

**Краевое государственное казенное учреждение  
"Центр по развитию семейных форм устройства детей, оставшихся без  
попечения родителей и постинтернатному сопровождению"**

**Тренинг по профилактике  
эмоционального выгорания специалистов  
образовательных организаций,  
учреждений/организаций сферы  
материнства  
и детства Хабаровского края**

**Авторы составители:**

**Белякова З.В. –  
заместитель директора  
КГКУ ЦСУ,  
Славкина О.К.  
- педагог-психолог  
информационно-аналитического  
отдела по социальной работе  
КГКУ ЦСУ**

## **Тренинг по профилактике эмоционального выгорания специалистов образовательных организаций, учреждений/организаций сферы материнства и детства Хабаровского края**

**Цель:** поиск ресурсных состояний и способов, противодействующих эмоциональному выгоранию специалистов образовательных организаций, учреждений/организаций сферы материнства и детства.

### **Задачи:**

1. Научить участников практическим навыкам борьбы с синдромом эмоционального выгорания.
2. Содействовать участникам в активизации личностных ресурсных состояний.
3. Снизить участникам тренинга уровень психического выгорания и эмоционального напряжения.
4. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
5. Содействовать формированию у участников профессиональных качеств: коммуникативные способности, рефлексия, способность к эмпатии.
6. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

### **План тренинга:**

#### **Часть 1. Погружение, создание атмосферы.**

1. Упражнение "Все мы особые" (15 минут)
2. Игра "Ассоциации" (5 минут)

#### **Часть 2. Информационный блок.**

1. Мини-лекция "Эмоциональное выгорание". (10 минут).

#### **Часть 3. Практическая часть – поиск ресурса.**

1. Упражнение "Список проблем и решений" (15 минут)
2. Упражнение "Ловец блага" (10 минут)
3. Мозговой штурм "Как справиться с эмоциональным выгоранием?" (15 мин.)
4. Упражнение "Сосулька/мороженое" (5 минут)
5. Упражнение "Успокаивающее дыхание" (5 минут)
6. Упражнение "Пять этажей" (3 минуты)
7. Упражнение "Подарки" (5 минут)

#### **Часть 4. Подведение итогов.**

1. Упражнение "Синквейн" (5 минут)

### **Техники работы, используемые в тренинге:**

- мини-лекция,
- групповая дискуссия;
- моделирование и разрешение проблемных ситуаций;
- "мозговой штурм",
- визуализация,
- нервно-мышечная релаксация,
- дыхательные упражнения.

### **Оборудование:**

- ✓ столы;
- ✓ стулья, по количеству участников;
- ✓ 2 теннисных мяча;

- ✓ секундомер;
- ✓ бумага для записи, по количеству участников;
- ✓ ручки или карандаши, по количеству участников;
- ✓ доска/флипчарт;
- ✓ маркеры;
- ✓ пустые бумажные карточки формата А7 – 10 шт. на человека;
- ✓ конфеты с "секретом", по количеству участников;
- ✓ мультимедиа (ПК, аудиоколонки, экран, проектор);
- ✓ расслабляющая музыка.

**Продолжительность тренинга – 90 минут**

## **Часть 1. Погружение, создание атмосферы эмоциональной безопасности**

### **1. Упражнение "Все мы особые".**

**Цель:** Настроить участников на совместную работу, создать атмосферу эмоциональной безопасности.

**Материалы:** столы и стулья, бумага для записей и ручки – по количеству участников.

#### **Ход упражнения:**

Участники располагаются в кругу и разбиваются на пары по принципу наименьшего знакомства друг с другом. Упражнение проходит в несколько этапов.

На первом этапе участники в течение 5 минут должны по очереди рассказать о себе: своих увлечениях, интересах и ценностях – без осуждения к позиции собеседника.

На втором этапе участники по кругу представляют своих собеседников, вставая позади них и говоря от их имени. Например, если собеседница, которую зовут Наталья, рассказала, что у нее есть три кошки, а в свободное время она любит вышивать лентами, участник, представляющий Наталью, становится позади нее и говорит: "Здравствуй, меня зовут Наталья. У меня есть три кошки. Свободное время я люблю проводить за вышивкой лентами...". После чего дополняют свой рассказ предположением, каким их собеседник был в пятилетнем возрасте. После того, как участник завершил рассказ о своем партнере, тот имеет возможность дополнить или скорректировать услышанное.

