

Юлия КОЛОМИЕЦ

педагог-психолог,

МАОУ СОШ № 7 с углубленным изучением отдельных предметов,
г. Стрежевой, Томская область

Откровенно говоря Методическая разработка семинара-тренинга по профилактике синдрома эмоционального выгорания

Приложение 1

Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь..
- Откровенно говоря, когда я проверяю тетради...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители...
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свой урок...
- Откровенно говоря, когда работа с детьми...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда я заполняю журнал...
- Откровенно говоря, когда я выставляю оценки...
- Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...
- Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

Приложение 2

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Колоши счастья»

[Материал скачан с сайта 5psy.ru](http://5psy.ru)

[5psy.ru – первый психологический портал г. Пятигорска](http://5psy.ru)

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.

- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.

- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

- Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

- Новый коллектив, новые перспективы.

Приложение 3


Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)


- **Трудно ли вам было отвечать?**
- **Было ли для вас что-то новое?**
- **Считаете ли вы полезным упражнение?**
- **Открыли ли вы что-то новое для себя?**
- **Как вы себя сейчас чувствуете?**
- **Какие у вас сейчас ощущения?**

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

Приложение 4

Текст к упражнению «Сад моей души»

 Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

 Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

✚ Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

✚ А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Приложение 5

Карточки к упражнению «Моя аффирмация» (позитивные утверждения):

**У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!
Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!
Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!
Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!
Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!
Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!
У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!
Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!
У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!
Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!
Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!
Я ВЕРЮ В СЕБЯ!
МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!
Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!
Я СЧАСТЛИВА!
Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!
СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!
МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!
ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!
Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!
Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!
Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!
Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!
МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!
Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!
Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!**

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!

Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!

Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!

Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!

Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!

Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!

У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!

МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!

Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!

Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!

МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!

Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!

Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!

Я САМА ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!

Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!

Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!

Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!

Приложение 6

Анкета «Обратная связь»

Что вам понравилось, было интересно?

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

Ваши пожелания
