

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67  
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

## **Психическое здоровье педагогов ДОУ**

*семинар-практикум для педагогов*

Составитель  
педагог-психолог О. А. Герман

# Психическое здоровье педагогов ДОУ

**Цель:** создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов ДОУ.

## **Задачи:**

- 1) Актуализировать процесс самоанализа педагогов.
- 2) Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.
- 3) Оптимизировать самооценку педагогов.
- 4) Сформировать позитивное мышление воспитателей и специалистов ДОУ.
- 5) Снять эмоциональное напряжение.

## **Материалы и оборудование:**

1. Мультимедийное оборудование, ноутбук для демонстрации слайдовой презентации (теоретическая часть семинара); слайдовая презентация (приложение 4);
2. Карточки к упражнению «Интонация» (приложение 1);
3. Карточки к упражнению «Удовольствие» (приложение 2);
4. Карточки к упражнению «Я знаю, что я...» (приложение 3);
5. Рефлексивный кубик

**Время проведения:** приблизительно 1,5 часа.

**Участники:** педагоги ДОУ.

## **Ход семинара - тренинга**

### **1. Разминка (10 мин). Упражнение «Интонация»**

**Цель:** развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

**Материалы и оборудование:** карточки к упражнению «Интонация» (приложение 1).

**Ведущий:** - Произнесите по кругу свое имя с разными интонациями: с благодарностью, с восторгом, с восхищением, искренне, радостно, доброжелательно, ласково, восторженно, нежно, громко, тихо, задумчиво, с любовью, удивленно, игриво, загадочно, торжественно, задорно.

### **2. Теоретическая часть (10-15 мин).**

**Слайдовая презентация «Психическое здоровье педагогов ДОУ».**

**Цель:** Введение в тему семинара, знакомство педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания.

*Демонстрируется слайдовая презентация (см. приложение 4).*

### **3. Практическая часть (60 мин).**

#### **1. Упражнение «Удовольствие»**

**Материалы и оборудование:** карточки к упражнению «Удовольствие» (приложение 2);

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

#### **2. Упражнение «Пять минут»**

**Цель:** преодолеть стресс спешки, нейтрализовать эмоциональное напряжение, укрепить стремление учителей к состоянию внутреннего равновесия.

Обсуждение этой проблемы начинаем с таких слов: «Представьте: вы идете к автобусной остановке и видите, что подъезжает нужный автобус. Что вы сделаете? Спокойно скажите себе, не торопитесь и подождете следующий автобус или быстро побежите за автобусом, чтобы сэкономить пять минут? Подумайте о том, что вам удалось догнать автобус и, тяжело дыша, вы

протискиваетесь между пассажирами. Пять минут у вас в запасе. Что вы будете делать в течение того времени, которое вы сэкономили, потратив определенные усилия?».

Во время группового обсуждения часто выясняется, что педагоги находятся в постоянной спешке, стремясь сэкономить каждую минуту даже тогда, когда в этом нет необходимости. Большинство действительно не может представить себе, что можно сделать в течение сэкономленного времени, и приходит к выводу о вредном влиянии лишней спешки на самочувствие.

### **3. Упражнение «Ловец блага»**

Инструкция: - Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего: участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

### **4. Упражнение «Я знаю, что я...»**

Это, простое, на первый взгляд, упражнение может выявить скрытые ресурсы участников, повысить уровень уважения, доверия друг другу.

Материалы и оборудование:

Все участники сидят в кругу. Каждый из них берет карточку и по очереди зачитывают

