

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения города  
Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 6 «Радуга»

**Семинар для педагогов  
«Экология души.  
Профилактика эмоционального выгорания»**

**Подготовила и провела:  
педагог – психолог Юхнева Светлана Николаевна**

г. Керчь,  
2021г.

**Цель:** коррекция эмоциональной сферы педагогов; раскрытие творческого потенциала, навыков взаимодействия; создание атмосферы толерантности в коллективе.

### **Ход семинара:**

#### **1. Упражнение «Обезьяна, пальма, слон».**

**Цель:** активизация внимания участников, снятие эмоционального напряжения; создание позитивного эмоционального настроя на работу.

Ведущий предлагает участникам запомнить 3 слова и соответствующие им движения:

- пальма (изображение высокого дерева с большой кроной);
- обезьяна (широко улыбаясь, держаться за уши);
- слон (изображение длинного хобота слона с помощью рук, прижатых друг к другу).

Ведущий по очереди называет слово, а участники показывают его с помощью движений.

#### **2. Мозговой штурм «Правила работы в группе».**

**Цель:** усвоение и принятие участниками правил работы в группе; организация общения.

**Правила:** активность, доброжелательность, персонификация, эмпатия, правило «стоп», конфиденциальность, безоценочное отношение.

#### **3. Мини – лекция «Экология души».**

**Цель:** познакомить участников с понятиями «экология», «экология души»; развивать творческую активность, желание высказываться.

Высказывания участников тренинга о том, как они понимают эти понятия, и с чем они у них ассоциируются.

**Экология** – раздел биологии, изучающий закономерности взаимоотношений организмов с окружающим миром, а также организацию и функционирование высокоорганизованных систем (популяций, видов); наука о взаимоотношениях организмов между собой и окружающим; состояние природной среды.

**Душа** – внутренний психический мир человека; основные черты характера.

#### **Вопросы:**

- В чем сущность стресса?
- Каковы механизмы его развития?
- Какие известны виды стрессов?

#### **Составить ассоциативный ряд к слову «стресс»:**

С – смятение, социофобия, страдание;

Т – тревожность, торможение, трудности, тяжесть, травма, тремор;

Р – расстройство, резкость, регрессия, раздражённость.

#### **Посттравматическое стрессовое расстройство -**

#### 4. Тест «Стирка белья».

Цель: определение уровня стрессоустойчивости участников, снижение напряжения в группе.

- Вы перенеслись назад во времени, когда все стирали руками и развешивали сушиться на верёвке. Грязная одежда стала накапливаться и вам необходимо заняться стиркой именно сегодня. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую темную тучу, предвещающую дождь. Что вы думаете?

1) Да нет, это что – шутка? Это означает, что я должна ждать до завтра? Что же мне делать?

2) Подождём немного и посмотрим, может погода проясниться.

3) Ну, хорошо, в конце концов, мне не придётся сегодня стирать.

4) Я всё – таки буду стирать, независимо от того, будет дождь или нет.

#### Интерпретация.

1) уровень стресса 80. Это человек любознательный, обращает внимание на мелочи, анализирует их, любое негативное событие может вызвать его раздражение. Чем можно помочь? Сделать его напарником человека оптимистичного, уверенного, организованного.

2) Уровень стресса – 50. Этот человек не поддается стрессу, ему удастся сохранять позитивное видение проблемы даже тогда, когда происходят незапланированные события. Такие люди относятся к стеру, как к побудительной причине и способны помочь справиться с ним коллегам.

3) Уровень стресса – 0. Этот человек не позволяет мелким проблемам и беспорядку влиять на его жизнь и в любом негативном событии видит позитив. Такой человек способен предложить коллеге помощь и поддержку, дать ценный совет.

4) Уровень стресса – 100. Возможно, в жизни человека произошли или происходят драматические события, возможно, он переживает давление из-за стремления сделать «больше и лучше». Чем можно помочь? Дать отпуск, возможно расслабиться.

#### 5. Упражнение «Ассоциации».

Цель: развитие ассоциативного мышления, творческого воображения.

Каждый участник получает карточки с определенными темами ассоциации. Один из участников становится в центр круга, а другие по очереди говорят, с чем ассоциируется у них этот человек.

Цветок	Дерево	Птица	Цвет	Животное	Растение
Транспорт	Овощи	Фрукты	Сладости	Времена года	Насекомое
Музыка	Ягоды	Природное явление	Музыкальный инструмент	Растение	Музыка

## **6. Творческое задание «Нет – негативу, да – позитиву».**

Инструкция: Уважаемые коллеги, предлагаю произвольно разделить на 2 группы. Одной группе необходимо придумать эскиз «Нет – негативу!» и нарисовать общий рисунок, на котором изображены события, способствующие ухудшению педагогического здоровья и возможности возникновения стресса (это изображения во время презентации перечёркиваются красным маркером). Другая группа создаёт эскиз «Да – позитиву», на котором изображены позитивные события хорошего здоровья и настроения. Педагоги презентуют свои работы.

