

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №80»  
муниципального образования город Новороссийск**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Современные технологии предупреждения  
эмоционального выгорания и профессиональных  
деструкций педагогических работников ДОО**



**г. Новороссийск**

УДК 37

ББК 74.14

**Авторы: Максименко Н.Н., Санина М.В., Острикова О.А.**

Печатается по решению педагогического совета МБДОУ детского сада №80 МО город Новороссийск, протокол № 1 от 29.08.2025 года

Рецензент: Шумилова Елена Аркадьевна, Профессор, зав. кафедрой дефектологии и специальной психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Методические рекомендации «Современные технологии предупреждения эмоционального выгорания и профессиональных деструкций педагогических работников ДОО»/сост.: МБДОУ детский сад № 80 МО г. Новороссийск, 2025. – 78 с.

Сборник содержит конспекты мероприятий с педагогами, методические рекомендации по организации образовательного марафона. Содержание представленных материалов может быть интересно педагогическим работникам дошкольных образовательных организаций, педагогам-психологам и другим заинтересованным лицам.

© МБДОУ «Детский сад № 80», 2025  
СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
Занятие 1. Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Самодиагностика профессионального выгорания».....	
Занятие 2. Тренинг «Уверенность в себе - залог успеха! .....	
Занятие 3. Тренинг «От стресса к жизнестойкости» .....	
Занятие 4. Семинар с элементами тренинга «Искусство позитивного мышления».....	
Занятие 5.Тренинг «В мире своего Я» .....	
Занятие 6. Тренинг «Мы - команда!» .....	
Занятие 7. Деловая игра «Сила в команде» .....	
Занятие 8. Тренинг с элементами арт-терапии «Песочная мандала» .....	
Занятие 9. Тренинг с элементами театрализации «Небывалое бывает» .....	
Занятие 10. Тренинг «Через принятие к профессиональному росту» .....	
С	
Приложение 1. Раздаточный материал к методике «Батон».....	
Приложение 2. Раздаточный материал к методике «Пары фигур».....	
Приложение 3. 10 приемов для профилактики синдрома эмоционального выгорания.....	
к	

## **Пояснительная записка**

В современных условиях, характеризующихся быстрыми изменениями в образовательной среде, увеличением требований к повседневной деятельности педагогов ДОО, их функциональной и эмоциональной нагрузки, вопрос создания психологического комфорта в дошкольной образовательной организации становится особенно актуальным. Психологический комфорт в образовательном процессе способствует не только улучшению качества взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса, но и повышению профессиональной удовлетворенности педагогов, а также, снижению уровня эмоционального выгорания в педагогическом коллективе. В связи с этим, проведение образовательного марафона «Школа психологического комфорта» представляет собой важный шаг к созданию психологически благоприятной среды, где каждый педагог сможет развивать свои профессиональные навыки и мотивацию, поддерживать эмоциональную стабильность и находить поддержку в коллегах.

**Целью образовательного марафона** является создание платформы для формирования и развития эмоциональной устойчивости педагогов дошкольной организации и предупреждения эмоционального выгорания.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести диагностику и самодиагностику актуального эмоционального состояния педагогического коллектива и текущего уровня профессионального выгорания педагогов;
2. Организовать серию тренинговых занятий, на которых педагоги смогут освоить практические навыки и техники регуляции собственного психоэмоционального состояния;
3. Развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
4. Разработать рекомендации по профилактике эмоционального выгорания в повседневной деятельности педагогов;
5. Формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья сотрудников.
6. Оценить эффективность проведенного марафона и его влияние на профессиональное развитие, и эмоциональное состояние участников.

В процессе реализации образовательного марафона мы будем руководствоваться следующими **принципами**:

1. **Интерактивность** – активное вовлечение участников в процесс обучения через практические занятия, обсуждения и обмен мнениями.
2. **Системность** – интеграция различных подходов и методов, направленных на создание психологического комфорта в образовательной среде.

3. **Доступность** – обеспечение доступности информации и ресурсов для всех участников марафона; учет индивидуальных особенностей участников.
4. **Поддержка** – создание атмосферы доверия и взаимопомощи, где каждый участник сможет получить поддержку и советы от коллег.
5. **Непрерывное развитие** – поощрение стремления к профессиональному росту и саморазвитию среди педагогов.

Настоящие методические рекомендации могут быть использованы педагогическом коллективе дошкольных образовательных учреждений. Целевая аудитория образовательного марафона «Школа психологического комфорта»: администрация ДОО, воспитатели, узкие специалисты.

Данный марафон рассчитан на один учебный год (9 месяцев) с периодичность проведения тренинговых занятий - не реже одного раза в месяц. Примерная продолжительность одного тренингового занятия составляет 1,5–2 часа. Разработанные занятия состоят из трех частей, каждая из которых имеет собственную цель и завершенную структуру. Логика предлагаемой схемы тренинга (очередности занятий) предполагает, что на первом этапе (первых занятиях) участники группы могут сделать выводы о степени нарушения собственного эмоционального здоровья, осознать неконструктивные модели поведения, иррациональные установки, поддерживающие данные

модели. Их выведение во внешний план может происходить в процессе ролевого проигрывания, выполнения соответствующих оценочных процедур и упражнений, а также в процессе группового обсуждения. К сожалению, осознание проблемы человеком не приводит к ее автоматическому разрешению. Но для того чтобы отказаться от неконструктивных элементов поведения и выработать, развить более эффективные, недостаточно согласиться с тем, что они неконструктивны. Для этого на втором этапе организуется групповая работа, нацеленная на осознание мотивов поведения в тех или иных ситуациях, выявление ресурсов собственного «я», построение во внешнем плане адекватной модели (программы) поведения в сложных для себя ситуациях профессиональной деятельности, психологических выгод от групповой сплоченности.

**Базовая структура тренингового занятия** включает в себя:

**1. Вступление.** Включает в себя приветствие, упражнения для повышения уровня активности в группе и эмоциональной вовлеченности всех участников тренингового занятия. А также, теоретическое наполнение, соответствующее тематике занятия.

**2. Практическая часть.** Содержит упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия. Упражнения в основной части занятия подобраны в логической последовательности: обсуждение каждого предыдущего

подготавливало к выполнению следующего.

**3. Заключительная часть.** Включает в себя подведение итогов, рефлексию (обсуждение впечатлений и выводов), планирование дальнейших действий, а также и эмоциональное завершение в форме обмена благодарностями или совместного выполнения упражнения, которые помогают создать позитивное настроение и укрепить командный дух

Образовательный марафон содержит различные формы групповой работы: семинары, тренинги, круглые столы, деловые игры и упражнения. Участники смогут не только получить новые знания, но и обсудить актуальные проблемы, с которыми они сталкиваются в своей профессиональной деятельности, а также сформировать свою стратегию для профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Кроме того, в некоторые занятия включены арт-терапевтические техники: мандалатерапия, театрализация, песочная терапия, а также метафорические ассоциативные карты (МАК). Совокупность указанных приемов позволяет бережно и эффективно воздействовать на проблему эмоционального выгорания педагогического коллектива и эмоциональное состояние каждого участника марафона.

**Ожидаемые результаты реализации образовательного марафона:**

Педагоги получают необходимые знания о синдроме



профессионального выгорания и способах его профилактики, овладеют приемами самопомощи в ситуациях стресса и эмоционального напряжения;

2. Активизируются личностные ресурсы участников тренинговых занятий и повысится их мотивация к самосовершенствованию, что будет способствовать росту профессионального и личностного саморазвития педагогов;

3. Участники сформируют установку на укрепление психического здоровья;

4. Снизится уровень профессионального выгорания педагогов.