1. Я знаю, что у меня взоры нежно-страстные, а речи сладострастные
2. Я знаю, что я кокетливо-задорная и совсем не вздорная.
3. Я знаю, что я солнечная, стремительная, трепетная, решительная
4. Я знаю, что я искренняя, классная, честная, потрясная.
5. Я знаю, что я бесподобно танцующая, огненная, флиртующая
6. Я знаю, что я гениальная, взрывная, искрометно-чумовая.
7. Я знаю, что я сладкая, певучая, вдохновенная, кипучая.
8. Я знаю, что я вездесущая, магическая, колоссально-магнетическая
9. Я знаю, что я раны исцеляющая и в любовь играющая
10. Я знаю, что я бойкая, вовсе не помпезная
11. Я знаю, что я все же непорочная, красавица восточная
12. Я знаю, что я хмельная, цветущая, к поцелуям зовущая.
13. Я знаю, что я пылкая, насмешливая, упрямая и вежливая
14. Я знаю, что я лаской согревающая, часто согрешающая
15. Я знаю, что я азартная, влюбленная, заманчивая, знойная
16. Я знаю, что я непосредственная, смешливая, видная, красивая
17. Я знаю, что я творчески увлеченная, с фигуркою точеною
18. Я знаю, что аппетитно-вкусная, а в любви искусная
19. Я знаю, что я сказочная, живительная, амазонка пленительная.

### **5. Упражнение «Бодрость за одну минуту»**

Цель: восстановить бодрость, снять усталость за небольшой промежуток времени.

- Существуют определенные способы мышечной релаксации. Упражнения выполняются в строгой последовательности.

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук (5сек.)
2. Быстро потрите теплыми пальцами щеки движениями вверх-вниз (5 сек.)
3. Часто постучите пальчиками по макушке головы (5 сек.)
4. Сожмите расслабленную руку в кулак; энергично поглаживайте им внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3раза).

5. Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами (3 раза).
6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на нее, сосчитайте до пяти. Затем освободите и дышите глубоко; снова нажмите, но уже с другой стороны.
7. Большим пальцем нащупайте впадинку у основания черепа (в месте соединения головы с позвоночником), нажмите, сосчитав до трех, отпустите (3раза).
8. Массаж рефлекторных зон ног:

- сожмите руками кончик большого пальца ноги, затем подушечку большого пальца; если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;
- плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллесово сухожилие, сдавите, отпустите (по 3 раза на каждой ноге);
- быстро потрите верх ступни рукой или пяткой другой ноги.

9. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни, паха (если нет варикозного расширения вен).

В результате по телу разольется приятная теплота, в тонус придут все основные системы организма.

## **6. Упражнения на развитие мыслительной гибкости**

Практика показывает, что педагоги зачастую не готовы к большим интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам, с трудом меняют свое поведение в сложных, непредсказуемых ситуациях. С увеличением стажа работы у педагогов возрастает стереотипность, шаблонность мышления, закрепляются защитные психологические механизмы, ведущие, к повышению авторитарности, неспособности принять другую точку зрения. Все это препятствует взаимопониманию педагога и ребенка, сказывается на их психологическом здоровье.

Развитию мыслительной гибкости способствует использование следующих упражнений:

- Взять три слова, мало связанные по смыслу, например «озеро», «карандаш» и «медведь». Необходимо составить как можно больше предложений, которые бы обязательно включали в себя эти три слова.
- Придумать как можно больше вариантов использования не по прямому назначению следующих предметов: утюг, пуговица, канцелярская скрепка, банан, брелок.
- Придумать два случайно выбранных слова. Необходимо назвать для них как можно больше общих признаков, стремиться к нестандартным вариантам ответов на основе анализа существенных признаков предметов.

## **7. Упражнение «Звери» (выполняется в кругу)**

Инструкция для участников: - Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет (например, кошкой, белым бычком). После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундук). Все играющие стараются изо всех сил удержать названного «зверя». Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех.

## **4. Заключительная часть. (5–7 мин).**

### **Подведение итогов. Рефлексивный кубик.**

#### Материалы и оборудование:

#### *Вопросы для рефлексии:*

1. Испытывали ли Вы трудности при выполнении упражнений?
2. Какие темы вы предложили бы для следующих встреч?
3. Считаете ли Вы полезными упражнения, которые проводились на сегодняшнем практикуме?
4. Открыли ли Вы что - то новое для себя?

5. Как Вы себя сейчас чувствуете?
6. Какие у Вас сейчас ощущения?

