

## **Занятие с элементами тренинга по профилактике эмоционального выгорания педагогов**

### **«Ресурсный круг: играем, чтобы не сгорать»**

**Автор-составитель:** педагог-психолог Москальченко Е.Ф., МАОУ «Гимназия № 8»

**Целевая аудитория:** педагогический коллектив (15–25 человек).

**Продолжительность:** 1 час 30 минут.

**Форма проведения:** игровой тренинг с элементами арт-терапии и телесных практик.

### **Обоснование выбора технологии:**

Игровая технология выбрана как ведущая, поскольку позволяет:

- снять защитные барьеры и сопротивление, свойственные взрослым, когда речь заходит о личных трудностях;
- в безопасной, метафорической форме осознать признаки выгорания и собственные ресурсы;
- вернуть педагогам ощущение радости, спонтанности, творчества — качеств, которые первыми страдают при синдроме эмоционального выгорания;
- сплотить коллектив, создать атмосферу взаимной поддержки, что является мощным антистрессовым фактором.

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания через активизацию личностных и профессиональных ресурсов педагогов с помощью игровых методов.

### **Задачи:**

ознакомить педагогов с понятием и симптомами эмоционального выгорания в интерактивной форме.

провести самодиагностику актуального эмоционального состояния через игровые упражнения.

бучить игровым техникам саморегуляции и быстрого снятия психоэмоционального напряжения.

оздать позитивный эмоциональный настрой, способствовать формированию навыков взаимоподдержки в педагогическом коллективе.

### **Оборудование и материалы:**

- листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, маркеры;
- воздушные шарики (по количеству участников + запас);
- «Карточки симптомов» для игры «Диагноз для друга» (Приложение 1);
- заготовки для игры «Ресурсный цветок»: бумажные лепестки, серединка цветка, клей;
- конверты с «рецептами радости» (Приложение 2);
- релаксационная музыка (спокойная, без слов);
- проектор и экран для демонстрации слайда «Стадии эмоционального выгорания»;

- памятка «Антистрессовая игротека педагога» (Приложение 3).

## Сценарий занятия

### I. Вводная часть – разогрев (10 минут)

*Педагог-психолог приветствует участников, объявляет тему.*

«Уважаемые коллеги! Сегодня мы собрались, чтобы позаботиться о самом главном инструменте нашей работы — о себе. Эмоциональное выгорание — это не личная слабость, а реакция организма на длительный стресс. И лучшая профилактика — это регулярное пополнение ресурсов. Сегодня мы будем играть. Игра — это то, что возвращает нас в ресурсное детское состояние, где много творчества, радости и нет оценок. Правила нашей встречи: добровольность, конфиденциальность, уважение к чувствам друг друга и право на «Я-высказывания». Начнём!»

#### 1. Игра-приветствие «Меня зовут... Сегодня я — цветок» (5 минут)

*Цель: создание позитивного настроения, включение образного мышления.*

Участники сидят в кругу. Каждый по очереди представляется и называет цветок, с которым он ассоциирует себя сегодня, и кратко объясняет почему. Например: «Меня зовут Елена, сегодня я — ромашка, потому что я спокойна и открыта». Психолог начинает первым, задавая тон. Упражнение позволяет мягко войти в контакт и запускает метафорическое мышление.

#### 2. Игра-разминка «Хлопки по кругу» (5 минут)

*Цель: концентрация внимания, снятие мышечного напряжения, групповое взаимодействие.*

Участники стоят в кругу. Ведущий «передает» хлопок, поворачиваясь к соседу слева и синхронно с ним хлопая в ладоши. Тот передает следующему. Задача — постепенно ускорять темп, не сбиваясь. Затем направление меняется. При ошибке можно громко «ойкнуть» и продолжить. Упражнение вызывает смех и быстро снимает напряжение.