**Вопросы для обсуждения:** Опишите свои чувства, которые возникали на разных этапах упражнения и в процессе представления? Какой из этапов задания показался вам самым сложным?

### **2. Игра "Ассоциации".**

**Цель:** актуализировать проблему эмоционального выгорания среди педагогов, дать возможность участникам высказаться.

**Материалы:** доска/флипчарт, маркер.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий записывает на доске/флипчарте словосочетание "Эмоциональное выгорание", после чего просит участников назвать приходящие на ум ассоциации.

**Вывод:** эмоциональное выгорание знакомо каждому из нас. К сожалению, это одна из причин не только раннего ухода людей из профессии, которая некогда приносила радость и удовольствие, но и многих соматических заболеваний, а также преждевременного старения и смерти. Сегодня мы будем говорить о том, как справляться с эмоциональным выгоранием и где искать силы, чтобы возвращать себе радость от жизни и своей профессии.

## **Часть 2. Информационный блок**

### **1. Мини-лекция "Эмоциональное выгорание".**

**Цель:** познакомить участников с признаками и причинами эмоционального выгорания.

**Материалы:** столы и стулья, мультимедиа (мультимедийная презентация, ПК, проектор, экран), доска/флипчарт, маркер.

#### **Ведущий:**

У людей, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми всегда высок шанс оказаться в стрессовой ситуации. Из-за постоянного, длительного стресса развивается синдром эмоционального выгорания:

появляется чувство усталости, которое сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Далее неизбежно происходит изменение поведения человека, наступают психосоматические реакции, переходящие в серьезные заболевания, и как итог – потеря смысла жизни и внутреннее разрушение.

В зарубежной литературе синдром выгорания обозначается термином burnout (англ.), что в переводе и соответствует таким эквивалентам, как "выгорание", "сгорание".

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.

Выгорание "заразно" – могут выгорать целые семьи или коллективы. Поэтому психологическое здоровье коллектива является важным фактором, препятствующим выгоранию. Дело в том, что выгоревший партнер по взаимодействию начинает существенно меньше эмоционально вовлекаться в отношения, в работу, не поддерживает коллег, сам не просит помощи и часто находится в агрессивном или депрессивном состоянии. Поскольку выгоревший человек почти ничего не дает партнерам, то они сами начинают испытывать нехватку ресурсов, искать их в других сферах или у других людей [2].

При массовом "выгорании" люди начинают "поедать" друг друга. Самоликвидируются добренькие, душевные личности. Устраняются человечность взаимоотношений, взаимопомощь. Массовое, тотальное "выгорание" заканчивается самоуничтожением всей группы (сообщества, социума) и заменой его в локусе обитания иными, жизнеспособными (радостными, гуманными) сообществами. Иными словами, массовое "выгорание" – это особая, специфическая форма болезни социума, ведущая его к "предсмертному" состоянию. А окончательно "умереть" ему помогут жизнеспособные конкуренты. Можно предположить, что в нашу цифровую эпоху такими "конкурентами" могут стать различные инфо-ресурсы, программы и роботы, заменяющие ребенку живой контакт с педагогом [1].

И не смотря на то, что повлиять на глобальные процессы мы зачастую не в состоянии, в наших силах и возможностях – повлиять на то, что зависит лично от нас. А именно – на качество своей жизни, на регуляцию собственного эмоционального состояния и на отношения с другими людьми.

В литературе встречается множество классификаций стадий выгорания. Так М. Грабе полагает, что процесс выгорания проходит следующие стадии:

### **Симптомы-предвестники выгорания:**

1. Повышенная активность, утомление.
2. Снижение активности.
3. Эмоциональные реакции, поиск виноватых; депрессия или агрессия.
4. Спад активности.
5. Оскудение.
6. Психосоматические реакции.
7. Отчаяние.