Таким образом, образовательный марафон «Школа психологического комфорта» станет важным шагом к созданию более гармоничной и эффективной образовательной среды для педагогов, способствуя их развитию и благополучию. Мы уверены, что реализация данного проекта позволит значительно повысить уровень психологического благополучия педагогов дошкольного образования, создать условия для их самореализации и, как следствие, улучшить качество образовательного процесса в дошкольных учреждениях.

**Таблица 1. Содержание образовательного марафона по профилактике эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования  
«Школа психологического комфорта»**

№ п/п	Форма занятия	Цель	Кол-во часов
<b>БЛОК 1 «ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ»</b>			
	Занятие 1. Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Самодиагностика профессионального выгорания».	Информирование педагогов об особенностях появления эмоционального выгорания. Самодиагностика уровня эмоционального выгорания.	
<b>БЛОК 2 «ТРЕНИНГОВЫЙ»</b>			
	Занятие 2. Тренинг «Уверенность в себе - залог успеха».	Профилактика эмоционального выгорания, повышения уровня самоуверенности и самооценки педагогов.	
	Занятие 3. Тренинг «От стресса к жизнестойкости».	Профилактика эмоционального выгорания педагогов, повышение уровня жизнестойкости.	
	Занятие 4. Семинар с элементами тренинга «Искусство позитивного мышления»	Сохранение и укрепление психологического и социального здоровья педагогов, овладение навыками позитивного мышления и умением применять полученные знания в жизни.	
	Занятие 5. Тренинг «В мире своего Я».	Формирование благоприятного эмоционального фона, развитие эмоционального интеллекта.	
	Занятие 6. Тренинг «Мы - команда!»	Сплочение коллектива, профилактика эмоционального выгорания.	
	Занятие 7. Деловая игра «Сила в команде!»	Развитие у педагогов «4К»: креативности, критического мышления,	

		коммуникации и кооперации в процессе деловой игры. Развитие умения открыто выражать свои эмоции. Обучение приемам самоподкрепления и повышения собственной мотивации.	
	Занятие 8. Тренинг с элементами арт-терапии «Песочная мандала»	Обретение внутреннего ресурса для решения конкретных жизненных ситуаций.	
	Занятие 9. Тренинг с элементами театрализации «Небывалое бывает»	Профилактика эмоционального выгорания, сплочение коллектива.	
	Занятие 10. Тренинг «Через принятие к профессиональному росту»	Профилактика эмоционального выгорания и снятие психоэмоционального напряжения.	

# **Занятие 1. Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Самодиагностика профессионального выгорания».**

**Цель:** Познакомить педагогов с понятиями «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», их причинами, стадиями, способами профилактики; продемонстрировать методы самодиагностики эмоционального выгорания.

## **Задачи:**

1. Ознакомление с основными понятиями синдрома эмоционального выгорания.
2. Самодиагностика эмоционального выгорания педагогов.

**Материалы:** столы и стулья, мультимедиа (мультимедийная презентация, ПК, проектор, экран), доска/флипчарт, маркер, тестовые рисунки к методикам «Пары фигур», «Два батона», ручки, фломастеры;

## **Ход занятия:**

### **1. Вступление.**

Уважаемые участники, рада приветствовать вас на этой встрече!

Представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт - часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки - это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое «эмоциональное» выключение человека получило название «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ).



По мнению известного психолога Виктора Бойко, «эмоциональное выгорание-это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание-это своеобразный уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование, при этом у человека возникает ощущение, что он больше не может

жить так, как раньше.

Самый показательный симптом выгорания - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он «рвется в бой», готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным к своей работе, к коллегам по работе.

Основные причины эмоционального выгорания: трудоголизм, хроническая переработка и постоянный стресс... И поражает СЭВ, в первую очередь, наиболее работоспособных, добросовестных и ответственных работников.

В группе риска СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, психологи...). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

Бойко В.В., один из ведущих разработчиков проблемы эмоционального выгорания, выделяет четыре симптома, или критерия, эмоционального выгорания:

1. Симптом "эмоционального дефицита". К профессионалу

приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы – дополняют симптом "эмоционального дефицита".

2. Симптом "эмоциональной отстраненности". Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом "выгорания". Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения.

3. Симптом "личностной отстраненности, или деперсонализации". Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку как к субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать, как-то на него влиять. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не

представляет социальной ценности.

4. Симптом "психосоматических и психовегетативных нарушений". Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – "выгорание" – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида.

В.В. Бойко считает эмоциональное выгорание механизмом психологической защиты от интенсивных и продолжительных стрессов. Однако в одних и тех же стрессовых условиях разные люди выгорают по-разному, а некоторые не выгорают вовсе. Многие авторы пишут о том, что на психологическое состояние влияет не сам стресс как внешний фактор, а то, как мы к нему относимся, воспринимаем ли мы его как двигатель нашего развития или как разрушающий фактор.

Выгорание "заразно" – могут выгорать целые семьи или коллективы. Поэтому психологическое здоровье коллектива является важным фактором, препятствующим выгоранию.



В этом ключе очевидна своевременная диагностика и самодиагностика уровня эмоционального выгорания.

Для диагностики эмоционального выгорания часто используются методики, представленные российскими учеными В.В.Бойко и А.А.Рукавишникова. (Приложение 1.)

## **2.Практическая часть.**

Сегодня мы познакомимся с некоторыми методиками самодиагностики.

Итак, предлагаю вам выполнить **УПРАЖНЕНИЕ «БАТОН»** (работа с раздаточным материалом). (Приложение 1)

У каждого из Вас имеется изображение двух батонов. Выберите один любой батон, который Вам нравится. «Отрежьте» тот кусочек от этого батона, который вы отдаете работе. Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша семья. Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого своего рисунка и своя жизнь.

Далее, здоровье. Отделите эту часть, если вы уделяете время своему здоровью. А может вы вообще не уделяете, возможно, у вас и нет такого куска.

Самообразование. В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.е. как вы повышаете свое

профессиональные знания, как их расширяете.

**Увлечения.** Это Ваше хобби, увлечения, любимые занятия. Если у вас осталось место для увлечений - это просто замечательно!

Может случиться, что у некоторых педагогов на хобби времени не остается, хотя хобби является одним из методов профилактики эмоционального выгорания. Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

Переходим ко второму батону. А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели (педагоги выполняют задание).



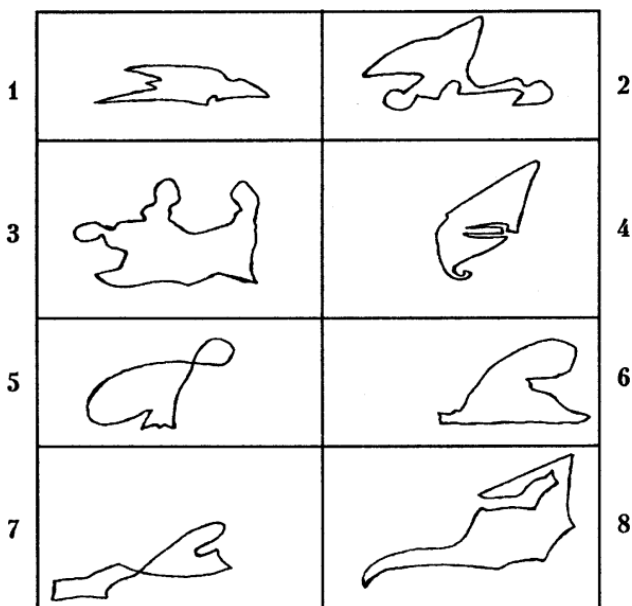
В этом упражнении спрятан БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ. Сейчас вы можете увидеть те составляющие, с которыми нужно поработать. Для одних найти время и ресурсы, а другие ограничить. Подумайте — изменения в каких сферах приведут к улучшению во всех остальных? К каким последствиям эти разногласия могут привести?

