

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей №7 «Колосок» с.Благодатное Петровского городского округа Ставропольского края

## Игра - тренинг для педагогов: «Здоровый педагог – здоровый ребенок. Профилактика психоэмоционального выгорания».

Подготовила:  
воспитатель МКДОУ  
ДС №7 «Колосок»  
Косторнова Е.В.

с.Благодатное

2023г.

Настройка аудитории на восприятие информации, привлечение внимания.  
- Уважаемые педагоги, я прошу вашего внимания и поддержки. Хочу представить свое игровое тренинговое занятие.

### **Упражнение – энергизатор**

Я рада вас всех приветствовать. Для того, чтобы немного размяться после работы, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- «Постройтесь по росту», - «По размеру обуви», - «По цвету глаз начиная от светлых» (от светлых до темных), - по алфавиту отчества, - по дате рождения.

Вопросы для обсуждения упражнения:

- Что помогло быстрее построиться?
- Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод, к которому приходят ребята: Мы все разные, но нам весело и интересно вместе.

### **Знакомство**

Давайте познакомимся. Как правило в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому на некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество. Встаньте в круг. По очереди назовите как бы вы хотели чтобы вас сегодня называли. Свое настроение, внутреннее состояние вам предстоит выразить по-разному. Вытяните карточки на них написано как вам нужно выразить себя (остальные угадывают).

Вывод: Иногда легче выразить себя с помощью образов, чем рассказать словами и найти подходящие слова. Почаще надо заглядывать в себя. В одних случаях это поможет вовремя себе помочь, в других – научит жить здесь и сейчас.

Проведём опыт. Перед вами стакан с водой. Какая вода? (Прозрачная, чистая.) С каким вашим внутренним состоянием можно сравнить? Мысли? Чувства? Эмоции? Настроение? Вам нравится, когда внутри вас все спокойно. (Что нам может помочь в этом.)

Добавляем блеск. Теперь что происходит с нами? (Блеск радости и счастья, говорят блеск в глазах) Нравится нам это состояние? (что нам может помочь в этом.)

Перед вами краски, кисточка, вода, трубочки и стакан. Покажите опытным путем состояние психоэмоционального напряжения. (Напомню - состояние психического, эмоционального и физического изнеможения сопровождается ощущением усталости, сопутствует бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.)

Труд педагога отличается высокой ответственностью и напряженностью. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических и соматических расстройств. Среди педагогов распространенными являются синдром профессионального сгорания, эмоциональная неустойчивость, дисгармоничность личности. Социально-дезадаптирующими факторами являются низкая социальная защищенность и престиж профессии, необходимость профессионального межличностного взаимодействия в конфликтных ситуациях, информационные перегрузки, многофункциональность социально-ответственной деятельности.

### **Преимущества арт-терапии заключаются в том, что она:**

- подходит всем людям, вне зависимости от их возраста и не требует специальных творческих навыков и умений;
- является в основном средством невербального общения, что обеспечивает прямой доступ к подсознанию;
- позволяет выразить негативные эмоции в социально приемлемой манере и без вреда для окружающих;

- является средством свободного самовыражения, проходит в теплой доверительной атмосфере, вызывает у людей положительные эмоции и помогает в формировании оптимистической жизненной позиции.

### **С помощью арт-терапии вы можете:**

- Преодолеть тревоги и страхи, неуверенность в себе;
- Научиться сбрасывать лишнее напряжение и лучше чувствовать себя;
- Создать и закрепить позитивное отношение к себе и жизни;
- Лучше понять себя и свой внутренний мир;
- Вызвать и развить доверие к себе и пространству;
- Достичь душевной гармонии;
- Настроить интуитивную связь со своим внутренним Я.

Объявляется цель занятия-тренинга:

**Цель нашего занятия** — создать модель, которая помогла сохранить наше психологическое здоровье.

Я приглашаю вас творческую мастерскую (педагоги садятся вокруг стола, на котором стоит соль).

Смотрите, на столах насыпана соль. Для чего ее можно использовать?

Мы сейчас попробуем соль жизни превратить в радость.

Несколько минут я предлагаю вам побыть наедине с собой и прислушаться к своим ощущениям. Спросите себя «Что я сейчас ощущаю, переживаю, думаю?». Можете на минутку закрыть глаза для того чтобы прислушаться к себе. Сосредоточьтесь на несколько секунд на этом вопросе и подумайте, с помощью каких цветов смогли бы отразить свое эмоциональное состояние.

Откройте глаза. Сейчас мы будем создавать вашу радугу настроений.

Перед вами соль и разноцветный мел. Выберите первый цвет соли который чем-то напоминает то что вы ощущали сейчас. (Дополнительно вы можете выбрать уже готовую окрашенную соль.)

Насыпаем немного соли на листок и начинаем ее окрашивать мелом. Высыпаем. Только делайте это очень аккуратно, чтобы не перемешать слои соли. Итак, приступаем Закрутите крышку. Поделка готова!

Можно взять проволочку и попытаться создать какой-либо рисунок очень аккуратно, чтобы не перемешать лишние слои. Это можно делать в группах с детьми, красить соль можно с помощью мела.

Итог: Продемонстрируйте свой шедевр. Посмотрите на радугу в бутылочке (баночке) внимательно и скажите, что приходит вам в голову, когда вы на него смотрите - ассоциации. Имеет ли это с вашими ощущениями внутренним состоянием, что-то общее?

Как вы думаете, с помощью чего мы попытались с вами очистить наш стакан? (Соль, краски, пластилин, песок- это методы арт-терапии или творчества.)

Вывод: мы сейчас учились выражать свое внутреннее состояние, все что накопилось в душе с помощью творчества. Трудно бывает понять, а тем более выразить словами то, что чувствуешь – зато более легко изложить в творчестве, к тому же это снимает накопленное психическое напряжение, помогает успокоиться или просто сосредоточиться. Мы сейчас с помощью невидимого мостика соединили мир фантазий и мир реальности.

У вас отлично это получилось.

Творчество, как ребенка, так и взрослого, реализованная в процессе арт-терапии, дает возможность выразить и воспроизвести внутренние чувства, переживания, сомнения, конфликты и надежды в символической форме, пережив еще раз важные события, ведь спонтанная изобразительная деятельность способна выразить скрытое содержание психической жизни.

Нас ждет второе испытание.

Инструкция: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется **«Калоши счастья»**.

У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком.

Конечно, на пути к счастью будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых галошах.

Итак, разбиваемся на две команды, встали в шеренгу - рассчитайсь на кошечки и пантерочки. Кошечки вправо, пантерочки – влево.

Будем соревноваться. Ваша задача, надев калоши преодолеть все препятствия (демонстрирую как пройти эстафету)

- (кочки) – преодолеваем кочки неприятных, преследующих мешающих, темных мыслей (идем в галошах по ним);
- (дорожка) – это река тревожности, волнений, страхов. (по ней нужно пройти необычным способом, ни разу его не повторить);
- (барьер) - ваша планка низкая самооценка (я не смогу, у меня не получится);
- Болото (обруч) невежества окружающих. Подумайте как его перейти чтоб не увязнуть в этом же болоте;
- впереди цель (пьедестал с медалью ) – победа (здесь у вас минутка радости победы: ваши жесты, мимика, пантомимика, возгласы - которые помогут, вам передать ощущение победы) порадитесь немного;
- Возвращаемся гордым победителем – передаем эстафету;
- Бежит следующий участник.