<b>Факторы риска эмоционального выгорания</b>		
<b>Личностные факторы</b>	<b>Ситуативные факторы</b>	<b>Профессиональные требования</b>
<b>Переживание несправедливости</b>	<b>Социальное сравнение и оценки других</b>	<b>Интеллектуально затратные коммуникации</b>
<b>Хроническое переживание одиночества</b>	<b>Несправедливость, неравенство взаимоотношений</b>	<b>Эмоционально насыщенное деловое общение</b>
<b>Переживание социальной незащищенности</b>	<b>Негативные или "холодные", бесчувственные взаимоотношения с коллегами, с подчиненными</b>	<b>Необходимость постоянного саморазвития и повышения профессиональной компетентности</b>

<b>Переживание социально-экономической нестабильности</b>	<b>"Трудные" ученики, партнеры, клиенты</b>	<b>Адаптация к новым людям, меняющимся профессиональным ситуациям</b>
<b>Переживание социальной и межличностной изоляции</b>	<b>Отсутствие корпоративной сплоченности, низкая организационная культура</b>	<b>Поиск новых решений</b>
<b>Неконструктивные модели преодолевающего поведения</b>	<b>Внутрифирменные и межличностные конфликты</b>	<b>Высокая ответственность за дело и других людей</b>
<b>Высокая мотивация власти, высокая склонность к объединению в группы в условиях грозящей неопределенности</b>	<b>Ролевые конфликты, ролевая неопределенность</b>	<b>Самоконтроль и волевые решения</b>
<b>Трудоголизм, ориентация на достижение цели любыми средствами</b>	<b>Дефицит административной, дружеской, социальной, проф. и др. видов поддержки</b>	<b>Неинтересная или нелюбимая работа</b>
<b>Слабый и неустойчивый образ "Я", низкая самооценка</b>	<b>Перегрузки</b>	<b>Бюрократизм или "бумажная" работа</b>
<b>Низкая эмпатия и социальный интеллект</b>	<b>Отсутствие достаточной физической и интеллектуальной нагрузки</b>	<b>Отсутствие готовых решений, необходимость творческого поиска</b>
<b>Низкая профессиональная мотивация, мотивация избегания неудач</b>		
<b>Эмоциональная неустойчивость, нереалистичные ожидания</b>		

Как мы видим, выгорать человек может в совершенно разных сферах, независимо от занятости и возраста – например, ученик, родитель, пенсионер...

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 [2].

### **Часть 3. Практическая часть – поиск ресурса**

#### **1. Упражнение "Список проблем".**

**Цель:** актуализация состояния, с которым участники уходят с работы.

**Материалы:** столы и стулья, бумага, ручки или карандаши на всех участников, доска, маркер.

**Ход упражнения:**

Делим участников на микрогруппы по два человека и предлагаем сформулировать за 10 минут список основных проблем (стрессогенных факторов), от которых участники испытывают стресс на работе. Заслушиваем мнение участников. Прописываем на доске проблемы, совместно этот список анализируем и сокращаем число до 7-11 пунктов.

**Вопросы для обсуждения:** что целесообразно сделать, чтобы эти проблемы преодолеть? Что необходимо сделать и как, чтобы они не являлись стрессогенными?

Предлагаем участникам за 5 минут обсудить вопросы в микрогруппах, заслушиваем мнения.

**Выводы.** Многие стрессы зависят от нашей способности к самоорганизации и саморегуляции. Не следует стремиться, во что бы то ни стало избегать стресса или бояться его. Необходимо управлять стрессом, использовать его полезные функции и исключать негативные. Поэтому каждому необходимо знать свой порог чувствительности к стрессу, чтобы выработать свои индивидуальные способы защиты от его разрушающих последствий.

#### **2. Упражнение "Ловец блага".**

**Цель:** актуализировать представления о ресурсной деятельности, ресурсные состояния.

**Материалы:** доска/флипчарт, маркеры.

**Ход упражнения:**

**Ведущий:** Хорошо установлен факт, что со стрессом легче всего справляются те люди, которые во всем стараются видеть не только ограничения и минусы, но и плюсы – возможности... Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы во всем видеть возможности и ресурсы. Это поможет понять Ваши потребности и найти альтернативные способы их удовлетворения.

