

Тренинг «Искра Учителя: Зажигаем внутренний огонь без выгорания»

В современной системе образования эмоциональное выгорание педагогических работников приобретает характер системной проблемы. По данным Минпросвещения РФ и исследований ВЦИОМ (2023–2025 гг.), более 60% учителей испытывают симптомы выгорания: хроническую усталость, снижение мотивации и эмоциональное истощение. Это усугубляется высокой нагрузкой (до 30 часов педагогической работы в неделю плюс внеурочные обязанности), цифровизацией образования и постпандемийными стрессорами.

Выгорание приводит к снижению качества преподавания, росту текучести кадров (до 15% ежегодно в регионах, включая Челябинскую область) и рискам психосоматических расстройств. Согласно данным Рособнадзора, в 2025 г. зафиксировано увеличение обращений педагогов за психологической помощью на 25%. Профилактика выгорания становится приоритетом государственной политики: Федеральный проект "Учитель будущего" (2021–2026) и рекомендации ВОЗ подчеркивают необходимость программ тренингов, направленных на развитие резильентности.

Цель — создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогических работников, формирование навыков саморегуляции и профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Задачи:

- Снижение уровня эмоционального выгорания через осознание его признаков и источников.
- Развитие эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции (релаксация, позитивная внутренняя речь).
- Повышение сплоченности педагогического коллектива и мотивации к работе.
- Формирование позитивного отношения к себе, жизни и взаимодействию с детьми, родителями, коллегами.
- Обучение конструктивному поведению в стрессовых ситуациях и активации личных ресурсов.

Оформление и оборудование: экран и проектор, стулья по количеству участников, столы, чтобы разместить всех, карандаши, листы А4.

Ход занятия:

- 1) Приветствие, обсуждение правил, настрой на работу, знакомство;
- 2) Основная часть: просмотр видеоролика, рассуждение о важности профессии, распределение по группам.
- 3) Работа педагогов в группах, обсуждение полученных результатов.
- 5) Подведение итогов встречи, рефлексия.

Ожидаемые результаты:

- 1) Осознание личных признаков выгорания и умение их корректировать.

- 2) Освоение техник релаксации, mindfulness и позитивной перестройки мышления для ежедневного применения.
- 3) Улучшение эмоционального баланса и мотивации в профессиональной деятельности.
- 4) Повышение сплоченности педагогического коллектива и качества взаимодействия.
- 5) Снижение уровня стресса в команде, что способствует росту эффективности работы с детьми и родителями.
- 6) Формирование привычки к профилактике выгорания как части профессиональной культуры.

Вводная часть

Ведущий: Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Я надеюсь, что наше занятие пройдет в приятной дружественной обстановке. Тема занятия-тренинга «Искра Учителя: Зажигаем внутренний огонь без выгорания». Тема для всех нас близкая и знакомая.

Упражнение «Знакомство»

Цель: настрой на работу

Ход упражнения: группа сидит в кругу, каждый из участников по очереди представляется, записывает своё имя на бейдж, желательно обозначить свои ожидания от тренинга. Затем ведущий вводит правила группы:

1. «Здесь и теперь» (говорить только о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас, по ходу общения в группе);
2. Искренность и открытость (быть откровенным, не «играть»);
3. «Принцип Я» (говорить от своего имени «я считаю...», «я думаю...», «хочу предложить...»);
4. Активность (все участники привлекаются к обсуждению);
5. Уважение (уважать каждого говорящего, уметь слушать, не перебивать);
6. Конфиденциальность (все, что происходит здесь с другими, не подлежит обсуждению за стенами аудитории).

**Правила группы – это законы, по которым она живет во время всего тренинга. Они нужны для создания благоприятной обстановки, в которой каждый участник может открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды, не бояться стать объектом насмешек, быть уверенным в том, что все сказанное в группе не выйдет за пределы группы.*

Упражнение “Хлопните в ладоши те, кто ...” (5-7 минут)

Цель: настрой на работу

Ход упражнения: ведущий произносит фразу: «Хлопните в ладоши те, кто...» и добавляет признак, подходящий под тему тренинга.

Например:

- 1) кто любит детей
- 2) кто любит свою профессию
- 3) у кого есть первая/высшая категория
- 4) кто в детстве мечтал быть учителем?
- 5) У кого в семье есть учителя?
- 6) Кто совмещает несколько должностей?

