

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Буратино»

Психологическое занятие с элементами тренинга:
для педагогов
на тему:
«Релаксационные упражнения по профилактике эмоционального выгорания»

Подготовила и провела:
педагог-психолог
Костырева В.В.

Цели: сплочение коллектива, обучение активному стилю общения, гармонизация внутреннего состояния.

Задачи: показать наличие нескольких точек зрения на одну и ту же проблему, развивать умение слушать своего собеседника и уважать его мнение, включение в групповое взаимодействие.

Продолжительность: 1–1,5 ч.

Количество человек в группе: 10–12.

1. Упражнение «Приветствие по кругу»

Цели: настроить на совместную работу, сплотить коллектив.

Инструкция. Участникам предлагается поприветствовать друг друга любыми способами, высказав свои пожелания.

2. Чтение сказки «Цепь»

Инструкция. Педагог-психолог предлагает участникам тренинга прослушать сказку.

Цепь

На зеленой траве большого луга лежала одинокая цепь. Мимо нее пролетали стрекозы и бабочки, пробежали полевые мыши и хомячки, размышляя о своих бесконечных делах, торопливо шагали люди. Только Цепь оставалась на месте и, мечтая, смотрела в синее небо. «Ах, если бы произошло чудо, которое изменило бы мою скучную жизнь!..» – думала она, глядя на проплывающие мимо облака.

Однажды на луг прилетела стая диких уток. Путешествуя в теплые края, они решили остановиться, немного отдохнуть и размять лапки. Одна молодая утка внимательно осмотрела поле и увидела Цепь.

– Привет, – сказала она и подошла ближе. – Меня зовут Кряка. Я прилетела сегодня утром вместе со стайей. А как зовут тебя?

– Меня зовут Цепь, – грустно сказала Цепь. – И я не умею летать. Я всегда лежу на одном и том же месте и жду, когда кто-нибудь подойдет ко мне и предложит свою дружбу.

– А хочешь, я буду дружить с тобой? – спросила Кряка и подошла еще ближе. – Мы вместе полетим по всему миру, и ты увидишь красоту нашей земли с высоты птичьего полета.

– Конечно, хочу! – воскликнула Цепь. – Как здорово!

– Вот и хорошо, – сказала Кряка и надела Цепь себе на шею.

На следующий день утки собрались в стаю и отправились в путь...

Первый блок упражнений.

Цель. Снять мышечное напряжение.

Расположение участников. На стульях расположенных полукругом.

Содержание.

1. Упражнение. «Снятие напряжения в 12 точках»

- **Инструкция.** Начните с плавного вращения глазами – два раза в одну сторону, два в другую. Зафиксируйте внимание на отдалённом предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив её из стороны в сторону. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите 3 раза.

2. Упражнение «Снятие мышечного напряжения».

- **Инструкция.** Сядьте на стул в удобной позе, так, чтобы спина касалась спинки. Обхватите стул обеими руками снизу и, напрягшись, попытайтесь поднять себя вместе со стулом – оставайтесь в состоянии напряжения так долго, как сможете, но не переусердствуйте, а затем быстро опустите руки и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите это несколько раз. Волнение и возбуждение отступят.

3. Упражнение «Дыхание на счёт 7-11»

- **Инструкция.** Дышите очень медленно и глубоко, так, чтобы цикл дыхания занимал около 20 сек. Возможно, вначале вам будет непросто. Но не нужно напрягаться. Считайте от семи при вдохе и до одиннадцати при выдохе.

Второй блок упражнений.

Цель. Снизить эмоциональное напряжение.

Расположение участников. Первое упражнение выполняется сидя на стульях, остальные – лёжа.

Содержание.

1. Упражнение. «Достижение состояния покоя»

- **Инструкция.** Сядьте в удобную для вас позу и сосредоточьтесь на рассматривании горящей свечи (картины, репродукции) в течение некоторого времени. Постарайтесь достичь ощущения полного покоя, когда нет ни мыслей, ни чувств – только созерцание.

2. Упражнение «Поплавок в океане».

- **Инструкция.** Закройте глаза и вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел. Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы опять выныриваете на поверхность.

Попытайтесь ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие ещё возникают ощущения, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

3. Упражнение «Прогулка».

- **Инструкция.** Закройте глаза. Представьте, что вы отправляетесь на прогулку в какое-нибудь красивое место, позвольте себе спокойно идти в том направлении, куда ведут ноги, не задумываясь ни о чём, не рассматривая что-либо специально.