И сейчас вашему вниманию предлагаю **РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ «ПАРЫ ФИГУР»** (автор З. Королева, 2002 г.), который наглядно продемонстрирует вашу готовность и умение

размышлять над жизненными проблемами, анализировать их и действовать согласно обстоятельствам. (Присутствующим раздается таблица с фигурами) (Приложение 2.)

### **Инструкция:**

Перед вами таблица, в которой вашему вниманию представлены четыре пары фигур.



Рассмотрите их внимательно, и закрасьте ту из фигур в паре, которая покажется вам наиболее симпатичной. В результате ваших действий в таблице должно оказаться четыре светлые фигуры и четыре (парные им) закрашенные.

Начнем собственно расшифровку теста.

Сразу надо отметить, что все ФИГУРЫ СЛЕВА (1, 3, 5, 7) — это ваше прошлое и настоящее.

**ФИГУРЫ СПРАВА (2, 4, 6, 8)** - ваше будущее. То есть в каждой паре фигур представлено и прошлое, и будущее, и это очень важно учитывать при трактовке полученных значений.

**ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР** - это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки, критикуете себя и занимаетесь самоедством.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА**, то это означает, что вы способны извлекать уроки из своих ошибок и, не заикливаясь на них, стремитесь вперед, к своей цели.

**ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР** - это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от гнета и груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться.

Если же вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА**, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами и никто и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.

**ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР** — это ваши желания и потребности.

Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность, все ваши установки неизблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то изменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА**, то это признак вашего постоянного развития. А вместе с вами изменяются и установки.

**ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА** - это ваши действия.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вынуждаетесь в руководителе.

Если же вы **ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА**, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

Только своевременное самовыявление симптомов эмоционального выгорания может определить направление профилактики, требуемой именно вам, для улучшения качества жизни.

И закончить, коллеги, эту часть я бы хотела следующим девизом: «Даже маленькое действие сегодня полезнее больших

планов на завтра».

### 3. Заключительная часть.

#### Упражнение «Спасибо за приятную компанию»

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем

подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное



занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Уважаемые коллеги, прошу поделиться: с какими мыслями вы уходите с сегодняшнего занятия? Какие выводы сделали? Какие шаги наметили, исходя из результатов самодиагностики?

Благодарю вас за вашу активность и открытость!

А в завершение нашего занятия вручаю вам Памятки с рекомендациями по профилактике эмоционального выгорания (Приложение 3.)

Рекомендации всегда носят индивидуальный характер, хотя и имеют общую суть: саморегуляция, нормализация режима дня, переоценка жизни, устранение влияния ведущих негативных факторов. Выберите те способы саморегуляции своего эмоционального состояния, которые подходят именно Вам.

## **Занятие 2. Тренинг «Уверенность в себе – залог успеха!»**

**Цель:** Профилактика эмоционального выгорания, повышения уровня самоуверенности и самооценки педагогов.

### **Задачи:**

1. Сплочение коллектива, развитие у педагогов уверенности в себе.
2. Создание позитивного эмоционального настроения.

**Материалы:** столы и стулья, мультимедиа (мультимедийная презентация, ПК, проектор, экран), бумага, карандаши/фломастеры.

### **Ход занятия:**

#### **1. Вступление.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Сегодня мы поговорим с вами об уверенности.

Уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными



эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

### **Упражнение «Построимся»**

Уважаемые участники, предлагаю вам хаотично перемещаться по помещению, а потом по команде встать в колонну поочередно по каждому из следующих признаков:

- 1) росту;
- 2) дню и месяцу рождения;
- 3) удаленности места жительства от места прохождения тренинга.

В вариантах 2 и 3 участники по окончании построения поочередно озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

## **2. Практическая часть.**

### **Упражнение «Я в лучах солнца».**

Попробуйте на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-то хорошее о себе: положительные качества, достижения, умения, все то, чем гордитесь.

Предлагаю, по - желанию, поделиться с участниками, какие лучики появились у вашего солнышка.

Какие эмоции вызвало это упражнение?

Продолжаем себя хвалить!

### Упражнение «Самохвалство»

Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например. •



Вовремя встал. • Приготовил завтрак для всей семьи отдельно второй завтрак детям в школу. • Вовремя пришел на работу. • Сварил коллеге кофе. • Выполнил... • Завершил работу над... • Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание. Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день.

Уважаемые коллеги, если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете.

Как чувствуете себя после этого упражнения?

### Упражнение «Я учусь у тебя»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроя друг к другу. Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя ...». Участники называют профессиональное или личностное качество человека,

которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику. Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности. Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться».

Обсуждение.

### **3. Заключительная часть.**

Уважаемые коллеги, чем были полезны для вас эти упражнения? С какими эмоциями уходите?

### **Занятие 3. Тренинг «От стресса к жизнестойкости»**

**Цель:** Профилактика эмоционального выгорания педагогов, повышение уровня жизнестойкости.

**Задачи:**

1. Повышение уровня самооценки, уверенности в себе
2. Сплочение коллектива
3. Поддержание положительного эмоционального настроения в коллективе
4. Снятие эмоционального напряжения педагогов.

**Материалы:** столы и стулья, флип-чат, бумага, маркер, мелкие декоративные цветные камешки, маленькие стеклянные баночки, колода МАК «Мои ресурсы».

**Ход занятия.**

#### **1. Вступление.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Как вы думаете, какое качество необходимо в себе развивать, для того, чтобы быть устойчивым к различным стрессовым ситуациям?

(Ответы участников)

-Да, конечно это жизнестойкость или резильентность. Это искусство справляться с трудностями и препятствиями. Жизнестойкость включает в себя целый спектр характеристик личности человека. А какие компоненты, по Вашему мнению, включает в себя как жизнестойкость?

Ответы участников- записать на флип-чате (эмоциональный интеллект, гибкость мышления, социальная поддержка, оптимизм, адекватная самооценка, уверенность в себе).



Устойчив к стрессовым ситуациям тот, кто уверен

в себе. А стресса в нашей современной жизни предостаточно.

И я предлагаю сегодня каждому из вас создать для себя уникальный «Сосуд жизнестойкости», который не только будет способствовать повышению вашей уверенности в себе, но и будет дарить вам положительные эмоции. А все вместе это будет помогать вам справляться с трудностями и стрессами, которые встречаются нам на жизненном пути и, конечно, в нашей профессиональной деятельности.

(Для удобства предлагаю вам разделиться на 4 группы. Каждая группа рассаживается вокруг стола).

## **2. Практическая часть.**

Уважаемые коллеги, на ваших столах находятся разнообразные камешки. Они разных цветов, разной формы, разных размеров. Они такие разные, но, посмотрите, как гармонично они смотрятся вместе, дополняя друг друга. Так и наш педагогический коллектив, состоит из совершенно разных личностей, у каждого из нас свои «сильные» стороны и свой профессиональный путь, и при этом, мы отлично дополняем друг

друга, обмениваясь опытом, знаниями и навыками.

Обратите внимание, рядом с камешками находятся емкости для наполнения. С помощью этих материалов мы и создадим сейчас свои уникальные «сосуды жизнестойкости».

Предлагаю вам выбрать по несколько кристаллов, каждый из которых будет символизировать ваше «сильное» качество, а может ваш навык или умение, которым вы гордитесь. Этими достоинствами вы и будете наполнять ваш «сосуд



жизнестойкости». Уважаемые коллеги, наполняя ваши баночки, не скромничайте, уверена, вам есть, чем похвалиться!

