

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский
сад №17 «Буратино»**



**Тренинг для педагогов
на тему: «Здоровый педагог - здоровый ребенок. Профилактика
психозмоционального выгорания»
Педагог-психолог: Алиханова Эйнара Гасановна**

г. Каспийск 2024 г.

Добрый день, дорогие коллеги!

Сегодня мы собрались здесь не только как профессионалы, но прежде всего как люди, которым не безразлично собственное благополучие.

Тема нашего тренинга звучит просто, но несёт в себе огромную глубину:
«Здоровый педагог — здоровый ребенок».

Давайте признаемся: мы часто думаем о детях, о программе, о родителях, о планах... и гораздо реже — о себе. А между тем, наш эмоциональный фон — это та атмосфера, в которой живут и растут наши дети.

Поэтому сегодня мы поговорим о самом главном ресурсе педагога — о внутреннем здоровье.

Нас ждёт тёплый, практичный и живой тренинг. Мы будем исследовать себя, делиться опытом, играть, отдыхать душой и вместе искать пути, как сохранить силы и радость в профессии.

1. Почему здоровье педагога — это не «личное дело», а основа воспитания

Мини-лекция с вовлечением:

Вопрос группе: «Каким вы хотите видеть детей в вашей группе через год? Какими чертами они должны обладать?»

Записываем ответы на флипчарте: весёлыми, уверенными, заботливыми, спокойными...

Затем спрашиваем:

«А можем ли мы дать им то, чего нет в нас самих?»

Переход: чтобы дети росли счастливыми, мы сами должны быть в ресурсе.

- Педагог в состоянии хронической усталости не может поддерживать теплоту общения.
- Педагог в состоянии раздражения не способен развивать эмоциональный интеллект ребенка.
- Педагог, утративший интерес, не передаст детям любви к жизни.

Вывод: Здоровье педагога — это часть профессиональной компетентности.

- Сделать это ежедневной практикой: искать маленькие радости.

Техника 2. «Минутка дыхания»

Проводим короткую практику:

- Сесть удобно, выдохнуть усталость, вдохнуть тепло и свет.
- Несколько осознанных вдохов-выдохов помогают перезапустить нервную систему.

Техника 3. «Эмоциональная аптечка»

Педагогам предлагается составить список своих «спасательных кругов» — вещей, которые быстро помогают вернуть хорошее настроение:

- Прогулка
- Музыка
- Любимый фильм
- Теплый разговор

Мини-игра «Эмоции — друзья»

Разбираем на примерах, как научиться видеть свои эмоции не как врагов, а как подсказчиков: усталость — сигнал к отдыху, раздражение — сигнал к переоценке ожиданий.

5. Создание индивидуальной стратегии заботы о себе

Работа с шаблоном «Мой план заботы о себе»:

Каждый педагог заполняет:

- Что я делаю для своего физического здоровья?
- Что для эмоционального?
- Как я восстанавливаю силы после тяжелого дня?
- Что я могу изменить в своей работе, чтобы беречь себя?

Мини-задача: написать «обещание себе» — маленькое, реальное, о заботе о себе.

6. Как сохранить ресурс в течение учебного года

Советы-подсказки:

- Четко разграничивать работу и личную жизнь (работа остаётся в садике!)
- Научиться говорить «нет» сверхнагрузке без чувства вины
- Искать опору в коллегах: поддерживающие общения важны
- Мини-перерывы в течение дня: пять минут на тишину, растяжку или чай
- Помнить: счастливый педагог делает счастливыми детей!

Завершение

Упражнение «Теплый круг»:

Каждый участник передает соседу мягкий мячик и говорит ему добрые слова поддержки.

В итоге все участники получают маленькое тёплое послание.

Фраза дня:

«Самое лучшее, что мы можем подарить детям — это счастливого взрослого рядом.»

Итог

Этот тренинг — не просто информация. Это приглашение начать по-настоящему заботиться о себе.

Потому что только педагог, наполненный светом, может стать маяком для своих детей.