Вопросы вставляются в прозрачные карманы на гранях кубика. Педагоги выбирают один из вопросов путем перекидывания кубика и отвечают на него.

#### **Список литературы:**

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008.
2. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург, 1998.
3. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – СПб.: Питер, 2002
4. Практико-ориентированный обучающий семинар-тренинг «Профилактика профессиональной усталости педагога». - Томск, 2005.
5. Шарыпова Е. В. Психологический тренинг «Формирование и развитие стрессовой устойчивости педагогов к воздействию внешней среды». - Томск, 2005.
6. Интернет-ресурсы:
  - <http://psylab.info>.
  - <http://innalitovkina.blogspot.ru>
  - <http://www.who.int/mediacentre.ru>

Карточки к упражнению «Интонация»

Произнесите свое имя с благодарностью	Произнесите свое имя с восторгом	Произнесите свое имя с восхищением
Произнесите свое имя искренне	Произнесите свое имя радостно	Произнесите свое имя доброжелательно
Произнесите свое имя ласково	Произнесите свое имя восторженно	Произнесите свое имя нежно
Произнесите свое имя громко	Произнесите свое имя тихо	Произнесите свое имя задумчиво
Произнесите свое имя с любовью	Произнесите свое имя удивленно	Произнесите свое имя игриво
Произнесите свое имя загадочно	Произнесите свое имя торжественно	Произнесите свое имя задорно

Карточки к упражнению «Удовольствие»

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> <li>4. _____</li> <li>5. _____</li> <li>6. _____</li> <li>7. _____</li> <li>8. _____</li> <li>9. _____</li> <li>10. _____</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> <li>4. _____</li> <li>5. _____</li> <li>6. _____</li> <li>7. _____</li> <li>8. _____</li> <li>9. _____</li> <li>10. _____</li> </ol>
---	---

**Карточки к упражнению «Я знаю, что я...»**

1. Я знаю, что у меня взоры нежно-страстные, а речи сладострастные
2. Я знаю, что я кокетливо-задорная и совсем не вздорная.
3. Я знаю, что я солнечная, стремительная, трепетная, решительная
4. Я знаю, что я искренняя, классная, честная, потрясная.
5. Я знаю, что я бесподобно танцующая, огненная, флиртующая
6. Я знаю, что я гениальная, взрывная, искрометно-чумовая.
7. Я знаю, что я сладкая, певучая, вдохновенная, кипучая.
8. Я знаю, что я вездесущая, магическая, колоссально-магнетическая
9. Я знаю, что я раны исцеляющая и в любовь играющая
10. Я знаю, что я бойкая, вовсе не помпезная
11. Я знаю, что я все же непорочная, красавица восточная
12. Я знаю, что я хмельная, цветущая, к поцелуям зовущая.
13. Я знаю, что я пылкая, насмешливая, упрямая и вежливая
14. Я знаю, что я лаской согревающая, часто согрешающая
15. Я знаю, что я азартная, влюбленная, заманчивая, знойная
16. Я знаю, что я непосредственная, смешливая, видная, красивая
17. Я знаю, что я творчески увлеченная, с фигуркою точеною
18. Я знаю, что аппетитно-вкусная, а в любви искусная
19. Я знаю, что я сказочная, живительная, амазонка пленительная.

Слайдовая презентация «Психическое здоровье педагогов ДОУ»

Слайд 1

**Психическое здоровье педагогов  
ДОУ**

Подготовила педагог-психолог  
МБДОУ № 67 г. Ставрополя  
Герман О. А.

Слайд 2



Слайд 3

**Психологически здоровый человек** - это, прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, по первым, ни на кого не нападающий и пр. (А. Маслоу)

**Составляющие психологического здоровья**

- Во-первых
  - это стремление людей быть всем, чем они могут, то есть развивать весь свой потенциал через самоактуализацию.
- Во-вторых
  - это стремление к гуманистическим ценностям.