(Все участники выполняют задание)

Итак, я вижу, что ваши баночки наполнены. Уважаемые участники, предлагаю вам озвучить, какими же вашими сильными качествами вы наполнили ваши сосуды. Чем похвалитесь? (Участники по-очереди высказываются).

Сколько было названо действительно очень важных, очень нужных качеств личности, сколько умений, достойных уважения! Действительно, нашему педагогическому сообществу есть, чем гордиться! И на самом деле, все это помогает нам быть жизнестойкими и преодолевать любые трудности.

- Отлично! Давайте поаплодируем друг другу!

(Участники занимаются наполнением баночек)

Смотрите, какие красивые «сосуды жизнестойкости» у вас получились! Оставьте их, пожалуйста, себе на память.



Это действительно очень ресурсная вещь, ведь она наполнена вашими сильными качествами, положительными эмоциями, а морские составляющие дарят ощущение легкости и беззаботности (участники садятся на стулья, расставленные по кругу).

-Как ваше настроение? (участники высказываются)

### **3.Заключительная часть.**

Итак, мы уже отлично поработали над повышением собственной жизнестойкости, и в завершение предлагаю узнать - в чем источник ваших жизненных ресурсов с помощью метафорических ассоциативных карт. Сейчас подумайте, пожалуйста, возможно, есть какая-то неразрешенная проблема, трудность, которая вас беспокоит и требует разрешения, А может быть вы устали от рутины или чувствуете упадок сил и вам нужен ресурс для того, чтобы обрести гармонию. Подумай о том, какие же ресурсы вам нужны для повышения вашей жизнестойкости.

Предлагаю сейчас вытащить из колоды по одной карте. Внимательно рассмотрите ее, прочитайте послание и

проанализируйте: про что для вас эта карта? Как связано изображение с темой нашего мероприятия- профилактика эмоционального выгорания? В чем ваш ресурс для формирования жизнестойкости? Если есть желание прокомментировать ваши ассоциации относительно карты, то будет очень интересно вас услышать.

(участники по-желанию высказываются.)

А наше мероприятие подходит к завершению. Что вам понравилось, а может, не понравилось? Что было полезного для вас сегодня? Что возьмете из сегодняшнего тренинга в свою «копилку»?



## **Занятие 4. Семинар с элементами тренинга «Искусство позитивного мышления»**

**Цель:** сохранение и укрепление психологического и социального здоровья педагогов, овладение навыками позитивного мышления и умением применять полученные знания в жизни.

### **Задачи:**

1. показать значение позитивного мышления для жизни и здоровья человека;
2. способствовать осмыслению ценности позитивного мышления;
3. способствовать развитию креативности;
4. способствовать овладению навыками позитивного мышления.

**Материалы:** клубок толстых мягких шерстяных ниток пастельных тонов, бумага формата А 4 на каждого участника, карандаши, ручки, «символ слова»- мяч/ игрушка/свеча.

### **Ход занятия**

#### **1.Вступление.**

##### **Упражнение «Комплименты в круге»**

Здравствуйте, коллеги! Сегодня мы начнем наше занятие с приятных слов другому человеку о его умениях и достоинствах - комплиментов. (Участники, протягивая нить и передавая друг другу клубок, говорят друг другу комплименты.) Все комплименты сказаны? Никого не забыли? Попробуйте теперь тихонько потянуть нить.

Что вы чувствуете?

(Чувство своих партнеров, все мы связаны друг с другом, мы одно целое, между нами образовалось что-то общее.) Да. А чем мы с вами связаны, что сейчас



нас так объединило? (*Хорошие, добрые слова*). Верно. А пока слова не сказаны вслух, как они называются (*Наши мысли*.) Значит, сейчас мы связаны добрыми, положительными мыслями друг о друге!

Сегодня мы поговорим о позитивном мышлении.

Какой он, позитивно-мыслящий человек?

Наверняка Вы хотя бы раз в жизни встречали человека, удивительно спокойного и уверенного в себе. В его движениях нет спешки, в словах нет грубости. На его лице обитает легкая ненавязчивая улыбка. Такого человека любят дети и животные,

они будто чувствуют какую-то исходящую от него неведомую силу, глубокую и бесконечную, теплую и добрую. Глядя на такого человека, Вы можете ощутить его необычайную уравновешенность. Будто бы он знает об этом мире что-то, чего не знаете Вы. Какой-то секрет, дающий ему абсолютное спокойствие и свободу от волнений и тревог. Причем, его социальный статус и материальное положение абсолютно никакой роли не играют.

Если с таким человеком и случается неприятность (понятие, кстати, тоже весьма субъективное, он в первую очередь спрашивает себя - что хорошего мне несет случившееся? Ведь любая проблема имеет две стороны. Обычно мы почему-то видим только темную. А человек с позитивным мышлением знает, что есть и светлая, и ее он и ищет в жизни. Ищет и находит!

Позитивное и негативное мышление – это проявление характера человека. И этот характер надо формировать. Быть позитивным, как и любое другое искусство, требует постоянного развития. Никто не может говорить на другом языке, до обучения или практики в течение некоторого времени. Нетренированные люди не могут поднимать большой вес, бегать или плавать как спортсмен.

Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть позитивным. В настоящее время это называется

непрактичность. «*Все хорошо*» - это безответственное мышление, потому, что человек находится в иллюзиях, но при этом идет тенденция к ухудшению, а человек не хочет этого видеть.

Позитивные люди действуют, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

Позитивное мышление не растворит сложившиеся обстоятельства и условия, как по мановению волшебной палочки, но с позитивным отношением можно улучшить ситуацию, и в большей степени контролировать состояние вашего ума, ваши реакции и поведение.

Вы можете продолжать думать о проблемах, с которыми вы сталкиваетесь, и даже страдать, но вы так же можете отказаться от того, чтобы обстоятельства влияли на ваш разум слишком сильно. Вы не всегда можете контролировать внешние обстоятельства, но вы можете изменить своё отношение и мышление.

Позитивное мышление достигнуть не так просто, особенно людям, находящимся в трудных ситуациях. Эта идея не может возникнуть в их разуме с парочкой позитивных мыслей. Некоторые люди не позволяют событиям влиять на их разум, поэтому, они меньше страдают и испытывают больше счастья. Даже людям, живущим на уровне выживания необходимо

позитивное мышление, с тем, чтобы они могли улучшить своё положение, пусть и незначительно.

Даже в разгар войны человек может думать о мире. Даже в условиях катастроф, люди могут видеть свет и искать утешение.

Вы можете жить в страхе и негативных ожиданиях, но можно попытаться сделать всё лучше, несмотря на обстоятельства. Это вопрос выбора.



Влияние мыслей проявляется незаметно.

Надо только помнить, что позитивными или негативными мыслями каждый уже сейчас вносит вклад в формирование своего качества жизни. Игнорировать свои переживания - дело неблагодарное. Когда мы честны с собой, мы получаем возможность работать с этими качествами. И достигать каких-то сдвигов, получать реальные результаты, меняться. Позитивное мышление не в том, чтобы не замечать негатива. Позитивное мышление в том, чтобы смотреть туда, куда нужно, и делать то, что следует. А чтобы что-то сделать реально, обычно глупо составлять списки, чего у меня нет, надо быстро сориентироваться, чем ты владеешь, каковы твои ресурсы.

Позитивное мышление соединяет в себе элементы и позитива,

и конструктива.

Позитивное мышление помогает спокойному, конструктивному реагированию на свои и чужие ошибки, строить грамотную критику, осуществлять мотивацию и поддержку. Позитивное мышление - один из важнейших инструментов и важный этап в развитии личности, залог делового успеха, межличностной и внутренней гармонии.