Позвольте окружающему миру «войти» в вас, ощутите соприкосновение с ним, свою сопричастность к нему (3-4 мин). Прогулка заканчивается. Можно открыть глаза.

Третий блок упражнений.

Цель. Развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников. На стульях расположенных по всему залу.

Содержание.

1. Упражнение «Я в лучах солнца»

- **Инструкция.** На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чём думали, когда записывали то или иное своё качество.

2. Упражнение «Я в общении с другими» (педагоги заполняют бланк с заданиями). (приложение 2).

- **Инструкция.** Проанализируйте своё общение с людьми. Отметьте, что в нём было позитивного (за последнюю неделю, месяц); в каких ситуациях общения вы испытывали недовольство собой (за последнюю неделю, месяц).

3. Упражнение «Утки»

Цели: снять напряжение, сформировать навык управления мышцами тела (расслаблять или напрягать их по собственному желанию).

Инструкция. Участники стоя прижимают руки до локтей к туловищу, кистями и предплечьями делают взмахи, поднимаясь на носочки при вдохе и опускаясь на выдохе. Выдыхая, «утки» длительно и громко произносят «Кррряя, кррряя». Движения предплечий и кистей – напряженные, тугие, сильные. Затем «утки» опускаются на воду (салятся), складывают «крылья» (свободно опускают руки), отдыхают, расслабляются, слушают ощущения в руках и во всем теле.

4. Чтение сказки «Цепь» (продолжение)

Цепь (продолжение)

Во время полета Цепь с восхищением смотрела на землю и без конца повторяла:

– Кряка, какая ты добрая и благородная! Без тебя я никогда не увидела бы, как прекрасен этот мир.

– Да, это так, – соглашалась утка и изо всех сил махала крыльями, чтобы не отстать от стаи.

Но хотя Кряка и старалась, она постоянно задерживалась в пути, и остальным уткам приходилось останавливаться и ждать ее.

– Со мною Цепь, – оправдывалась Кряка и незаметно вздыхала.

На второй день пути она сказала своим друзьям:

– Я не могу лететь так быстро, как вы. Тяжелая Цепь тянет меня к земле. Летите медленнее.

Но не успели утки что-либо ей ответить, как услышали недовольный голос Цепи:

– Я тяну тебя к земле? Какая несправедливость! А ведь я, Кряка, за время полета не сделала тебе ни одного замечания, хоть ты и трясешь меня постоянно. Даже удивляюсь, как не потеряла ни одного своего звена. И заметь, я всегда с тобой вежлива, ведь мы друзья.

– Да, мы друзья, – вздохнула утка и опустила глаза...

5. Упражнение «Цепь»

Цели: снять напряжение, сплотить коллектив.

Инструкция. Участники встают в цепь, берут друг друга под руку. Задача – преодолеть различные препятствия, не размыкая рук.

6. Чтение сказки «Цепь» (продолжение)

Цепь (продолжение)

– Кряка, зачем тебе эта Цепь? – спросил вожак стаи. – Она мешает свободно лететь и лишает сил. Оставь ее на поляне.

– Не могу, – тихо сказала Кряка и добавила: – Цепь – мой друг.

Однако на третий день пути у утки заболела шея.

– Зачем ты натерла мне ее? – спросила Кряка у Цепи и заплакала.

– Извини, я не хотела обидеть тебя, – сказала Цепь. – Так получилось.

– Но больше мы не сможем лететь вместе, – решила утка. – Твои звенья причиняют мне боль.

– Ты хочешь бросить меня? – вдруг возмутилась Цепь. – А как же наша дружба? Неужели ты оставишь меня одну в незнакомом месте? И зачем я только полетела с тобой, такой ненадежной?

И она недовольно посмотрела на подругу. После некоторого молчания Кряка сказала:

– Цепь, ты полетела со мной потому, что сама этого захотела. Я только исполнила твоё желание. Давай не будем ругаться, а подумаем, что делать дальше.

– Что делать, что делать? – вздохнула Цепь. – Не знаю. Я никогда ничего не делала. Всегда просто лежала на траве и грустила от одиночества. Я так радовалась нашей дружбе и путешествиям, а теперь ты покидаешь меня...

