ответы педагогов)*

Психолог: «Вот поэтому наш мастер-класс и называется «Апельсиновым тренингом». Предлагаю вам начать с веселой разминки. Все мы знаем ,что наша работа требует умения ловко подстраиваться под разные задачи в скоростном режиме. Это иногда выбивает из эмоциональной колеи. Но совместными усилиями и умением гибко реагировать на задачи, мы справляемся».

III Основной этап.

Игра «Передай апельсин» с мягкими подушками - апельсинами. *Психолог:* «Пока играет музыка, Вам нужно передавать апельсин локтями друг другу. Ладонями касаться нельзя. Количество апельсинов растёт».

(педагоги выполняют задание под веселую музыку)

Психолог : «Молодцы ,коллеги. Как вы думаете, на что направлена эта игра? Можно ли ее использовать в работе с детьми? Кому она будет полезна?» *(ответы педагогов)*

Игра «Узенький мостик».

Психолог: «Мы часто сталкиваемся с ситуациями, выход из которых на первый взгляд сложен или невозможен. Но только лишь умение договариваться с коллегой и умение пойти на компромисс может дать нужное решение. Я предлагаю Вам сейчас поиграть в игру под названием «Узенький мостик». Для этого мы поделимся на две команды, которые будут двигаться по этому мостику навстречу друг другу. Ваша задача – договориться с коллегой, не упасть, и перейти на противоположную сторону мостика»

(педагоги выполняют задание под музыку)

Психолог: «Молодцы, коллеги! С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания? Как смогли справиться с этими трудностями?» *(ответы педагогов)*

Игра «Ловец апельсинов»

Психолог : «Уважаемые педагоги. Мы с вами работаем в одном детском саду. Наш коллектив – корабль, который идёт по единому педагогическому курсу в системе образования. И то,какая атмосфера будет на нашем корабле, и от слаженности всех механизмов зависит комфортность и безопасность нашего плавания. Сейчас я вам предлагаю превратиться в единый механизм. Вам нужно встать в круг, руками мы держим соседа за плечи. Я бросаю в круг воздушные апельсины - шарики, а ваша задача – не дать шарикам достигнуть палубы корабля. Руками помогать нельзя».

(педагоги выполняют задание под музыку)

Психолог : «Молодцы, коллеги. Вы успешно справились с заданием. Какие трудности возникали у вас в ходе игры? Что помогло справиться с заданием? Где и когда можно применить данную технику?» *(ответы педагогов)*

Игра «А при чем тут Дон Кихот?»

Педагог-психолог: «Иногда мы попадаем в ситуации, когда приходится быстро и толково отвечать на неожиданные вопросы: например, когда вы проводите презентацию. Потренировать находчивость поможет одно из упражнений Константина Сергеевича Станиславского. Вы должны будете отвечать на неожиданные, совсем не относящиеся к делу вопросы. Например: «А при чем тут Дон Кихот?» Он ни при чем, и вам придется что-то сочинять. Вопросы будут неожиданными, соответственно и ответы будут тоже неожиданными». *(психолог достает поднос с карточками в виде долек апельсина, на которых написаны вопросы)*

Психолог: «Я Вам предлагаю эти дольки апельсина с вопросами. Каждый участник берет карточку, читает и задает этот вопрос коллеге. Коллега отвечает.И так по кругу»

(педагоги выполняют задание)

Вопросы на карточках:

Почему вы ввязались вчера в эту драку?

Когда вы вернете мне книгу?

Вы что, плохо себя чувствуете?

Это правда, что вы мечтаете принять участие в конкурсе «Само совершенство»?

Чем закончился вчерашний фильм?

Психолог: «Молодцы. Вы быстро сориентировались в ответах. Какие трудности вы испытывали? как преодолели?» *(ответы педагогов)*

Нейрокоррекционные упражнения «Хасты».

Психолог : «А теперь я приглашаю вас присесть на наш ковер в обручи и отдохнуть от динамичных игр. Для восстановления организма после напряженного дня нам всем необходимо привести к гармонии наш организм. Какие ощущения в теле мы испытываем, когда волнуемся и нервничаем? *(ответы педагогов)*

Психолог: «Наша задача привести в норму тонус мышц тела. Мы с вами будем делать нейрокоррекционные упражнения – **ХАСТЫ**. Посмотрите на экран, видите очередность каждой позиции. На каждую позицию рук отводится 20 – 30 секунд. Мы сейчас с вами ограничимся счетом до 3. Готовы? Начинаем».

(психолог и педагоги выполняют упражнения под релаксационную мелодию)

Психолог : «Замечательно, Вы справились с упражнением. Скажите, где и когда можно использовать эти упражнения? *(ответы педагогов: на занятиях с детьми, физминутки, зарядки, и т.д.)*

IV Этап . Практическая деятельность.

Работа со световыми столами. Рисование песком. Техника Sand - Art

Психолог: «Сейчас мы с вами привели наши мышцы спины и рук в норму тонуса. Расслабились. Предлагаю вам пройти к нашим сенсорным песочным столам.

Всем известно, что морской песок – лучший лекарь от стресса. Прохладные песчинки, нежно касаясь наших пальцев, задействуют те нервные окончания, которые отвечают за эмоциональный комфорт. Давайте сейчас с вами попробуем переключиться от рабочих тревог и окунуться в мир песочной сказки, которую вы сами, дорогие коллеги, сможете создать рисунком на столе. Пальцами рук изобразите любой узор, какой возникает в голове в ходе нашей встречи.» *(педагоги рисуют на столах и рассказывают о своих рисунках)*

V Этап. Заключительный.

Психолог : «А теперь присядем на стулья и возьмем в руки волшебную свечу. Каждый из нас загадает желание и оно обязательно сбудется. Ну и, конечно же, делимся впечатлениями о нашей встрече. Что нового для себя нашли, какие техники и игры вы хотите использовать в своей работе? Что бы Вы могли пожелать себе и коллегам на будущее? Каждый по очереди озвучит пожелание и задует свечу»

(рефлексия, ответы педагогов)

Психолог : «Спасибо, коллеги, Вам за нашу тёплую встречу. Желаю Вам спокойной работы и до новых встреч!»

Список литературы:

1. Авидон Н., Гончукова О. «100 разминок, которые украсят ваш тренинг»;
2. Микляева Н.В., Толстикова С.Н., Целикина Н.П. Сказкотерапия в ДОУ и семье. М.: Сфера, 2010;
3. М. Ш. Кипнис, Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. Ч.1 «Апельсиновый тренинг». – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 832 с.
4. Трясорукова Т.П. Игры и упражнения для развития памяти и речи. М.: Феникс, 2015.