В народе говорят: "Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше". Мы так устроены, что стараемся устраивать свою жизнь максимально комфортным для нас образом. А если мы длительное время живем в таких условиях, которые раздражают или изматывают нас, значит, нам пришлось найти для себя в этой ситуации какие-то плюсы и адаптироваться к ней...

Потренируйтесь в умении находить "плюсы" в течение каждого дня. Например, какие возможности (плюсы) может подарить сильный дождь? Он прибывает пыль, воздух становится чище. Поливает все живое – и растительный мир предстает нам



во всей красе. Благодаря дождю Вы можете, наконец-то, заняться насущными домашними делами. Когда идет дождь хорошо читается, спится и т.д. От дождя растут грибы, лучше клюет рыба.

Так во многих вещах и явлениях можно найти свои возможности. Давайте попробуем перевести каждый из Ваших стрессовых факторов в Ваши ресурсы и "плюсы".

Далее участникам предлагается перевести в позитив стрессогенные факторы, которые были отмечены ранее в упражнении "Список проблем". Прописываем на доске решения стрессовых ситуаций.

**Вывод:** посмотрите еще раз на этот список, вспомните все, что предлагалось для нейтрализации этих факторов. Возможно, Вы обнаружите в этих списках то, что пригодится именно Вам... Возможно, что-то осталось и ни одно предложение не подходит к силе Вашего стрессогена... Мы сейчас продолжим работу с отношением к тому, что создает сложности в Вашей жизни.

### **3. Мозговой штурм "Как справиться с эмоциональным выгоранием?"**

**Цель:** выработка способов предотвращения эмоционального выгорания.

**Материалы:** доска/флипчарт, маркеры, пустые бумажные карточки формата А7 – 10 шт. на человека.

#### **Ход упражнения:**

##### **1 этап: генерирование идей.**

Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи – по одной на каждой. Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке.

**Ведущий:** Сейчас мы вместе с Вами постараемся найти новые решения в вопросах профилактики эмоционального выгорания. У каждой команды будут карточки, где Вы сможете записывать любые идеи, приходящие на ум. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли. Необходимо поддержать и зафиксировать любую высказанную мысль, даже если она кажется безумной. Это поможет включить наш внутренний генератор идей на полную мощность и найти порой неожиданные и очень действенные способы, о которых мы ранее не задумывались. Постарайтесь посмотреть на проблему с другой точки зрения, откажитесь от шаблонов и стереотипов.

По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

**2 этап – анализ идей.** Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений. Правила этого этапа: самая лучшая идея - та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей не существует. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть необоснованной.

В завершение ведущий просит команды зачитать топ-10 самых доступных и реалистичных способов профилактики эмоционального выгорания, а также 5 самых оригинальных идей.

**Вывод:** каждому из нас доступно множество самых разнообразных способов улучшения своего эмоционального состояния и только от нас зависит, как часто мы можем обращаться к ним. Мы подготовили для вас несколько простых, но очень эффективных упражнений, которые могут помочь вам в эмоционально непростые и

напряженные времена. И при этом не отнимут много вашего времени. Максимум – 10 минут, если вы решите выполнить каждое из них.

#### **4. Упражнение "Сосулька/мороженое".**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Инструкция:** Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. При желании можно повторить 1-2 раза.

#### **5. Упражнение "Успокаивающее дыхание"**

**Цель:** развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции.

**Инструкция:** сядьте так, чтобы Вам было максимально комфортно и удобно. Положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку.

При успокаивающем дыхании выдох в 2 раза дольше вдоха.

Длинный глубокий вдох длится 4 секунды.

На счет "раз-два" – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается ваш живот, а затем и грудная клетка. На "три-четыре" – грудная клетка и живот полностью наполнены воздухом...

Задержите дыхание на 2 секунды.

А теперь делаем длинный медленный выдох в течение 8 секунд.

Снова представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка.

Давайте повторим еще 2 раза. (1 минута).

