

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №21 имени В.С. Антонова» городского округа Самара

Россия, 443061, г. Самара, ул. Силаева, 1 телефон 330-17-70, 330-16-24
факс 330-17-70 email: school_21@samara.edu.ru

Мини-тренинг
«Сам себе психолог»

Составила и провела:
педагог-психолог Васильева Екатерина Викторовна

Самара 2025 г.

Задачи:

- акцентировать внимание педагогов на понятиях «психологическое
- здоровье», «эмоциональное выгорание» обучить способам психологической саморегуляции;
- снизить уровень эмоционального выгорания и напряжения

Участники: педагоги дошкольных организаций.

Материалы и оборудование: магнитная доска, магниты; лист ватмана с нарисованным на нем морем; клей, ручка (карандаш); бумажные «кораблики» и «тучки» для игры «Мои черты характера»; воздушный шарик ; антистрессовые упражнения; бумажные полоски для рефлексивного упражнения (светло-розовые, ярко-розовые).

Ожидаемые результаты: снижение эмоционального напряжения, овладение приемам психологической саморегуляции.

План проведения:

- I. Вступительное слово педагога-психолога;
- II. Практическая часть:
 1. Упражнение «Поза Наполеона»
 2. Антистрессовые упражнения на рабочем месте
 3. Упражнение «Мои черты характера»
 4. Упражнение «Шарик»
 5. Рефлексивное упражнение «Цветные полоски»
- III. Заключительная часть.

Ход тренинга

I. Вступительное слово педагога-психолога (приветствие, информирование участников конференции о содержании тренинга).

Примерный текст вступительного слова:

Здравствуйте уважаемые участники нашей встречи ! Я рады приветствовать вас на тренинговом занятии по профилактике эмоционального выгорания «Сам себе психолог». Здесь и сейчас, мы с вами сделаем акцент на понятиях: «психологическое здоровье», «эмоциональное выгорание»; поучимся бороться со стрессом, эмоциональным выгоранием, включив личностные ресурсы и предложенные мной психологические способы саморегуляции.

II. Практическая часть

Китайская пословица гласит:

Расскажи мне — и я забуду,
Покажи мне — и я запомню,
Вовлеки меня — и я пойму, и чему — то научусь.

Отечественные ученые подтвердили данные слова своими исследованиями. Человек усваивает:

10% того, что слышит,
50% того, что видит,
70% того, что сам переживает,
90% того, что сам делает.

Н.М.Амосов сказал: «Добыть и сохранить здоровье может только сам человек». Вот этим мы сейчас и займемся.

1. Упражнение «Поза Наполеона»

Инструкция: Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями, руки сжаты в кулаки. По команде ведущего «раз, два три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

Комментарий: Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если показали ладони — готовы к работе, открыты; кулаки — агрессивность; позу Наполеона — некоторая закрытость, нежелание работать.

2. Антистрессовые упражнения на рабочем месте (приложение 1)

Инструкция: Упражнения очень простые и доступные каждому. Если будете их делать на рабочем месте, то восстановиться можно в течение 5 минут. Отбросьте в сторону свой скептицизм, включите юмор и делайте упражнения, как я. В основу упражнений положены приемы релаксации, диафрагмального дыхания, визуализации.

Комментарий: Этими упражнениями мы воздействуем на тело, а значит и на душу. Особенно они хороши для тех, кто любит поспать на работе. Сон как рукой снимет.

3. Упражнение «Мои черты характера»

Инструкция: Необходимо на «кораблике» написать одно самое главное ваше положительное качество (черту характера), которое помогает Вам преодолевать препятствия и радоваться жизни, а на «тучке»- отрицательное, которое вам мешает в жизни. По просьбе ведущего озвучить и разместить на ватмане «кораблики» и «тучки».

Комментарий: У нас появилась возможность узнать, какие качества личности в себе надо развивать, а какие черты характера надо корректировать, чтобы эмоционально не выгореть и быть в ладу с самим собой и другими.

4. Упражнение «Шарик» (работа с гневом)

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик -это ваше тело, а воздух внутри шарика -это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями»

(Участники выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

5.Рефлексивное упражнение «Цветные полосы»

Инструкция: Из двух полосок надо выбрать только одну: если содержание тренинга для вас было полезным — покажите ярко-розовую полосу, если нет — светло-розовую.

Комментарий: «Самая суть человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что — то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне, — то должно быть и всем хорошо!»

М.М.Пришвин

III. Заключительная часть.

Завершить тренинг мне хочется историей для размышления:

— В болоте тонул человек. Он почти полностью погрузился в трясину, и на поверхности оставалась только его голова. Несчастный орал во все горло, прося о помощи. Вокруг собралась толпа, и нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни руку!- кричал он. — Я вытащу тебя из болота!». Но тонущий ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь. «Дай мне руку!»- все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь крики о помощи. Тогда из толпы вышел старик и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе свою руку. Сам протяни ему руку, и тогда сможешь его спасти ».

Уважаемые педагоги! Я желаю вам, чтобы вы с легкостью решали свои проблемы («Сам себе психолог»), и чтобы в трудную минуту с вами рядом всегда были люди, которые подадут вам руку помощи.

АНТИСТРЕССОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

1. Упражнение для шеи: сидя, наклон головы вправо, влево, назад, вперед.
2. Упражнение для плеч: сидя, поднять плечи, пытаться коснуться ими до ушей, опустить, а затем вращаем плечами вперед и назад.
3. Упражнение для ног: сидя, заплетите ноги то в одну сторону, то в другую.
4. Упражнение для всего тела: тянем вперед руки и ноги, голова слегка наклонена вперед(30 сек.).
5. «Выпустить пар»: быстро и резко что-либо, кого-либо нарисовать на листке бумаги, дорисовать смешные элементы; можно просто почеркать, нарисовать каракули или скомкать лист бумаги.
6. «Ух!!!» Стоя, поднять вверх руки с воображаемым мешком неприятностей, а затем резко опустить руки вниз, бросая «неприятности» на пол и произнося слова: «Ух!!!»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Аристотель назвал кисть руки «вынесенным наружу головным мозгом», поэтому огромную роль в антистрессовой гимнастике отводят работе с кистью.

1. Потерли ладони друг о друга.
2. Сделали «умывающие» движения кистями рук.
3. Медленно (как бы снимая с пальца кольцо) выкручивающими движениями стягиваем кулак поочередно со всех пальцев.
4. «Кнопки мозга»: сложите ладони перед грудью пальцами вверх, задержите дыхание, сильно сдавите ладони, напрягите мускулы плеч и груди, втяните живот, потянитесь вверх, как будто, опираясь на руки, вы выглядываете в окно.