При этом, позитивное мышление должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным. Если вам нездоровиться, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по разному, от "Ужас, я умираю" до "Все в порядке, начинаю лечиться". Второе, позитивное отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть неодетым на сквозняке - это другое. Это не позитивное мышление, а глупость и безответственность.

Почему позитивное отношение к жизни так важно?

- позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние;

- положительные эмоции влияют не только на на

психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;

Оптимистическое (*позитивное*) мышление - тип мышления, где при решении жизненных задач человек видит преимущественно достоинства, а не недостатки; удачи, успехи и жизненные уроки, а не ошибки и невезение; цели и задачи, а не проблемы; возможности, а не препятствия; свои желания и ресурсы, а не нужды и потребности.

Позитивное мышление не в том, чтобы не замечать негатива. Позитивное мышление в том, чтобы смотреть туда, куда нужно, и делать то, что следует. А чтобы что-то сделать реально, обычно глупо составлять списки, чего у меня нет, надо быстро сориентироваться чем ты владеешь, каковы твои ресурсы.

## **2. Практическая часть**

### **Упражнение «+5».**

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы.

Это поможет вам переключить ваше внимание с проблемы на другие стороны ситуации и поможет быстрее найти ее решение.

Сейчас разделите лист бумаги на два столбца. В первом напишите какое-то негативное событие, которое вас беспокоит в данный момент, а во втором напишите 5 выгод/положительных сторон этого события.



Прошу всех прочитать, что у вас получилось.

Какие сложности возникли при выполнении этого упражнения? Было ли оно полезным для вас? Какие выводы вы сделали?

### **Упражнение «*Будьте Благодарны*».**

Благодарность обладает колоссальной силой.

- Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт.

- Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает

- Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.



Сейчас мы пустим по-кругу наш «Символ слова» и я прошу вас высказаться - за что и кому вы благодарны.

Благодарю вас за активность, за ваши мнения. Я уверена, в том, что в дальнейшем полученные сегодня знания помогут вам стабилизировать свое эмоциональное состояние, и позволят сохранить и укрепить здоровье.

### **3.Заключительная часть.**

А чтобы закрепить результат и полностью очиститься от негатива предлагаю вам поучаствовать в «большой стирке». Наше следующее упражнение называется **«Стиральная машинка»**.

- Приглашаю выйти ко мне 6 человек - вы будете стиральной машинкой

(участники становятся в 2 шеренги лицом друг к другу - это барабан стиральной машинки

«Нуждающийся в стирке» проходит между двумя шеренгами участников, которые его кружат, аплодируют, говорят комплименты.

На «финише» встречает один человек (педагог-психолог), выполняющий роль сушки. Он может обнять «постиранного»,



сказать добрые слова.

- Итак, наша стиральная машинка готова к запуску. Ждем всех желающих очиститься от негатива и получить заряд положительных эмоций.

Упражнение заканчивается, когда все участники «постираны».

- Уважаемые участники, все ли у нас «постираны»?

Отлично!

Рассаживайтесь, пожалуйста, на удобные вам места в наш круг.

Как ваше настроение? С какими эмоциями уходите?

## **Занятие 5. Тренинг «В мире своего Я»**

**Цель:** Формирование благоприятного эмоционального фона, развитие эмоционального интеллекта.

### **Задачи:**

1. Формирование навыков экологичного переживания негативных эмоций;

2. Создание благоприятной обстановки в коллективе.

**Материалы:** столы и стулья, мультимедиа (мультимедийная презентация, ПК, проектор, экран), доска/флипчарт, маркер, бумага для записей и ручки, воздушные шары по количеству участников.

### **Ход занятия.**

#### **1. Вступление.**

Уважаемые участники, я рада приветствовать вас на нашей встрече! Сегодня мы поговорим с вами о том, как мы чувствуем себя в этом мире, о наших эмоциях, впечатлениях, ощущениях.

#### **Упражнение «Две истины и ложь».**

Уважаемые коллеги, предлагаю подумать 1–2 минуты и по очереди рассказать всей группе 3 факта о себе. Два из которых будут верными, а один окажется ложью. Остальные члены команды должны догадаться, какой факт — неправда.

Кто из игроков раскрылся в неожиданном свете? Какими фактами группа была удивлена?

#### **2. Практическая часть.**

## Упражнение «Шарик» (работа с гневом)

Мы, люди, испытываем огромный спектр всевозможных эмоций, положительных и отрицательных. Они все важны, и их нужно уметь правильно переживать, «экологично», так чтобы не нанести вред ни себе, ни окружающим.

Одна из частых эмоций, которые мы чувствуем, это гнев. Следующее упражнение направлено на то, чтобы 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.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

### **Упражнение “Ведро мусора”**

Коллеги, я ставлю это символическое ведро для мусора в центр нашего зала, как вы думаете, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать?

Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на ...” и тому подобное”. После этого



педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

### **Упражнение «Зато ты...»**

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

### **3.Заключительная часть.**

Уважаемые коллеги, а в заключение предлагаю нам самим себе составить телеграмму.

### **Упражнение «Телеграмма»**

Коллеги, прошу вас придумать и сказать 12 прилагательных, обозначающие ваши качества личности. Прилагательные записываются на доске. Вскоре зачитывается телеграмма, где участники сами вставляют записанные слова.

Текст телеграммы; «Сегодня мы собрались на наш ... тренинг. Выглядим мы ... и ... Но если бы погода была сегодня ... то мы были бы ... а может, даже ... Но мы не будем унывать. Дела у нас на работе ... Пожелаем же всем всего ... а именно ... здоровья ... успехов ... детей ... родителей».

## **Занятие 6. Тренинг: «Мы - команда»**

**Цель:** сплочение коллектива, профилактика эмоционального выгорания.

### **Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;

2. Создать позитивный настрой в коллективе.

**Материалы:** конфеты в разноцветных фантиках, бумага, маркеры, стикеры-сердечки.

### **1. Вступление.**

Уважаемые **коллеги!** Тема нашей сегодняшней встречи **Сплочение педагогического коллектива**. Хочется надеется, что наша встреча даст Вам новые эмоции, поднимет настроение, снимет эмоциональное напряжение, может что-то для себя узнаете **новое**, а с чем-то поспорите. Прошу Вас активно участвовать в работе, высказывать свою точку зрения, будьте отрывты и добродушны.

### **Игра «Цветные леденцы»**

Ведущий выносит блюдо, на котором выложены конфеты разной формы, размера, качества, цвета фантика. Подойдут конфеты без фантиков, леденцы от кашля и даже жевательная резинка (по несколько штук одинаковых конфет)

Уважаемые участники, посмотрите на конфеты и выберите ту, которая больше всего похожа на Вас. А затем расскажите краткую историю - самопрезентацию, которая объяснит, почему вы считаете, что именно эта конфета похожа на вас.



## 2.Практическая часть.

### Упражнение «Дом».

Участники делятся на 2 команды.

Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой.

Психологический  
смысл упражнения:  
участники  
задумываются над  
тем, какую функцию  
они выполняют в  
этом коллективе,  
осознают, что все  
они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.



Уважаемы коллеги, предлагаю высказаться: сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

### **Упражнение «Говорящие руки»**

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Уважаемые коллеги, что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

### **3. Заключительная часть.**

**Упражнение «Сердце коллектива».**

У каждого **коллектива** есть свое сердце. Я предлагаю создать сердце нашего **коллектива**. Для этого напишите имя на листе бумаги и сложите его. Это необходимо для того, чтобы каждый из Вас мог вытянуть жребий с чьим – нибудь именем. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя Вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что Вы придумали. А сейчас, посмотрите, какое большое сердце я принесла. Оно станет сердцем нашего **коллектива**, после того, как мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце (*педагоги под музыку приклеивают маленькие сердечки*)

## **Занятие 7. Деловая игра «Сила в команде»**

**Цель:** Развитие у педагогов «4К»: креативности, критического мышления, коммуникации и кооперации в процессе деловой игры.