**Примечание:** для тех, кому сложно придерживаться длительности вдоха и выдоха, продолжительность можно сократить вполовину, постепенно ее увеличивая.

#### **6. Упражнение "Пять этажей".**

**Цели:** сменить обстановку, никуда не выходя. Упражнение поможет отдохнуть и за короткий промежуток времени восстановить свои силы. После него можно заняться деятельностью, требующей сосредоточения.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее, закройте глаза.

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что Вы стоите перед дверью лифта. Вы нажимаете на кнопку и вызываете лифт... Дверь открывается, и Вы в него заходите. Рядом с кнопками Вы обнаруживаете 5 табличек. На первой из них написано "Игровая комната" (это наша аудитория), на второй – "Чудесное спокойное место", на третьей – "Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить". На четвертой табличке написано "Потрясающее приключение", на пятой – "Встреча с другом, которого Вы давно не видели".

Выберите этаж, на который Вам больше всего хочется попасть, и нажмите на кнопку. Следите за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как медленно лифт едет к выбранному Вами этажу. Вот Вы уже приехали, и дверь медленно открывается. Выйдите из лифта и осмотрись вокруг. Делайте то, что Вам хочется здесь делать. У Вас есть около минуты, но в Вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы Вы успели сделать там все, что Вам нужно. (1-2 минуты.)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайтесь с этим местом и со всеми, кого Вы там встретили. Дверь лифта осталась для Вас открытой. Зайдите в кабину и из нее еще раз взгляните на место, где Вы были. Теперь нажмите на кнопку, около которой написано "Игровая комната". Смотрите, как закрывается дверь, и почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

## **7. Упражнение "Подарки".**

**Цель:** положительное завершение тренинга.

**Материалы:** конфеты с "секретом" в вазочке.

**Ход упражнения:**

**Ведущий:** когда говорят о поражениях, то рядом ставят слово «горечь», когда о победах – "сладость". Если считать нашу сегодняшнюю работу маленькой победой, то можно получить награду – конфету. Только конфета не простая – к каждому фантику прикреплены особые помогающие пожелания и позитивные мысли. Предлагаем каждому выбрать свою конфету из вазочки.

Участники вытаскивают конфеты, разворачивают их и, при желании, зачитывают то, что написано на бумажках.

### **Примерный список пожеланий и позитивных мыслей:**

- Если хочешь увидеть радугу будь готов(а) попасть под дождь. Великим победам всегда предшествуют поражения.
- Если ты делаешь что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает – не расстраивайся: восход солнца – это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.
- Освободись от груза прошлого и смело двигайся вперед.
- Не сомневайся в себе.
- Мало просто говорить, нужно делать.
- Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать.
- Безвыходных ситуаций не бывает.
- Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Все великие изобретения стали возможны благодаря пробам и ошибкам.
- Ты знаешь, что одинаковых людей не существует, так же, как нет одинаковых снежинок. Ты – удивительный и очень талантливый человек. Даже если этого пока никто не замечает.
- Не надо стесняться выйти вперед и быть круче всех.
- Сдаться может каждый. Это легче всего на свете. А вот в том, чтобы продолжать свой путь и не сдаваться – кроется настоящая сила.
- Планы у тебя хорошие, пора их реализовывать.
- Чтобы получить от жизни то, чего хочешь, нужно определиться с тем, чего именно ты хочешь.
- Включай голову и вперед бороться.
- Если хорошо постараться, то возможно всё.
- Правильно распределяй время и тогда всё успеешь.
- Когда закрывается одна дверь в счастье, открывается другая. Главное – замечать эти новые двери.
- А ты загадай и поверь, что сбудется.
- Первое правило успеха – не сомневайся в себе.

