

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»**

Семинар – практикум
**«Профилактика профессионального
выгорания педагога»**

Составили:

Бакулевич О.А., Шулькина О.Л., Чабанова Ж.М.

педагоги-психологи

2023 г.

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

На языке психологии труда данное явление называют синдромом профессионального выгорания. Он выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: чувство хронической усталости, напряженность, раздражительность, тревожность, нарушение аппетита, сна, рост заболеваемости, негативное отношение к реципиентам, потеря интереса к работе и к жизни.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги. По степени напряженности нагрузка педагога сегодня в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Что, в свою очередь, отрицательно влияет на всех участников образовательного процесса.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства.

Профилактика и коррекция профессионального выгорания педагогов - важное и необходимое средство психологической помощи и поддержки педагогов и ориентирована на оказание помощи педагогу в решении вопросов личностного благополучия, на обучение навыкам восстановления своих сил через овладение способами психической саморегуляции и на активизацию внутренних ресурсов личности.

Цель семинара - практикума: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

План проведения семинара – практикума

1. Занятие № 1.
Теоретическое занятие с элементами тренинга: понятие синдрома профессионального выгорания, признаки и стадии развития синдрома; первичная самодиагностика; профилактика СПВ; тренинг повышения ресурсного состояния педагога «Банка ресурсов».
2. Занятие № 2
Опросник профессионального выгорания К. Маслач (в адаптации Н.Е, Водопьяновой).
Тренинг по коррекции психоэмоционального напряжения «Приемы и способы саморегуляции»

Занятие № 1 (с опорой на м/м презентацию)

Синдром профессионального выгорания (как частный случай эмоционального выгорания) педагога является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения.

Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности воспитателя, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «воспитатель – коллеги», так и в системе «воспитатель – ребёнок».

Три составляющие СПВ

Впервые об этом синдроме заговорили американские психологи Кристина Маслач и Сьюзан Джексон в 1970-х годах. Они выделяли три основные составляющие профессионального выгорания:

эмоциональное истощение (вследствие высокой нагрузки и конфликтов на работе);

отстраненное, циничное отношение к людям (возникает как защитная реакция психики на эмоциональное истощение), иногда переходит в дегуманизацию;

занижение своих профессиональных достижений, синдром самозванца.

По Международной классификации болезней 10 пересмотра данный синдром имеет код Z73.0 (Переутомление).

Усилить симптоматику может внутренний конфликт между реальными условиями работы и желаемыми (круг обязанностей, размер заработной платы, неудобный график).

Факторы, которые способствуют профвыгоранию педагогов

Идеализация своей профессии.

Высокая ответственность за своих подопечных.

Высокая эмоциональная и интеллектуальная нагрузка.

Самоотверженная помощь, которая приводит к дисбалансу между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением.

Регулярные ролевые конфликты (конфликты, связанные с выполнением человеком одной или нескольких социальных ролей, которые заключают в себе несовместимые обязанности и требования).

Работа с «трудными» детьми.

Злоупотребление алкоголем (особенно у педагогов в детских домах и в колониях несовершеннолетних).

Причины профессионального выгорания педагогов

Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, памяти, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно – психическое и физическое напряжение.

2. Обязанность соблюдать этику общения (рамки общения). Педагог не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально – этических и личностных ресурсов.

Стадии провыгорания

Первая стадия

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»;
- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои выполнении каких – либо двигательных действий. Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно – психической напряженности.

Вторая стадия.

- возникают недоразумения в общении с детьми и их родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии воспитанников и их родителей – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;
- у педагога падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);
- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
- повышается раздражительность;
- увеличивается число простудных заболеваний

Третья стадия (личностное выгорание)

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
- появляются хронические заболевания.