### **Задачи:**

1. Совершенствовать умение передавать различные эмоциональные оттенки с помощью интонации;
2. Развивать творческие способности, умение импровизировать;
3. Развивать умение работать в команде.

**Материалы:** столы и стулья, мультимедиа (мультимедийная презентация, ПК, проектор, экран), доска/флипчарт, маркер, бумага для записей, фломастеры, ручки по количеству участников, конусы, мячи, обручи, коробки, мишень, стикеры.

### **Ход занятия.**

#### **1.Приветствие**

- Здравствуйте уважаемые коллеги сегодня мы с вами поиграем в деловую игру *«Сила в команде»*.

В современном сложном мире в процессе реализации коллективных и индивидуальных целей, рабочая среда постоянно меняется. Образование столкнулось с ситуацией, когда в ряде сфер знания, умения и навыки быстро устаревают. Именно поэтому требуется совершенно новый подход к составляющим компетентности современного педагога. Таким образом, педагоги,

должны сочетать в себе одновременно самостоятельность мышления и способность к самостоятельному действию, способность к сопереживанию, уважение к другим людям, креативность мышления, готовность к профессиональному общению и сотрудничеству.

В процессе игры вам нужно будет выполнить задания и прийти первыми к победе, действуя слаженно и креативно.

- Итак, прошу вас разбиться на две команды. Но в начале, нам необходимо установить правила игры:

- работать дружно, согласованно;
- соблюдать порядок;
- уметь слушать другого;
- за другую команду не отвечать;
- выслушать задание до конца;
- отвечать громко, но не хором.

## **2.Практическая часть**

### **Задание № 1 «Команда»**

Это упражнение поможет практиковать навыки общения, делегирования и управления временем. Бывают ситуации, когда нам требуется вместе работать над проектом со сжатыми сроками. Ваша задача - придумать название команды, девиз и выбрать капитана. Время ограничено.

## **Задание № 2 «Суперскрепка»**

В профессии педагога просто не обойтись без импровизации. Сегодня мы попробуем создать необычный взгляд на самую обычную вещь. На слайде изображена канцелярская скрепка. С чем она ассоциируется у вас? Ваша задача – назвать все способы использования канцелярской скрепки.



## **Задание № 3 «Творим, что хотим»**

С помощью этого упражнения мы с вами проработаем наше креативное мышление.

У вас на столах имеются наборы фломастеров и листы бумаги. Я буду зачитывать определение какого-либо предмета, ваша задача на скорость изобразить предмет, соответствующий данному описанию.

Например, в задании может быть сказано: «Нарисовать что-то черное, круглое и тяжелое», что можно изобразить? Например, камень.

## **Задание № 5 «Полоса препятствий»**

Это упражнение рассчитано на тренировку доверия, навыков общения и умения слушать. На минуту наш актовый зал превратится в полосу препятствий. На ковре мы хаотично разложили различные небольшие предметы (конусы, мячи,

обручи, коробки). Для этой игры нам потребуется пара от каждой команды. одному игроку из каждой пары нужно завязать глаза темной повязкой. Второй игрок должен провести своего напарника из одного конца полосы препятствий в другой так, чтобы не задеть ни одну ловушку, используя при этом только устные указания. Участник с завязанными глазами не должен произносить ни слова.

### **Задание № 6 «Время вспять»**

Иногда бывает так, что коллектив, страдает из-за разобщённости или стресса. Но исправить такую ситуацию может создание чувства близости благодаря тому, что коллеги поделятся друг с другом не связанными с работой воспоминаниями. Это упражнение поможет нам вспомнить о своих приоритетах и сплотиться на более глубоком уровне.

Прошу встать всех участников сегодняшнего мероприятия в общий круг, вспомните о событии, которое вы хотели бы пережить заново. Что вы тогда чувствовали. Поделитесь одним воспоминанием, которое бы вы хотели пережить заново, если бы можно было повернуть время вспять.

### **3. Заключительная часть.**

#### **Упражнение «Мишень»**

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам оценить работу в деловой игре. Оцените пожалуйста ваше состояние по 10-и бальной шкале, где 10 – вау, здорово, 1- нет сил... Градус

интереса повышается к центру мишени.

Обозначьте одним или двумя словами – ощущение от сегодняшнего занятия.

### **Упражнение «Волшебная нить».**

Предлагаю встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Я встану в центр круга и расскажу вам историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, – что бы такое предпринять? – размышлял он. И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью. *Далее ведущий продолжает рассказывать историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить.*



«Воистину нить - эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы не связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлом споре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатый». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами. *Ведущий на последнем участнике игры, стоящий в кругу, отрезает нить от лотка и завязывает концы.*

Посмотрите, нить образовала замкнутый круг.

Дорогие коллеги! Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми».

А если, – кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем.... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя».

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею». Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, - многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею, или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок. Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние.

### **Рефлексия**

Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца?

Что было легко, а что трудно, в этой игре?

Чему эта игра может научить?

Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянутым или свободным.

Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов коллектива бывают разные эпизоды в общении. Главное, чтобы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

## **Занятие 8. Тренинг с элементами арт-терапии «Песочная мандала»**

**Цель:** обретение внутреннего ресурса для решения конкретных жизненных ситуаций.

### **Задачи:**

1. Расслабление и снятие внутренних блоков.
2. Развитие тактильных ощущений.
3. Развитие креативности и ассоциативного мышления.

**Материалы:** световые столы/подносы, кварцевый песок (натуральный цвет или цветной), камешки марблс (разных форм и цветов), кисточки, аудиозапись спокойной релаксирующей музыки.

### **Ход занятия.**

#### **1. Вступление.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Сегодня я познакомлю вас с арт-терапевтической техникой «Песочная мандала». Эта техника включает в себя элементы песочной и мандалатерапии.

Мандалатерапия является отличным инструментом для снятия стресса, достижения состояния уравновешенности и внутреннего покоя.

Мандала (Mandala) - в переводе с санскрита «круг» или «центр». Во многих культурах круг является символом единства и целостности. В практике Тибетских монахов издревле и по сей

день практикуется создание из разноцветного песка в течение нескольких недель магических мандал – для достижения совершенства и духовной гармонии. По восточным верованиям мандала – это рисунок в кругу, который обладает целительными свойствами и используется как инструмент для медитаций, развития воли и терпения. Однако нас интересует не магический или религиозный смысл мандалы, а ее психологическое содержание.

В психологии мандалу впервые начал использовать швейцарский психиатр Карл Густав Юнг. В своей автобиографии, «Воспоминания, сны, размышления», Юнг рассказывает о том, как в 1916 г. он нарисовал свою первую мандалу, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, и стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою «психическую трансформацию». В конце концов, Юнг пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности.

Каждая мандала имеет свою цель, строгое строение, цвет, символы и процесс активации. Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться, и подходит как для тех людей, которые раньше не медитировали, так и для тех, кто

страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться.