- Тот, кто не сталкивался с трудностями, не познает силу. Тому, кто не знал бедствий, не нужна смелость.
- Не стесняйся своих чувств и желаний.
- Когда не знаешь, что делать – делай шаг вперед!
- Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: Почему? А почему бы и нет? Почему бы и не я? Почему бы и не прямо сейчас?
- Вера в свои силы – это уже половина успеха!
- Если не можешь на что-то повлиять – извлеки из этого урок.
- Рано или поздно обязательно получится.
- Все победы начинаются с победы над самим собой. С победы над своей ленью, своими страхами и отчаянием.
- Поставь цель и иди к ней!
- Не бойтесь жизни. Поверьте, она достойна того, чтобы ее прожить.
- Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах.
- Мечты сбываются, стоит только поверить.
- Если ты можешь что-то представить — ты можешь этого достичь!
- Если ты не веришь в себя, Окружи себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше.
- Найди то, что будет тебя вдохновлять и радовать и устремляйся в этом направлении.
- Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро.
- Каждая мечта дается нам вместе с силами для ее осуществления.
- Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

## Часть 4. Подведение итогов

### 1. Упражнение "Синквейн" (5 минут)

**Цель:** Получение обратной связи от участников тренинга в творческой форме.

**Ведущий:** Наше занятие подошло к концу и нам очень важно услышать Ваши впечатления и мысли о прошедшей встрече. А так как наш тренинг посвящен профилактике эмоционального выгорания, мы предлагаем поделиться обратной связью с помощью творческого упражнения – синквейн.

Синквейн (от фр. *cinquains*, англ. *cinquain*) – это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

Это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

**1 строка** – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

**2 строка** – два прилагательных, выражающих главную мысль.

**3 строка** – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

**4 строка** – фраза, несущая определенный смысл.

**5 строка** – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Составлять синквейн очень просто и интересно. И к тому же, работа над его созданием развивает образное мышление.

Пример синквейна на тему любви:

Любовь.

Сказочная, фантастическая.

Приходит, окрыляет, убегает.

Удержать ее умеют единицы.

Мечта.

*Комментарий:* После того как все желающие смогут зачитать свои произведения, ведущий может переходить к завершающим вопросам.

**Вопросы для обсуждения:** С каким настроением Вы уходите? Что Вам особенно запомнилось/понравилось? Что вызывало трудности? Что для Вас было новым? Если представить все самое ценное из этого тренинга в виде образа, что это будет?

**Ведущий:** То, что Вы нашли сегодня и смогли унести с собой в виде образа, синквейна или просто ощущения, останется с Вами надолго. Мы надеемся, что все наши сегодняшние открытия помогут каждому из Вас сохранить свой внутренний мир от эмоционального опустошения и выгорания.

И в завершение хочется рассказать Вам одну современную притчу.

### **Притча "Не забывайте опустить стакан"**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимания, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?".

"50 грамм!" "100 грамм!" "125 грамм!" – предполагали студенты.

– Я и сам не знаю, – продолжил профессор, – чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

– Ничего, – ответили студенты.

– Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? – снова спросил профессор.

– У вас заболит рука, – ответил один из студентов.

– Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

– Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и даже Вам может парализовать руку, и придется отправить Вас в больницу, – сказал студент под всеобщий смех аудитории.

– Очень хорошо, – невозмутимо продолжал профессор, – однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

– Нет, – был ответ.

– Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

– Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? – спросил профессор.

– Опустить стакан, – последовал ответ из аудитории.

– Вот, – воскликнул профессор, – точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени – начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И, таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями.

**ВАЖНО НАУЧИТЬ СЕБЯ "опустить стакан в конце каждого дня!"**

На этой позитивной ноте мы и завершаем нашу встречу.

Давайте поаплодируем друг другу! (Аплодисменты).

## Список источников

1. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души [электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.riku.ru/lib/vygoranie.htm> (дата обращения 20.11.18);
2. Психологическая работа с синдромом эмоционального выгорания [электронный ресурс]: – режим доступа <https://mariadolgoplova.ru/stati/psikhologicheskaya-rabota-s-sindromom-emotsionalnogo-vygoraniya.html> (дата обращения 20.11.18);
3. Составление синквейна [электронный ресурс]: – режим доступа <https://multiurok.ru/files/sostavlenie-sinkveina.html> (дата обращения 20.11.18).
4. Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания души [электронный ресурс]: – режим доступа <http://открытыйурок.рф/статьи/650857/> (дата обращения 20.11.18);
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998;
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2.— М.: Генезис, 1998.