Первичная самодиагностика

чувство постоянной усталости, эмоционального и физического истощения, которое не проходит даже после отдыха;
неудовлетворенность работой;
сомнения в своей профессиональной пригодности и компетенциях;
нежелание общаться с начальством, коллегами, воспитанниками, их родителями;
отстраненность;
ощущение, что «вокруг тебя одни дураки»;
бессонница, головные боли, изменение веса, сонливое состояние;
снижение чувствительности – пропадает острота зрения, слуха, тактильных ощущений;
в социальном спектре появляется равнодушие, пассивность, которые часто сменяются раздражительностью;
эмоциональная неуравновешенность, повышенное чувство тревоги, страха, частые нервные срывы;

ощущение, что работа становится тяжелее;
сознательное нарушение графика работы (уход либо регулярное желание уйти раньше времени, попытки уединиться);
нежелание принимать решения, брать ответственность и проявлять какую-либо инициативу;
употребление алкоголя, психостимуляторов, увеличение потребления кофе и сигарет.

Профилактика

Профилактикой развития выгорания могут быть: качественный отдых, внеплановый отпуск или переструктурирование деятельности. При эмоциональной напряженности будет очень полезно посещение психолога или психотерапевта.

При начальной стадии профессионального выгорания следует больше внимания уделять своему эмоциональному состоянию и брать паузу, когда есть ощущение, что руководитель, коллеги или родители воспитанников требуют невозможного, срываются на негатив, пытаются переложить ответственность

Что делать

1. Прежде всего, необходимо осознать и дать имена всем своим негативным эмоциям: усталость, злость, грусть, обида, раздражение и т.д.

2. Четко сформулировать причины появления этих чувств: «Я злюсь, потому что «воспитанник проявляет равнодушие к моим требованиям», «Этот родитель (коллега, руководитель) меня раздражает, потому что выдвигает невыполнимые требования».

Важно обойтись без оценочной лексики в адрес того, на кого направлены негативные эмоции («наглый», «зажравшийся», «самодовольный» и т.д.).

3. В выбранной деятельности необходимо полностью убрать всю идеализацию, разделить объективные обстоятельства и субъективное восприятия условий работы.

Чем меньше внутреннее несоответствие, тем меньше ожиданий и разочарований. Главное – правильно расставлять приоритеты. Ни один проект не должен становиться важнее сна, еды и полноценного отдыха, если не приносит глубочайшего удовлетворения.

Упражнение «Банка ресурсов»



Проведем небольшое упражнение, целью которого является поиск способов для восполнения ресурсного состояния.

Все педагоги получают лист А4 с изображением 3-литровой банки. Предлагается озвучить и записать не менее 10 способов, которые помогут улучшить настроение, успокоить или развеселить, наполнить энергией.

В помощь педагогам – в рассылке чек-лист идей приятностей.

ЧЕК - ЛИСТ «ИДЕИ ПРИЯТНОСТЕЙ»

- Выпить чашку горячего чая/кофе/морса
- Принять ванну с ароматной пеной
- Сходить на сеанс профессионального массажа
- Сделать укладку/макияж без повода и пойти гулять
- Зажечь ароматическую свечу
- Заказать доставку вкусной еды на дом
- Прочитать любимую книгу или ту, которую давно откладывали
- Переслушать любимый музыкальный альбом
- Посмотреть комедию
- Пойти в книжный магазин и купить новую книгу
- Пойти в кафе
- Поехать на ближайший пляж
- Кататься на аттракционе
- Сделать домашний лимонад
- Пойти в клуб/бар
- Выпить бокал вина
- Разговаривать самому с собой
- Испечь торт
- Съесть мороженое
- Собрать пазл
- Маска для лица/рук/ног
- Перебрать свою коллекцию
- Сходить на флоатинг
- Сделать маникюр/педикюр в салоне
- Занятия йогой
- Выспаться
- Прогулка летней ночью
- Подготовить сюрприз близкому человеку
- Занятие хобби
- Составить вишлист к своему дню рождения
- Устроить пикник в парке
- Завершить творческий проект
- Провести время с ребенком или партнером
- Завести дневник благодарности
- Сходить на творческий мастер-класс
- Пройти интересный онлайн-курс
- Сделать что-то своими руками
- Найти идею на Pinterest и воплотить ее в жизнь
- Взять напрокат велосипед/самокат и покататься
- Поучаствовать в благотворительности
- Написать список своих достижений
- Организовать и провести вечеринку
- Прочитать книгу из неожиданной для вас области
- Сделать подарок родителям
- Купить новый парфюм
- Раскрашивать картину по номерам
- Спорт, который нравится
- Устроить романтический вечер
- Организовать большой семейный праздник
- Провести время с детьми (если нет своих)
- Процедуры у косметолога
- Навестить бабушку/дедушку
- Пойти в поход
- Организация гардероба
- Сходить в планетарий или обсерваторию
- Сделать террариум
- Придумать подарки для близких на праздники
- Попробовать новое хобби
- Позвать кого-нибудь на свидание
- Посмотреть старые фотографии знакомых мест
- Составить свое генеалогическое древо
- Навестить школьных учителей
- Петь в караоке
- Посадить растение и ухаживать за ним
- Продумать интерьер мечты
- Поехать в другую страну
- Поход в сауну/баню/хаммам
- Посетить веревочный парк
- Испечь торт или пирог
- Заняться своим стилем
- Устроить фотосессию
- Отдых от общения с кем-либо
- Купить экзотический/незнакомый овощ или фрукт
- Встретить рассвет
- Купить и съесть снеки
- Сделать молочный коктейль
- Написать другу/знакомому, с которым давно не общались
- Поход в лес с костром
- Участие в обмене подарками
- Пообедать с друзьями
- Поездка в новый город