### II. Основная часть (70 минут)

#### 1. Мини-лекция с игровым элементом «Стадии выгорания: найди себя» (10 минут)

*Цель: психологическое просвещение, осознание признаков эмоционального выгорания.*

Психолог кратко (3 минуты) рассказывает о трёх стадиях выгорания (В.В. Бойко): напряжение, резистенция, истощение. На экране — слайд с кратким описанием симптомов. Затем педагогам раздаются «Карточки симптомов» (Приложение 1), на каждой — один симптом без указания стадии. Задача: разложить карточки на три группы, прикрепляя их магнитами на доску под названиями стадий. Упражнение выполняется коллективно, с обсуждением. Психолог подводит итог, акцентируя внимание на том, что раннее распознавание признаков — ключ к профилактике.

#### 2. Игровая самодиагностика «Воздушный шарик моего напряжения» (10 минут)

*Цель: осознание уровня актуального стресса, эмоциональная разрядка.*

Каждый участник получает воздушный шарик. Задание: надуть шарик до такого размера, который соответствует уровню накопленного напряжения (чем больше напряжение — тем больше шарик). Важно: надувать, представляя, как внутри шарика выходит усталость, раздражение, тревога. Когда шарик надут, участники рассматривают свои и чужие «напряжения». Затем психолог предлагает несколько вариантов действий:

- если хочется отпустить контроль — просто отпустить шарик и дать ему свободно сдуться, наблюдая за звуком и траекторией;
- если хочется активно избавиться от напряжения — лопнуть шарик с громким хлопком (предупреждаем, чтобы не пугались);
- если хочется мягко трансформировать — сдувать медленно, представляя, как напряжение уходит в землю.

После упражнения — короткое обсуждение чувств. Обычно отмечается ощущение лёгкости и радости.

### 3. Игровой тренинг «Антистрессовая аптечка» (20 минут)

*Цель: обучение экспресс-методам саморегуляции в игровой форме.*

Психолог говорит: «Представьте, что у нас есть волшебная аптечка, в которой лежат не таблетки, а простые действия, помогающие быстро прийти в себя в стрессовой ситуации. Сейчас мы её наполним». Участники делятся на 3–4 команды и получают конверты с «рецептами радости» (Приложение 2). Каждая команда вытягивает по 3 карточки с игровыми техниками саморегуляции. Задача: за 5 минут познакомиться с техниками, а затем в течение 15 минут провести презентацию в виде показательного выполнения для всей группы (каждая команда показывает и объясняет свои техники). Примеры техник:

- **«Дыхание по квадрату»:** на 4 счёта вдох — задержка — выдох — задержка. Ведущий рисует квадрат в воздухе, остальные выполняют.
- **«Стряхни проблему»:** встать, представить, что к рукам, плечам, спине прилип весь негатив в виде пыли, и начать энергично стряхивать его.
- **«Улыбка Будды»:** расслабить лицо, представить тёплый свет в области груди и позволить лёгкой улыбке тронуть губы. Задержаться на минуту.
- **«Техника пяти чувств 5-4-3-2-1»:** найти глазами 5 предметов, почувствовать 4 прикосновения (можно дотронуться до одежды, стола), услышать 3 звука, уловить 2 запаха, ощутить 1 вкус.
- **«Ресурсный якорь»:** вспомнить ситуацию успеха, на пике переживания сжать левую руку в кулак. Повторить трижды, установить якорь.
- **«Волшебный лес»:** закрыть глаза, вообразить прогулку в лесу, максимально детально почувствовать запахи, звуки, освещение.

После каждой презентации остальные участники пробуют технику вместе с командой. Психолог дополняет, подчёркивая научное обоснование.