Техника «Песочная мандала» направлена на расслабление и снятие внутренних блоков, развитие тактильных ощущений и фокусировку на «здесь и сейчас». Также техника применяется для развития креативности и ассоциативного мышления и способствует обретению внутреннего ресурса для решения конкретных жизненных ситуаций. При рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции и переживания из внутреннего мира на поверхность. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет в мандале. Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. И рисуя мандалу, вы волны эмоций, которые бушуют у вас внутри, трансформируете в материальную частицу через цвет и линию на бумаге. В этом и заключается один из важных терапевтических моментов — материализация, возможность выразить эмоции при этом в социально приемлемом формате. Познакомится со своими состояниями. В психотерапевтическом смысле работа с мандалами – это установление контакта с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса. Таким образом, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира. Суть мандалы заключена в ее центре - источнике, из которого

вытекает энергия, образующая всю форму. Существуют различные формы работы с мандалой: можно раскрашивать готовую мандалу-раскраску, рисовать собственную мандалу на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток или создавать мандалу из песка, декоративных мелких камней, природного материала. Процесс создания мандалы поможет вам ответить на вопрос: каким образом можно преодолеть жизненные трудности?

Работа в группе с мандалой создает крепкие связи между всеми ее членами, хотя мы не всегда это осознаем.

## 2. Практическая часть.

Итак, приступим к созданию вашей уникальной мандалы. Засыпьте поверхность светового стола ровным слоем песка или разровняйте поверхность песка в песочнице. Очертите круг диаметром 27 см. Изобразите что-нибудь в центре круга, нарисовав или выложив камешками/пуговицами, которые в наибольшей степени приятны вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга



не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг. Вы можете дополнить вашу мандалу дополнительными элементами: нарисовать узоры, добавить цветные камешки. Когда вы закончите рисовать, посмотрите, все ли вам нравится? Если что-то хочется изменить или добавить- сделайте это. Готовую мандалу можно сфотографировать. Ее изображение будет дарить вам положительные эмоции.

### **3.Заключительная часть.**

Коллеги, предлагаю каждому по кругу высказаться, что вы чувствовали, создавая свою мандалу? Что произошло с вашим настроением?

### **Упражнение «Цепочка пожеланий на будущее»**

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмутся за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».



## **Занятие 9. Тренинг с элементами театрализации «Небывалое бывает»**

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания, сплочение коллектива.

### **Задачи:**

1. Снятие эмоционального напряжения;
2. Развитие креативности педагогов.

**Материалы:** игрушки для кукольного театра (маппеты, перчаточные куклы и т.п.)

### **Ход занятия.**

#### **1. Вступление.**

Уважаемые коллеги, как давно вы были в театре?

Какие эмоции вы испытываете, когда приходите в театр?

В любом случае при посещении театра, мы испытываем положительные эмоции, эмоциональный подъем, а может даже чувство восторга.

Но, к сожалению, в театр мы ходим и получаем удовольствие от театральных постановок не так часто и, поэтому, сегодня я приглашаю вас на театральное представление.

#### **Практическая часть.**

Мы все разные: кому-то интересно быть активным участником, кому-то вовлеченным зрителем. Приглашаю 7 человек участников. Прошу выйти артистов на середину зала.

Остальные коллеги, вы будете в роли зрителей нашего театра.

- Сегодня я научу вас, работая в группе, раскрепощаться, получать положительные эмоции, и подарить их нашим зрителям.

Уважаемые актеры, ваша задача создать постановку

кукольного театра сказки «Колобок». Но, как вы видите, ни колобков, ни дедок с бабками здесь нет, поэтому я предлагаю вам мыслить креативно и сделать сказку «Колобок» - небылицей!!!

- Что будут говорить ваши герои, пойдут ли они скрести по сусекам, или пройдутся по магазинам, какова судьба Колобка, съедят его или он спасет мир? Все это зависит только от вас. При этом важно придерживаться общей сюжетной линии сказки, где главный герой путешествует и по пути встречает других персонажей. И конечно, не забываем про «счастливый конец».

Теперь вам нужно всем вместе объединиться, распределить между собой роли.

Фокус-Рубрика (выполняет задание)

- Пока артисты готовятся я предлагаю зрителям поиграть.

- Давайте наш зрительный зал разделим на две половины и посоревнуемся. Задание такое - по очереди называем все слова, которые относятся к театру. (*сцена, актер, вешалка, занавес, спектакль, маска, антракт*)

- Отлично! Давайте поаплодируем друг другу!

- А теперь встречайте – Сказка-импровизация «Колобок».

- Жили были, кто?

- И куда же они пошли?

(участники показывают сказку).

- Вот такая сказка у нас получилась, аплодисменты!

### **3. Заключительная часть.**

- Поделитесь своими ощущениями:
- Что вам понравилось?
- Может быть что-то вызвало затруднение?
- Скажите пожалуйста, получили ли вы прилив сил?
- А теперь давайте узнаем у зрителей, получили ли они удовольствие от просмотра нашей сказки?

#### **Упражнение «Минута славы».**

В завершение нашего занятия предлагаю вам обменяться добрыми пожеланиями от лица ваших героев. Для этого по кругу продолжите фразу «Я желаю вам быть такой же..... как этот герой (название персонажа)»

Как ваше настроение, уважаемые коллеги?

## **Занятие 10. Психологическое занятие с элементами тренинга для педагогов «Через принятие к профессиональной уверенности»**

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания и снятие психоэмоционального напряжения.

### **Задачи:**

личностное и профессиональное развития педагогов через самопознание,

2. рефлексия собственного профессионального опыта
3. сплочение коллектива

Материалы: метафорические карты «Дерево как образ человека», «Я и все-все-все», «Карта дня»/ «Поверь в себя».

### **Ход занятия.**

#### **1.Приветствие.**

Добрый день, уважаемые коллеги!

#### **Упражнение «Приветствие».**

Закончите по кругу фразу «Здравствуйте! Я делюсь с вами... (хорошим настроением, добротой, радостью, позитивом и т.д.)

Как воспитатели вы каждый день дарите детям тепло, знания и поддержку. Но чтобы

дарить, важно и самим находить ресурсы. Сегодня мы будем работать с метафорами, образами и попробуем взглянуть на себя



и свою работу под новым углом. Делать мы это будем необычным способом, с помощью метафорических ассоциативных карт (МАК).

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ – это сравнительно новый тренд в практической психологии.

Как инструмент карты обладают большим количеством плюсов, главные из которых – простота использования и экологичность или безопасность.

Изначально карты являются проективной методикой. Важен не



заложенный изначально исследователям или художником смысл, а душевный отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку. В одной и той

же картинке разные люди увидят совершенно разные феномены, в ответ на стимул вынесут всякий свое внутреннее содержание актуальных переживаний. Более того, в разные периоды жизни и в контексте разных тем ассоциации и толкование происходящего на картинке всякий раз будут отличаться даже у одного и того же человека.

Работа с картинками происходит через ОБРАЗЫ, которые с первых минут захватывают воображение человека и поднимают на поверхность неосознаваемые им чувства и мысли.

В процессе работы с образами происходит трансформация негативных переживаний в позитивные, беспокойство сменяется принятием. Картинка меняется, а вместе с ней меняется и внутреннее пространство человека, которое ранее было заполнено напряжением.

В профессиональных кругах МАК известны под разными названиями:

*Метафорические.* Любую картинку можно рассматривать как зрительную метафору, подобную двери, открывающейся во внутренний мир человека.

*Ассоциативные.* Изображения вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает еще раз свою историю, актуализирует проблему.

*Проективные.* Человек видит в карте именно то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем.

*Терапевтические.* Действуют успокаивающе на тревожных клиентов, помогают сосредоточиться детям с нарушением внимания.

## **2. Практическая часть.**

### **Упражнение «Путь к идеалу»**

На столе разложены рубашкой вниз метафорические карты

с изображением разных образов.

Рассмотрите, пожалуйста, карты. Выберите 2 карты, которые отражают этапы вашего профессионального становления:

Карта 1- Какой воспитатель/педагог я сейчас

Карта 2- Каким воспитателем/педагогом я хочу быть.

Покажите группе свои карты, прокомментируйте свой выбор.