Заняться рукоделием	Уехать пожить за город
Попробовать приготовить новое сложное блюдо	Испечь хлеб, печенье или пирожные
Пересматривать фотографии	Купить себе подарок
Надеть красивую домашнюю одежду	Начать готовиться к Новому Году
Нанести любимые духи	Сделать что-то ностальгическое (побывать в местах детства, поиграть в игры)
Сделать новую прическу или цвет волос	Постелить свежее и красивое постельное белье
Составить список желаний или планов на будущее	Устроить тематическую вечеринку
Компьютерная игра	Создать доску в Pinterest
Планировать предстоящий праздник или отпуск	Попробовать новый вид чая или кофе
Взять выходной на работе	Организация пространства в доме
Устроить СПА на дому	Покачаться на качелях
Снять отель или дом на природе на пару дней	Перекрасить мебель
Поход на ярмарку или выставку	Приготовить домашнюю пиццу
Заниматься садоводством	Общение на тематическом форуме/сообществе
Завести блог и написать первый пост	Потанцевать
Придумать, как творчески использовать/переработать старые вещи	Купить букет цветов
Сходить в ботанический сад	Расхламиться/избавиться от лишнего
Играть с кем-то в настольные игры	Пойти в бассейн или аквапарк
Полет в аэротрубе	Просмотр интересного видео
Устроить киномарафон	Медитация
Предложить кому-либо помощь	Посетить культурное мероприятие: концерт, фестиваль, спектакль
Пойти на рыбалку	Купить качественную вещь, которую давно хотелось

Занятие № 2

1.Предварительная работа. Задание: ответить на вопросы «Опросник профессионального выгорания К. Маслач (в адаптации Н.Е, Водопьяновой)».

Опросник состоит из 22 пунктов, по которым возможно вычисление 3-х шкал: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция.

Эмоциональное истощение проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости, аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении пресыщенности работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.

Деперсонализация проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне деперсонализация проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

Редукция профессиональных достижений отражает степень удовлетворенности педагогического работника собой как личностью и как профессионалом.

Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности.

Опросник профессионального выгорания
К. Маслач (в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Уважаемые коллеги, вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – "никогда". Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали: очень редко, редко, иногда, часто, очень часто, ежедневно. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте по первому впечатлению. Результаты обработки анкет будут доведены педагогам индивидуально.

