

Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Колосовского  
муниципального района Омской области «Центр детского творчества»

Сценарий тренинга:  
**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»**

**Подготовила:**  
Дрондина Анна Юрьевна  
методист

**2026г.**

## **«Взгляд со стороны: как предотвратить синдром эмоционального выгорания».**

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- Подчеркнуть важность сохранения психического здоровья педагога.
- Познакомить с методами повышения настроения (своего и окружающих).
- Обучить упражнениям для повышения самооценки.

**Ход мероприятия**

### ***I. Введение в тему***

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я рада приветствовать вас в нашей педагогической гостиной. **Тема нашей встречи — «Взгляд со стороны: как предотвратить синдром эмоционального выгорания».** Мы попробуем взглянуть с другой стороны на рутинные проблемы и научимся снимать эмоциональное напряжение.

#### **1. Упражнение-разминка «Передай тепло»**

**Инструкция:** Вы стоите рядом с коллегой. У вас есть возможность выразить добрые чувства соседу справа тактильно (ладонь к ладони) и сказать приятное пожелание. Игра идет по цепочке.

**Рефлексия:** Какие чувства вы испытывали? У кого ожидания совпали с тем, что сказал сосед?

#### **2. Упражнение «Шумовой круг»**

**Инструкция:** Делимся на 4 группы. Каждая получает стихотворение. По команде все группы одновременно начинают громко читать свои тексты, стараясь услышать, что читают другие.

**Рефлексия:** Какие чувства вы испытывали? Было ли сложно слушать других? Это упражнение моделирует состояние тревоги, которое ведет к выгоранию.

### ***II. Теоретическая часть: «Что такое выгорание?»***

**Метафора:** Представьте квартиру, где включены все электроприборы — выбивает пробки.

**Определение:** Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Это механизм психологической защиты от длительного стресса.

**Признаки:** Раздражительность, неудовлетворенность работой и собой, падение качества труда.

**Причины у педагогов:**

- Высокая ответственность за детей.
- Постоянная работа с чужими эмоциями (утешение, агрессия).
- Интеллектуальные и эмоциональные перегрузки.
- Конфликты с родителями (негатив накапливается).

### ***III. Практическая часть***

#### **1. Тест «Вкусный пончик»**

**Ситуация:** Вы купили пончик с повидлом, но он пустой. Ваша реакция?

- Вернуть в магазин (Вы — рассудительный лидер).

- Сказать «Бывает» (Вы — мягкий и гибкий человек).
- Съесть что-то другое (Вы — решительный авторитарный тип).
- Намазать чем-то другим (Вы — новатор).

## **2. Упражнение «Я учусь у Вас!»**

**Инструкция:** Встаем в круг. Я бросаю мяч со словами: «Я учусь у Вас... [качество]». Участник ловит мяч, подтверждает: «Да, я могу научить...» и передает другому.

## **3. Упражнение «Солнышко»**

**Инструкция:** На листе нарисуйте солнце, напишите в нем свое имя. Нарисуйте лучики и напишите на них чувства или эмоции, за которые вы благодарны судьбе сейчас.

**Рефлексия:** Кто нашел 10 поводов для благодарности? А кто 5? Всегда есть за что сказать «спасибо».

## **4. Упражнение «Шляпа счастья»**

**Инструкция:** Наденьте «Шляпу счастья» и посмотрите на ситуацию глазами оптимиста.

**Ситуации:** Друг долго говорит; собака соседа помяла газон; соседи в кино мешают; встреча без предупреждения.

**Задача:** Дать позитивный ответ или найти компромисс.

## **5. Творческое задание.**

Составление символического портрета современного педагога дополнительного образования (работа в группах) и защита работ.

## ***IV. Рефлексия и завершение***

1. *Притча об осле* История о том, как ослик выбрался из колодца, стряхивая землю со спины. Проблемы — это камни, по которым мы можем перейти бурный поток.

2. *Упражнение «Цвет настроения»* На столах лежат сердечки разных цветов. Возьмите то, которое соответствует вашему настроению сейчас, напишите на нем пожелание или мысль и опустите в общую коробку.

3. *Памятка-пожелание.* Прочитайте рекомендации по профилактике стресса:

- Освободите сердце от ненависти — простите обиды.
- Избавьтесь от бесполезных волнений.
- Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
- Отдавайте больше — ожидайте меньше.

4. «Волшебная шкатулка» Достаньте по одной записке с пожеланием на день/неделю («Вам повезет!», «Сделайте себе подарок!»). Совет: создайте такую шкатулку дома для позитивного настроения каждое утро.

## Список литературы

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. — Волгоград: Учитель, 2009. — 116 с.
2. Батаршев, А. В. Психология управления персоналом / А. В. Батаршев. — М.: [б. и.], 2007.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009.
4. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. — М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998.
5. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учебник для вузов / Г. С. Никифоров. — СПб.: Питер, 2006.
6. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2000.
7. Погуляева, Н. А. Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» // Методист. — 2014. — № 4.
8. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина // Директор школы. — 2006. — № 2.
9. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е. М. Семенова. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.
10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2005.

### АНКЕТА

Уважаемые коллеги! Прошу вас ответить на ряд вопросов по итогам участия в сегодняшнем мероприятии. Это необходимо для улучшения качества проведения методических мероприятий в дальнейшем.

**Ваше впечатление от участия в гостинной?** *(нужное подчеркните)*

отличное                      хорошее                      плохое                      другой                      ответ

---

**Какое задание запомнилось вам больше?** \_\_\_\_\_

---

**Какое задание вам не понравилось? Почему?**

---

**Было ли вам удобно выполнять задания в группе?** *(нужное подчеркните)*

Да, это оптимально.      Да, но лучше в парах.      Нет, лучше индивидуально

Другое \_\_\_\_\_

---

**С какими проблемами вы столкнулись при участии в мероприятии?**

**Вашими:**

---

**общими:**

---

**Хотели ли бы принять участие в подобном мероприятии ещё раз?** *(подчеркните)*

Да                      Нет

Другое \_\_\_\_\_

### **Рекомендации профилактики стресса и выгорания**

1. Проявляйте заботу о своем настроении и положительном жизненном настроении, овладевайте навыками самовнушения “радости дня”, радости выполняемой работы.

2. Радуйтесь любому своему достижению. “Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не одобряет сильнее, чем не успех”. Даже после сокрушительного поражения боритесь с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о бывалых успехах.

3. Не откладывайте на долго важные дела, ибо стресс “незавершенного действия” будет истощать ваши ресурсы.

4. Важно научиться говорить “нет” и только после этого браться за большие объемные работы.

5. Постоянно стремитесь завоевать любовь, но все же не заводите дружбы с бешеной собакой.

6. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Стремитесь к ней и довольствуйтесь этим. Начинайте день с улыбки самому себе!