## **7. Упражнение на регуляцию эмоционального состояния.**

При напряжённых эмоциональных состояниях у каждого человека повышается тонус скелетной мускулатуры, изменяется мимика, темп и громкость речи, изменяется частота дыхания, пульс, цвет лица. Это свидетельствует о взаимосвязи эмоционального и физического состояния человека, а, значит, и о возможности взаимовлияния этих состояний друг на друга. Важным резервом стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Поэтому важно научиться влиять на своё дыхание, «выравнивать» его, таким образом, преодолевая негативные эмоциональные проявления. Смысл дыхательных упражнений заключается в способности сознательно регулировать ритм, частоту, глубину дыхания. Разные типы ритмического дыхания включают задержку дыхания разной продолжительности и чередования вдоха и выдоха.

Вдох – активизация работы нервной системы; выдох – торможение нервной деятельности. Успокаивающее дыхание с удлинённой фазой выдоха следует выполнять для приостановления чрезмерного возбуждения и нервного напряжения. Мобилизующее дыхание с удлинённым вдохом, наоборот, помогают преодолеть сонливость, инертность при утомлении, активизирует внимание. Давайте попробуем сначала успокоить своё дыхание, увеличив продолжительность выдоха.

### **«Представь себя ребёнком»:**

- Займите насколько возможно удобное положение и постарайтесь расслабиться. Дыхание ровное и спокойное. Каждое слово – это ощущение. Плечи, руки расслаблены, наливаются теплом и тяжестью. Расслаблены губы, щёки, подбородок. Выберите себе на противоположной стене любую точку и постарайтесь в ней зафиксироваться. Вы смотрите в одну точку немигающим взглядом. Всё осталось позади, есть только вы и эта точка. Вы смотрите в одну точку взглядом задумавшегося человека. Ваш взгляд затуманивается, расплывается. Вам хочется закрыть глаза и вы их закрываете. Представьте себе – вы идёте по тропинке в глубине леса. Вокруг вас высокие зелёные деревья, над вами – голубое небо, вокруг поют птицы, стрекочут кузнечики, воздух чистый и свежий. На пути вам встречается ручей, вы опускаете в него руки. Вода в ручье чистая и прохладная, вы

с лёгкостью перепрыгиваете через ручей и идёте дальше. Вы выходите на небольшую поляну, высоко заросшую цветами и травой. И вдруг вы слышите звук – получше прислушавшись вы понимаете, что это плачет ребёнок. И вы идёте на звук плача, приближаясь к нему. Подходя поближе, вы замечаете, что этот ребёнок очень похож на вас. А может это и есть вы в детстве? Сколько вам лет? Кто вас обидел? И вы подходите к этому ребёнку, берёте его на руки и обнимаете, крепко прижимая к себе. Вы говорите ему на ушко, как сильно любите его, что прощаете ему все ошибки и недоразумения. Что будете любить его всегда, и несмотря ни на что... Возвращаемся по той же тропинке в детский сад, на наш семинар – практикум, глубокий вдох, глубокий полный выдох, открываем глаза. Ваши ощущения?

### **8. Упражнение «Если бы я был волшебником»**

Цель: развитие творческого мышления; создание атмосферы доверия, толерантности.

Каждый участник продолжает фразу для того, кто сидит слева: «Если бы я был волшебником, то...»

### **9. Притча «Мудрость родителей».**

Приходит к родителям молодая девушка и говорит:

- Отец, я устала, у меня такая тяжёлая жизнь, так много проблем, я всё время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?

Вместо ответа отец поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну он кинул морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зёрна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

- Что изменилось? – спросил он свою дочь.

- Яйцо и морковь сварились, а зёрна кофе растворились в воде, - ответила она.

- Нет, дочь моя, это поверхностный взгляд на вещи. Посмотри: твёрдая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твёрдым. Внешне они совсем не изменились, а изменили свою структуру под влиянием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди: сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные только становятся твёрже и крепче...

- А кофе? – спросила дочка.

- О, это самое интересное! Зёрна кофе полностью растворились в новой враждебной обстановке и изменили её – превратили кипяток в прекрасный ароматный напиток. Есть особенные люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства и превращают их во что-то новое и прекрасное, получая пользу и знания в такой ситуации.