Ваше ФИО:

Утверждение	Никогда 0	Очень редко 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень Часто 5	Каждый день 6
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.							
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».							
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.							
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, родители и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.							
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми воспитанниками, родителями и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).							
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.							
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с воспитанниками, их родителями, коллегами.							
8. Я чувствую угнетенность и апатию,							

9. Я уверен, что моя работа нужна людям.							
10. В последнее время я стала более «черствой» по отношению к тем, с кем работаю.							
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.							
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.							
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.							
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.							
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими воспитанниками и коллегами.							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.							
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в детском коллективе, в коллективе коллег.							
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.							
19. Благодаря своей работе я уже сделала в жизни много действительно ценного.							
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.							
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.							

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и родители воспитанников все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.							

Подсчёт значений шкал

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:

- 0 баллов - «Никогда»;
- 1 балл - «Очень редко»;
- 2 балла - «Редко»;
- 3 балла - «Иногда»;
- 4 балла - «Часто»;
- 5 баллов - «Очень часто»;
- 6 баллов - «Каждый день».

Шкала	Пункты в прямых значениях	Пункты в обратных значениях	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20	6	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22		30
Редукция профессионализма	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21		48

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение (среднее - 19,73)	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация (среднее - 7,78)	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма (среднее - 32,93)	37 и больше	31-36	30 и меньше

Подсчет интегрального индекса выгорания.

Вычисление производится по следующей формуле:

$$\rho = \sqrt{\frac{(EE_x/54)^2 + (DP_x/30)^2 + (1 - PA_x/48)^2}{3}}, \text{ где:}$$

- EE_x - значение респондента по шкале «Эмоциональное истощение».
- 54 - максимальное значение по шкале «Эмоциональное истощение».
- DP_x - значение респондента по шкале «Деперсонализация».
- 30 - максимальное значение по шкале «Деперсонализация».
- PA_x - значение респондента по шкале «Редукция профессиональных достижений».
- 48 - максимальное значение по шкале «Редукция профессиональных достижений».

Итоговое значение может быть от 0 (нет выгорания) до 1 (максимально выраженное выгорание).

На основании обработки анкет при необходимости педагогом – психологом проводится индивидуальная консультация с педагогом.

2. Практическая часть

Материалы и оборудование:

по 2 ручки на каждого участника тренинга, бумага по 2 листа, видеозапись медитация «Радость», 3 комплекта психологических карт «Сокровищница жизненных сил» Т. Зинкевич - Евстигнеевой

2.1. Упражнение «Поменяйтесь местами те...»

Уважаемые коллеги, для начала предлагаем вам немного поиграть, подвигаться, лучше узнать друг друга, чтобы настроиться на наш тренинг.

Будьте внимательны! Поменяйтесь местами те,

- у кого сегодня хорошее настроение;
 - у кого плохое настроение;
 - кто сегодня пил кофе;
 - те, у кого в семье два ребенка;
 - те, кто любит рисовать;
 - те, у кого дома есть кот;
- и т.д.

2.2.. Упражнение «Моя позиция»

Наше эмоциональное состояние во многом зависит от того, насколько эффективно мы общаемся с воспитанниками и взрослыми. Для того чтобы сократить до минимума стрессы и негативные эмоции необходимо осознанно относиться прежде всего к своему состоянию и уметь анализировать в каком состоянии находится ваш партнер по общению.

Согласно теории американского психолога Эрика Берна абсолютно у каждого человека есть три основных эго-состояния: взрослый, родитель, ребенок. Наши реакции на какие – то события, поведение и заявления окружающих нас людей – воспитанников, родителей, коллег, членов семьи напрямую зависят от того в каком эго – состоянии мы находимся.

Ребенок — эмоциональное, непосредственное, чувственное эго-состояние.

Родитель — тот опыт, который получает человек примерно до пяти лет во взаимодействии с матерью и отцом. Некий набор установок, который человек приобретает в раннем детстве. Человек не анализирует эти установки, принимая их как данность и транслирует их в определенных ситуациях.

Взрослый — наиболее гармоничное из трех эго-состояний. Оно характеризуется способностью человека воспринимать, понимать ситуации, выстраивать причинно-следственные связи. Можно сказать, что Взрослый — это своеобразный «центр обработки информации» для принятия решений.