Слайд 4

**Качества психологически здоровой личности  
(А. Маслоу)**

- принятие других,
- автономия,
- стойкость,
- чувствительность к прекрасному,
- чувство юмора,
- альтруизм,
- желание улучшить человечество,
- склонность к творчеству.

Слайд 5

**СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

- «Эмоциональное выгорание» - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного выключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.
- «Выгорание» - это ответ на хроническое эмоциональное напряжение.

Слайд 6

**СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

<b>Физические</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усталость;</li> <li>• Утомление;</li> <li>• Истощение;</li> <li>• Поиск эмоционально-психологической помощи;</li> <li>• Бессонница;</li> <li>• Головная боль.</li> </ul>
<b>Психологические</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет желания общаться с коллегами, партнерами по работе;</li> <li>• Агрессивные чувства (раздражительность, раздражительность, тревожность, безразличие, гнев);</li> <li>• Ухудшение настроения и склонность к оптимизму, pessimism, чувство безнадежности безальтернативности существования;</li> <li>• Апатия, депрессия, чувство вины;</li> <li>• Обширные изменения установок или жизненных предпочтений.</li> </ul>
<b>Поведенческие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Восприятие ситуации работы, действий коллег, студентов;</li> <li>• Стремление избегать связи с работой, установить дистанцию в общении с коллегами и коллегами;</li> <li>• Игнорирование или использование профессиональных обязанностей и желания сократить рабочее время.</li> </ul>

Слайд 7

**ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

<b>Напряжение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Симптом расширения сферы экономики эмоций</li> <li>• Симптом эмоционально-правдивой дезориентации</li> </ul>
<b>Резистенция</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Симптом неадекватного эмоционального реагирования</li> <li>• Симптом редукции профессиональных обязанностей</li> </ul>
<b>Истощение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Симптом эмоциональной отстраненности</li> </ul>

Слайд 8



**Как обеспечить профессиональное долголетие, укрепить здоровье педагогов?**



Слайд 9

**Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов**

---

**Упражнение «Удовольствие»**

- Напишите 10 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие.
- Проранжируйте их по степени удовольствия.

Слайд 10

**Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов**

---

**Упражнение «Пять минут»**

- Представьте: вы идете к автобусной остановке и видите, что подъезжает нужный автобус. Что вы сделаете? Спокойно скажете себе, не торопитесь и подождете следующий автобус или быстро побегите за автобусом, чтобы сэкономить пять минут?
- Подумайте о том, что вам удалось догнать автобус и, тяжело дыша, вы протискиваетесь между пассажирами. Пять минут у вас в запасе. Что вы будете делать в течение того времени, которое вы сэкономили, потратив определенные усилия?

Слайд 11

**Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов**

---

**Упражнение «Ловец блага»**

Инструкция: - Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Слайд 12

**Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов**

---

**Упражнение «Беспробность за одну минуту»**

Упражнения выполняются в строгой последовательности.

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук (5сек.)
2. Быстро потрите тыльную поверхность шеи движением вверх вниз (5 сек.)
3. Часто постучите пальчиками по макушке головы (5 сек.)
4. Сложите расслабленную руку в кулак; энергично поглаживайте по внутреннему и внешнему сторонам предплечья (Зрата).
5. Осторожно надавите на шитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами (3 раза).
6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на нее, сосчитайте до пяти. Затем основательно дышите глубоко; снова нажмите, но уже с другой стороны.
7. Большим пальцем нажмите клавишу у основания черепа (в месте соединения головы с позвоночником), нажмите, сосчитая до трех, отпустите (Зрата).
8. Массаж рефлекторных зон ног:
  - сожмите руками кончик большого пальца ноги, затем подушечку большого пальца; если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;
  - плотно зажмите большим и указательным пальцами руки ахиллесово сухожилие, сосчитайте до 3 раз на каждой ноге;
  - быстро потрите верх ступни рукой или локоток другой ноги.
9. Раскройте ладонью лопатку вверху спины, сбросьте и стади от ступни, жала (если нет парикозного расширения вен).

**ВЫВОДЫ:**

- ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ!
- НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДО КРИТИЧЕСКИХ!