- 7) У кого опыт меньше 5 лет?
- 8) У кого опыт больше 10 лет?
- 9) Кто сова?
- 10) Кто жаворонок?
- 11) Кто сегодня не выспался?
- 12) Кто влюблен?
- 13) Кто хотя бы раз ругался с родителями детей?
- 14) Кто помнит свою первую учительницу?
- 15) Кто хорошо отзывался о своей первой учительнице

Участники, подходящие под описание, хлопают в ладоши (над головой или на уровне груди). Ведущий может менять движение участников: “Топните, пощелкайте пальцами, встаньте. Ближе к середине упражнения пригласяем самих участников проявить инициативу и придумать самостоятельно качество, которое его объединяет с другими.

Упражнение "Я горжусь собой» (20 минут)

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Ход упражнения: ведущий: “Давайте по очереди вспомним и скажем свое достижение за последний педагогический год (это может быть получение категории, повышение в должности, успехи ребенка)” Задача участников слушать молча и потом в конце всем аплодировать.

Упражнение «Мы похожи» (10 минут)

Цель: выявление и осознание объединяющих качеств группы педагогов, укрепление командного духа и эмоциональной поддержки;

Ход упражнения: ведущий раздает листы бумаги на каждую группу, где в течение 10 минут участники должны прописать минимум 10 качеств, которые их объединяют (это могут быть как внешние признаки, так и профессиональные качества). Приветствуются самые оригинальные схожести. Затем педагогам нужно выйти и представить свои результаты всем остальным.

Упражнение «Дождь в джунглях» (5 минут)

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения и психологическая перезагрузка.

Ход упражнения: представьте, что вы идете по солнечным джунглям. В джунглях поднялся ветер (Трем ладони). Начинает капать дождь (Щелкаем пальцами). Дождь усиливается (Поочередные хлопки ладонями по груди). Начинается настоящий ливень (Хлопки по бедрам). А вот и град - настоящая буря! (Топот ногами). Но буря стихает (Хлопки по бедрам). И дождь утихает (Хлопки ладонями по груди). Редкие капли падают на землю (Медленное клцание пальцами). Тихий шелест ветра (Потирание ладоней). И вышло приятное солнце! (Руки вверх).

Упражнение “Муха” (5 минут)

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения, психологическая перезагрузка.

Ход упражнения: Ведущий произносит инструкцию: “Мы с вами только что очень хорошо поработали и давайте немного расслабимся. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте,

что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Сосулька» (5 минут)

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения и психологическую перезагрузку.

Ход упражнения: ведущий произносит инструкцию: “Встаньте прямо, закройте глаза, поднимите руки вверх. Представьте себя сосулькой или мороженым — напрягите все мышцы тела (ноги, руки, живот, лицо). Замрите на 1–2 минуты, запоминая ощущения напряжения. Теперь вообразите тёплое солнце: начиная с кистей рук, медленно расслабляйте мышцы — плечи, шею, торс, ноги, стопы. Почувствуйте, как вы «таете» поэтапно. Насладитесь состоянием полного расслабления 1–2 минуты. Дышите ровно. Откройте глаза, потянитесь”

Комок хороших новостей (10 минут)

Цель: обмен позитивными сообщениями, улучшение эмоционального климата группы.

Ход упражнения: участники пишут на листах бумаги (A5) короткие добрые пожелания или хорошие новости (например, «Желаю тебе успешного дня!») для каждого участника. Затем складывают листок в комок. Как все будут готовы, запускают “комки хороших новостей” друг в друга. Важно, чтобы все получили себе пожелание. Затем по кругу участники зачитывают полученные послания вслух, добавляя улыбку или жест поддержки. Ведущий приглашает к рассуждению: «Что вы почувствовали? Какие новости запомнились?».

Притча “Осёл в колодеце” (10 минут)

Цель: развитие эмоциональной устойчивости и позитивного мышления.

Ход упражнения: ведущий рассказывает участникам притчу: “Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю". Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот: возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Обратная связь (10 минут)

Цель: положительное завершение тренинга

Ход упражнения: участники должны пожелать своему соседу (в кругу) теплые слова. Затем от каждой группы люди должны произнести пару слов о тренинге.