### 4. Игровая арт-терапия «Ресурсный цветок коллектива» (20 минут)

*Цель: активизация внешних и внутренних ресурсов, сплочение коллектива.*

На столе в центре лежит заготовка — серединка цветка с надписью «Наш ресурсный сад». Психолог раздаёт каждому педагогу два бумажных лепестка. Задание: на одном лепестке написать или нарисовать личный ресурс (что помогает мне восстанавливаться — хобби, люди, места, занятия, внутренние качества). На втором лепестке — профессиональный ресурс (что я ценю в своей работе, что мне помогает, мои сильные стороны). Затем каждый выходит к доске, приклеивает свои лепестки и кратко комментирует (по желанию). Получается яркий

коллективный цветок с множеством лепестков. Психолог делает акцент на том, что ресурсы есть у каждого, и в трудную минуту можно «заглянуть в сад» и вспомнить о своей силе, а также попросить помощи у коллег. Готовый цветок остается в учительской на видном месте.

## **5. Игровая релаксация «Путешествие к внутреннему источнику» (10 минут)**

*Цель: глубокая релаксация, восстановление внутреннего равновесия.*

Участники удобно располагаются на стульях, закрывают глаза. Звучит спокойная музыка. Психолог медленно читает текст визуализации: «Представьте, что вы идёте по тропинке... вы выходите к источнику чистой воды... вода светится мягким светом... вы опускаете руки в воду и чувствуете, как усталость и напряжение уходят, а силы и спокойствие прибывают... запомните это ощущение...» В конце плавный выход: «Посчитайте до пяти и медленно откройте глаза. Сохраните это ощущение внутри».

## **III. Заключительная часть (10 минут)**

### **Рефлексия «Волшебная конфета»**

*Цель: получение обратной связи, позитивное завершение занятия.*

Психолог держит в руках мешочек с небольшими леденцами или шоколадными конфетами. Каждый участник, беря конфету, произносит фразу: «Я уношу с собой... (одно чувство, мысль или инсайт)». Можно начать с себя: «Я уношу с собой ощущение тепла и благодарности к вам». После того как все высказались, психолог вручает памятки «Антистрессовая игротека педагога» (Приложение 3) и напоминает, что профилактика выгорания — это ежедневная работа, но начинается она с игры и доброго отношения к себе.

«Спасибо вам за включённость и искренность. Помните: вы не одни. В нашей гимназии есть профессиональный психолог, комната психологической разгрузки, и просто — коллеги, готовые поддержать. До новых тёплых встреч!»

## **Приложения**

### **Приложение 1. Карточки симптомов к игре «Диагноз для друга»**

*(Каждый симптом на отдельной полоске)*

- Хроническая усталость, не проходящая после отдыха.
- Циничное отношение к работе, ученикам, коллегам.
- Ощущение бессмысленности своего труда.
- Частые головные боли, нарушение сна.
- Эмоциональная холодность, отстранённость.
- Чувство, что от вас ничего не зависит.
- Раздражительность, срывы на близких.
- Постоянное чувство нехватки времени.
- Снижение творческой активности, формальное выполнение обязанностей.
- Потеря чувства юмора, способности радоваться мелочам.

## **Приложение 2. Конверты с «Рецептами радости»**

*\*(Карточки с описанными выше техниками: «Дыхание по квадрату», «Стряхни проблему», «Улыбка Будды», «5-4-3-2-1», «Ресурсный якорь», «Волшебный лес». Дополнительно можно включить: «Спой вслух (можно в ванной)», «Станцуй под любимую песню 5 минут», «Обними дерево», «Погладь домашнего питомца», «Позвони другу, с кем давно не общался».)\**

## **Приложение 3. Памятка «Антистрессовая игротека педагога»**

*(Краткая брошюра с описанием 6–7 техник, которые можно использовать в повседневной работе. Оформлена на одном листе, складывается втрое. Пример содержания: 1. Квадратное дыхание. 2. Техника пяти чувств. 3. Минутка тишины с закрытыми глазами. 4. Смехотерапия: посмотреть смешное видео или вспомнить анекдот. 5. Ресурсный якорь. 6. Физическая активность: 10 приседаний или ходьба на месте. 7. Благодарственный дневник: вечером записать 3 вещи, за которые благодарен сегодня.)*