**3.Заключительная часть.** А теперь предлагаю проанализировать, каких ресурсов вам не хватает, чтобы стать тем самым желаемым, «идеальным» воспитателем.

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

Вытяните «вслепую» карту из колоды «Карта дня»/ «Поверь в себя». На какие мысли наводит эта карта? В чем ваш ресурс для дальнейшего развития и становления?

Покажите группе свои карты, прокомментируйте изображение и послание.

### **Упражнение «Письмо себе в будущее»:**

Участники могут написать короткое письмо себе в будущем, используя образы со своей карты. Все свои письма оставляют у себя.

## Список использованной литературы

1. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г.
2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
3. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г.  
Режим доступа: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>
4. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г.  
Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
5. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2012 г. –
6. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.
7. Лорсанова М.И., Тупичкина Е.А. Супервизия в



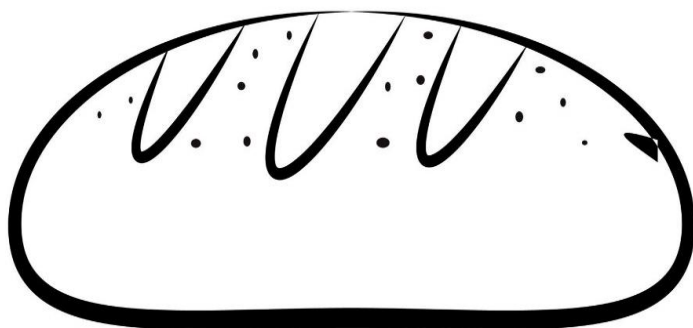
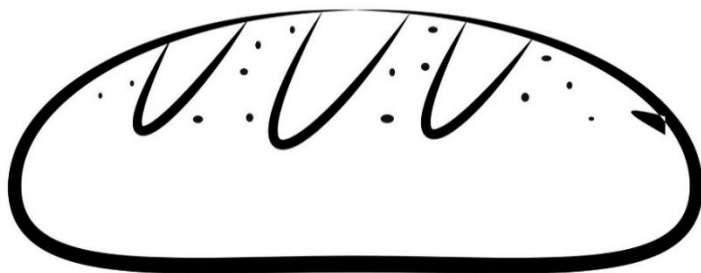
сопровождении профессиональной деятельности педагогов: теория и практика – [Электронный ресурс] – Армавирский государственный педагогический университет, 2023, 140 с.

Режим доступа:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43323749>

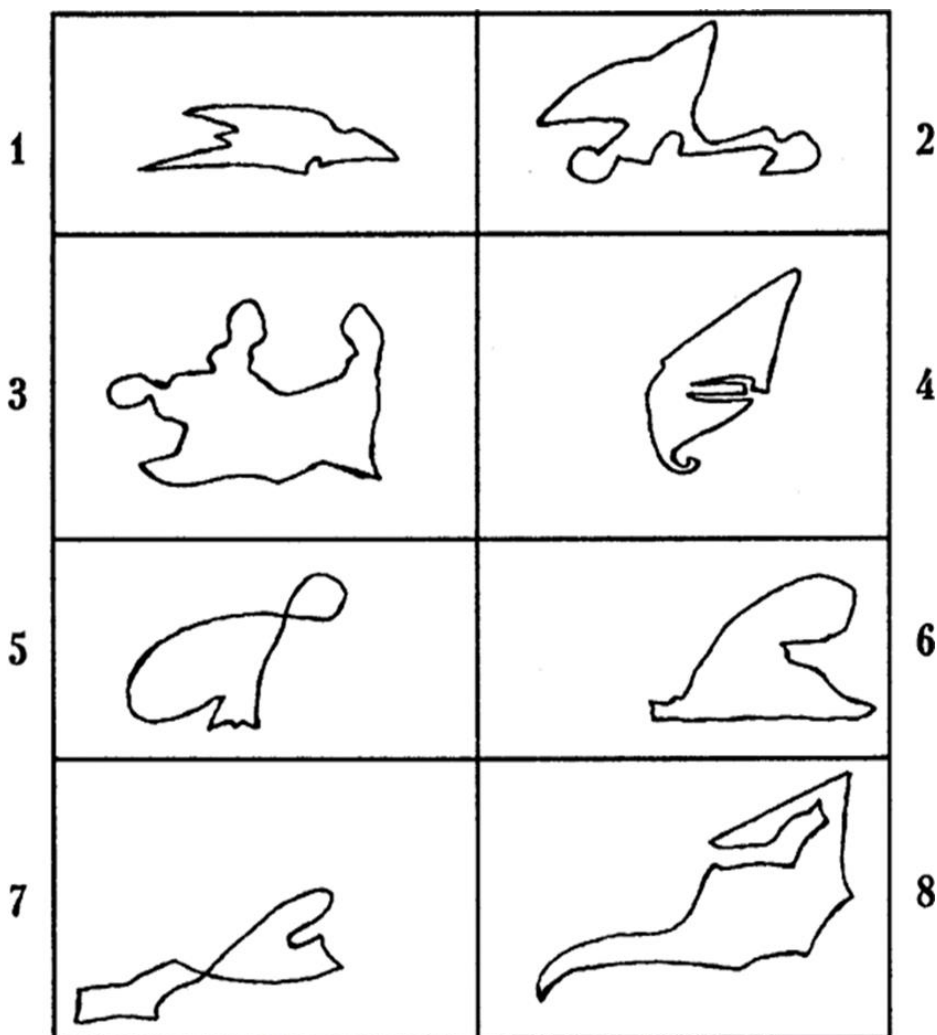
8. Н.П. Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии. 2002

Методика «Батон»



Приложение 2.

Методика «Пара фигур».



**10 приемов  
для профилактики синдрома эмоционального выгорания.**

**Рекомендации педагога-психолога:**

1. Спорт. Физическая активность является не только хорошей профилактикой заболеваний и лишнего веса, но и панацеей от всех психологических травм. Главное, выбрать «свой» вид физической активности: йога и медитация / закаливание, утренние пробежки или зарядка по утрам/групповые занятия в тренажерном зале или в танцевальных секциях и т.д.

2. Отдых. Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Это может быть и смена обстановки в связи с поездкой, и новые положительные впечатления от встречи с друзьями, и даже получение порции адреналина для любителей экстрима.

3. Режим. Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучить организм к положенному отдыху.

4. Психологическая защита.

- Умение поставить воображаемый барьер между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои

эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации окружающих, что сохранит ваши нервные клетки и убережет от ненужного стресса.

- Освойте техники саморегуляции, особенно релаксацию и методы переключения внимания.

- Поработайте над развитием адекватного эгоизма.

5. Ставьте долгосрочные и краткосрочные цели своей деятельности. Это важно для поддержания мотивации, самовоспитания, обратной связи (осознание правильности пути, удовлетворенность собой).

6. Общайтесь, делитесь своими положительными и отрицательными эмоциями. Очень полезно уметь адекватно и спокойно обсудить все переживания и разногласия. Вместе прийти к оптимальному решению, выслушать и понять все стороны.

7. Займитесь своим временем и расстановкой приоритетов. Старайтесь посвящать максимум времени тому, что приносит вам положительные эмоции. Ежедневно отводите час (минимум 20 минут) на себя, исключительно свои интересы и потребности.

8. Научитесь умело расходовать свои ресурсы и перераспределять нагрузку. Избегайте однотипной деятельности, обязательно найдите себе хобби по душе. Чередуйте умственную и физическую активность. Давайте организму отдыхать и восстанавливаться.

9. Освойте навыки бесконфликтного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

10. Выстройте адекватное самовосприятие и самосознание. Не нужно стараться быть лучше всех, важно быть лучше себя.