Именно «Взрослый» должен определять поведение человека в двух других ипостасях, при необходимости становясь Родителем или Ребенком. Он же четко контролирует границы и знает, до какого момента можно быть тем или другим.

Давайте разберем пример. Начинается занятие по рисованию в средней группе. Дети сидят за столами. Ваня не слушает воспитателя, начинает играть с цветными карандашами, выкладывать из них фигуры, катать по столу, распевая песенку.

Приведите пример реакции воспитателя из каждого эго – состояния.

Из позиции «ребенок» - чрезвычайная эмоциональная реакция раздражения, повышение голоса «прекрати немедленно!»

Из позиции «родитель» - фразы и поведение, которые данный воспитатель слышал в детстве от родителей «сколько раз тебе повторять!», «Ты всегда отвлекаешься!», может схватить за руку, вывести из – за стола в угол или отдельный стульчик в стороне и т.д.

Из позиции «взрослый» - «Ваня, ты мешаешь ребятам слушать объяснение и сам отвлекаешься. Сложи карандаши в коробку и слушай меня внимательно». Можно привлечь поучаствовать в объяснении.

2.3. Упражнение «Позитивная педагогика»

Довольно часто бывает, что педагог не может понять, насколько трудно ребенку усвоить новую информацию, овладеть новым навыком. Приходит раздражение, когда объясняешь не один раз, а у ребенка снова что-то не получается или он не понимает. Давайте попробуем сейчас поставить себя на место детей и выполним упражнение.

Приготовьте ручку и лист бумаги. По моей просьбе выполняем задания.

Напишите фразу «я люблю свою работу» :

- сначала правой (ведущей) рукой,
- затем левой рукой,
- затем обеими руками одновременно.
- правой рукой ту же фразу в зеркальном отражении (справа налево),
- левой рукой ту же фразу в зеркальном отражении (справа налево)
- разные фразы одновременно справа налево.

▼ Обсудить: какие чувства вызвало у вас это задание? насколько трудно было писать левой рукой? Провести аналогию с детьми, которые осваивают новые умения.

3.2. Для следующего упражнения «Хорошо ли мы знаем трудных детей?» попрошу вас разбиться на пары: повернуться к соседу слева или справа.

Назвать имя ребенка, с которым вам очень трудно работать. Назвать 5 его лучших качеств.

▼ Обсуждение с группой, легко ли было выполнить упражнение, что мешало?

Выводы: осознанность помогает не раздражаться, сохранять позитивный эмоциональный настрой, уравновешенность, оставаться в позиции Взрослого.

2.4. Игра Сокровищница жизненных сил.

Уважаемые коллеги, предлагаем вам поучаствовать в игре «Сокровищница жизненных сил» (Т. Зинкевич – Евстигнеева)

Когда у человека много жизненной силы, желания жить, он справляется с выпавшими ему трудными ситуациями самостоятельно. Есть сила, приходят помощники, новые идеи и все со временем разрешается.

Случаются жизненные ситуации, которые бросают вызов нашей жизненной силе.

Кажется, что ее не хватает. Но это иллюзия. Не бывает такого, чтобы недостаточно было силы для разрешения проблемы. Испытания всегда по силам и по средствам. Другое дело, что резервуар жизненной силы оказывается погребенным под плитой разочарований, стереотипов или банальной усталости.

Сядьте поудобнее, можно закрыть глаза, подумайте о себе, о своей актуальной ситуации.

Затем задайте себе вопрос: «Какая жизненная сила важна для меня сейчас?»

Далее следует довериться своей руке и взять из колоды карточек одну. Прочитать, что открылось и поразмышлять об этом.

▼ Желаящие могут озвучить свою ситуацию, прочитать, что выпало на карточке и какие мысли, эмоции возникли в связи с этим.

2.5. Медитация «Радость»

<https://www.youtube.com/watch?v=LjInEqNltZA>

2.6. Ресурсное упражнение «Я в лучах солнца»

На листе нарисуйте солнце так, как рисуют его дети – с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

2.7. Рефлексия. Просим поделиться педагогов впечатлениями от тренинга.

