

Психологический тренинг-игра
«Кругосветное путешествие»
на профилактику эмоционального выгорания
(педагог-психолог МБОУ «Гимназия №22» НМР РТ Михеичева Светлана
Сергеевна, 20.02.2024)

Цель: снизить уровень эмоционального напряжения

Задачи:

- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- содействовать формированию установки на сохранение и укрепление психического здоровья.

Ход тренинга.

Добрый день, уважаемые участники стажировочной площадки!

Для профилактики синдрома профессионального выгорания очень важное значение имеет **эмоциональное общение**. Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается. Сегодня мы с вами выполним несколько упражнений, которые помогут нам эмоционально пообщаться, что снизит риск профессионального выгорания.

Сегодня мы с вами совершим путешествие, но не обычное, а виртуальное, и не на какие-то страны и континенты, а на необычные острова - **«Острова Чувств»**.

Скажите, пожалуйста, какие чувства вы чаще всего испытываете?

(называют) Всегда ли это положительные эмоции? *(отвечают)* Умеете ли вы справляться с негативными эмоциями?

Нужно ли поддаваться отрицательным эмоциям или надо их сдерживать внутри?

На самом деле, их обязательно необходимо проживать, но не сразу. Скорее всего, вам известны такие техники как «глубоко подышать», «посчитать до 10», «побить подушку». Негативные эмоции нужно выплеснуть: найти место, где вас никто не услышит, или покричать в подушку», даже просто умыться холодной водой. Отрицательные эмоции не должны оставаться внутри нас.

И наш первый остров – **Остров Радости**. Предлагаю посмотреть мини-фрагмент мультфильма «Головоломка».

После просмотра: Что произошло? Радость заменили другие эмоции. Какой же вывод можно сделать? Что происходит, когда мы забываем про какую-либо из эмоций? Каждая эмоция внутри нас важна, особенно радость. Она создает положительный настрой на жизнь, заряжает нас оптимизмом, а позитивом.

Предлагаю зарядиться позитивом через **упражнение «Пишущая машинка»**.

У вас на столах есть буквы. Распределите их между собой.

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас - буквы на клавиатуре (каждому достанется по 5-6 букв алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и

тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и т. д.

Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. Давайте попробуем напечатать фразу: «Оптимизм – магнит счастья», «Делайте то, что приносит вам радость». Пробел между словами – всем нужно встать.

Выполняют упражнение «Пишущая машинка».

А теперь приглашаю вас на **«Остров Спокойствия»**.

Предлагаю вам заполнить колонки, ориентируясь на внутренние психологические ощущения. Какие ассоциации у вас вызывают ваша работа, ваша личная жизнь и ваша семья? Напишите слова или фразы, которыми вы можете описать их.

Участники заполняют колонки.

А теперь обратите внимание, какая колонка у вас заполнена больше? Если это работа – значит, в повседневной жизни вы уделяете ей больше всего внимания, если семье – семье для вас на первом месте.

Предлагаю выполнить **упражнение «Колесо баланса»** и дописать в каждую колонку столько слов или фраз, сколько имеется в самой длинной. Для чего? Все в нашей жизни и в нашем окружении должно находиться **в балансе**, это позволит нам сохранять спокойствие и избежать перегрузки, напряжения, а значит, и профессионального выгорания.

Наш следующий остров – **«Остров Удивления»**.

В жизни мы зачастую надеваем маски. Нам грустно – но мы улыбаемся, нам весело – но внешне остаемся серьезными. А мы с вами сегодня уже говорили, что нужно проживать все эмоции, это важно для нашего внутреннего состояния.

Выберите картинку, которая отражает ваше эмоциональное состояние (предлагаются психологические карточки). Вам оно нравится? Вы действительно такие? Хотите ли вы что-нибудь поменять? Если нет – прекрасно, если да – все в ваших руках.

Предлагаю выполнить **упражнение «Маска»**.

Участникам раздаются силуэты лица (маска), которую нужно дорисовать. По итогам дается **интерпретация** деталей.

Подведение итогов. Мы с вами побывали на нескольких островах, эмоционально пообщались. Помните, что проживать все чувства – это очень важно, так как помогает сохранить психологическое здоровье и избежать стрессов.