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, почему возникла конфликтная ситуация между уткой и Цепью?
- При каких обстоятельствах может возникнуть подобная ситуация в реальной жизни?
- Что чувствовала Кряка, когда обнаружила, что Цепь натерла ей шею?
- Что сделала Кряка, чтобы снова летать легко и свободно? Какие черты характера она при этом проявила?

7. Упражнение «Рисунок сцепленными руками»

Цели: развить умение понимать друг друга на невербальном уровне, работать в паре; сплотить коллектив.

Примечание. Упражнение можно использовать для диагностики межличностных отношений между педагогами.

Инструкция. Участникам предлагается выбрать себе пару, затем взять под руку друг друга. Задача – не разговаривая, нарисовать на листе бумаги рисунок сцепленной рукой. Один рисует цепь, другой – утку.

Вопросы для рефлексии упражнения:

- Легко ли было работать вместе?
- Быстро ли смогли определить, кто, что будет рисовать?

8. Чтение сказки «Цепь» (продолжение)

Цепь (продолжение)

Вдруг их разговор прервал шум подъехавшей машины с прицепом.

– Ой, какая хорошая Цепь, – сказала она. – Я случайно услышала, что ты хочешь путешествовать. Предлагаю поехать со мной. Моей силы хватит, чтобы выдержать тебя. Да и сделаны мы из одного металла. Только попрошу помочь мне тянуть прицеп.

Цепь подумала и согласилась с предложением машины. Она попрощалась с Крякой и отправилась в свое первое самостоятельное путешествие.

С тех пор Цепь никогда не лежала без дела и не висела обузой на чужой шее. Она увидела много новых и красивых мест, но самое главное – научилась работать и чувствовать свою силу и крепость.

А Кряка летала в теплые страны, возвращалась в родные края и наслаждалась свободой и легкостью своего полета.

Иногда пути подруг пересекались, и они, радуясь встрече, делились друг с другом своими впечатлениями от многочисленных путешествий.

Вопросы для обсуждения:

- Какие изменения в поведении Цепи привели к тому, что она почувствовала себя сильной и крепкой?
- Как вы думаете, почему отношения Кряки и Цепи привели к их расставанию, а Цепи и машины – к сотрудничеству?
- Изменились ли отношения подруг после расставания? Какими они стали?
- Чему может научить эта сказка?

9. Упражнение «Преодоление»

Инструкция педагога-психолога: Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. Но с ней можно и не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Между тем жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время... Найдите то общее, что помогло вам справиться с этими трудностями... После того как вы закончите, мы выслушаем всех, уделяя особое внимание способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

10. Рефлексия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАРЯДКИ

Нижеприведенные психологические зарядки, адресованные педагогам ДОУ, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации, способствуют повышению

энергетического потенциала воспитателей. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15—20 мин каждый день.

Комплекс 1

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».
2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».
3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».
4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога - левая нога).
5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».
7. Массируя мочки ушей, зажимая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».
8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удастся».
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

Комплекс 2

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!»
8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

Комплекс 3

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я!»
2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил!»
3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».
4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».
5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».
6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».
7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».
8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».
9. Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».
10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение»

Комплекс 4

1. Гладя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
2. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
3. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
4. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».
5. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
6. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».
7. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».
8. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».
9. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять «Я довольна собой».
10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».

Комплекс 5

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.
2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой.
3. Описать в воздухе подбородком свое имя.
4. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.
5. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.
6. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

7. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я — умная».
8. Описать слово «радость» левым локтем.
9. Описать слово «радость» правым локтем.

Комплекс 6

1. Сжав кисти рук в кулаки, положить на плечи, делая движения вперед-назад, повторять: «Я окружаю себя защитой».
2. Лопатки сведены, напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Меня посещают радостные мысли».
3. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».
4. Делая упражнение «локоть—колени»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».
5. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».
6. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».
7. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».
8. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».
9. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».
10. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

Комплекс 7

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».
2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».
3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».
4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».
5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».
6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».
7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».
8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».
9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».
10. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

Комплекс 8

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».

2. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».
3. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я люблю себя».
4. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».
5. Делая упражнение «локоть—колени», повторять: «Я полна жизненных сил».
6. Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».
7. Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу, которую делаю».
8. Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».
9. Описать в воздухе левой ногой слово «терпение». 10. Описать в воздухе правой ногой слово «успех».

Комплекс 9

1. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я могу постоять за себя».
2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».
3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».
4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».
5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».
6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».
7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».
8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».
9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».
10. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я — само совершенство».

Литература

Справочник педагога-психолога №8 2015