



МАУ ДО ЦЕНТР СЕМЬЯ И ШКОЛА



**Многогранность образовательных  
потребностей. Разнообразие  
психолого-педагогических условий  
и практик в социализации и развитии  
всех участников  
образовательных отношений**

Сборник материалов конференции

2023

УДК 376.1  
ББК Ч404 46  
М73

**Редакционная коллегия:**

Г. Е. Моисеева  
Ю. В. Мякова  
Ю. Л. Соколик

**М73** Многогранность особых образовательных потребностей. Разнообразие психолого-педагогических условий и практик в социализации и развитии всех участников образовательных отношений: материалы научно-практической конференции / МАУ ДО ЦСШ. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2023. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-2116-7

В сборник вошли тезисы докладов и сообщений участников региональной научно-практической конференции с всероссийским участием «Многогранность особых образовательных потребностей. Разнообразие психолого-педагогических условий и практик в социализации и развитии всех участников образовательных отношений».

Материалы посвящены проблемам и вопросам содержания психолого-педагогической работы по оказанию помощи, сопровождения развития детей, подростков и молодежи с различными образовательными потребностями (РОП) в условиях системы общего и дополнительного образования.

Издание предназначено для руководителей, заместителей руководителей образовательных учреждений всех типов и видов, методистов, учителей, преподавателей, педагогов-психологов, учителей-дефектологов, учителей-логопедов, воспитателей, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования.

УДК 376.1  
ББК Ч404.46

ISBN 978-5-7186-2116-7

© МАУ ДО ЦСШ, 2023

## Тренинг «Всё в твоих руках»

*Дворникова Мария Юрьевна,*

*педагог-психолог,*

*МБОУ ГО Заречный «ЦППМиСП»*

*Палтусова Ольга Валерьевна,*

*педагог-психолог*

*МБДОУ ГО Заречный «Детство», СП «Радуга»,*

*г. Заречный Свердловской области*

**Аннотация.** В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Исследователи отмечают, что у педагогов дошкольных учреждений существует высокий риск возникновения «эмоционального выгорания». В результате повышается тревожность, агрессивность, раздражительность, появляется подавленное настроение, бессонница. Под действием этого личность приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, изгибная прямолинейность, авторитарность и т.д. Актуальность проблемы «эмоционального выгорания» педагогов ДОУ обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности воспитателя.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического истощения, проявляющееся в профессиях группы «человек – человек». СПВ – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, синдром эмоционального выгорания, профилактика, тонопластика, психогимнастика, телесно-ориентированный метод, арт-терапия.

Тренинг «Всё в твоих руках» занял второе место в городском конкурсе «Педагог-психолог ДОУ» в г. Заречный в 2017-2018 уч. г.

Цель тренинга: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагога-психолога.

Задачи:

- 1) установление доброжелательных отношений, снятие барьеров в общении между участниками, принятие принципов и правил работы группы с целью эффективного взаимодействия на тренинге;
- 2) эмоциональное сближение в группе, развитие доверия к партнёру в группе;
- 3) оптимизация самооценки педагогов;
- 4) осознание «присутствия», «накопления» психоэмоционального напряжения;
- 5) обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Количество участников: 12 человек.

Продолжительность: 2 часа.

Методы работы с группой: тонопластика, психогимнастика, телесно-ориентированный, арт-терапия (изотерапия, библиотерапия).

Материальное и техническое обеспечение:

- комната, соразмерная количеству участников;
- определённое количество стульев;
- необходимые материалы.

Таблица. План тренинга

пр-я	Название упражнения	Цель упражнения	Время	Необходимые материалы
------	---------------------	-----------------	-------	-----------------------

	Вступление	включение в работу	1-2 мин.	блоки занятия
	Правила тренинга [5; 13, с. 95-96]	принятие участниками принципов и правил в работе группы с целью эффективного взаимодействия	3-5 мин.	маркер, маркерная доска
	«Приветствие племён» [1]	установление доброжелательных отношений, снятие барьеров в общении между участниками	2-3 мин.	колокольчик
	«Пожмите руки те...» [6]	знакомство участников тренинга в неформальной обстановке, эмоциональное сближение в группе	3 мин.	
	«Молодец!» [1]	оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения	5-7 мин.	
	«Копилка секретов восстановления»	осознание «присутствия», «накопления» психо-эмоционального напряжения (введение в тему тренинга)	5 мин.	
	«Бреуновское движение» [1]	снятие лишнего мышечного напряжения, развитие доверия к партнеру в группе и умения расслабиться среди людей и в любой обстановке	7-10 мин.	Мел
	«Мясная машина» [7]	обучение способам снятия напряжения, умения расслабиться в любой обстановке	8-10 мин.	
	«Вольно» [12]	обучение способам снятия мышечного напряжения	15-18 мин.	коврики, музыка, флешка, магнитофон
0	«Рисунок чувств и эмоций» [≈9; ≈10]	обучение способам снятия эмоционального напряжения	20 мин.	лист А4 у каждого участника, простой карандаш, кисточки, краски, баночка с водой, таз с водой
1	Синквейн [≈3, с. 238; ≈8, с. 152]	обучение способам снятия эмоционального напряжения	10 мин.	лист бумаги и ручка у каждого участника
2	Анкета	получение обратной связи от участников о пройденном тренинге	5-7 мин.	
	Рефлексия	подведение итогов тренинга	5 мин.	

3				
4	Чайная пауза			чай, кофе, сахар, кружки, скатерть, салфетки, печенье, музыка
Всего			12 0 мин.	

### Ход тренинга

**Вступление.** Звучит музыка. «Мы рады видеть вас, уважаемые участники тренинга! Сегодня мы вам предлагаем забыть, что вы «спецы», и у вас есть отчество! Давайте каждый из нас станет участником тренинга «Все в твоих руках!», где есть уникальная возможность (времени всегда на этого не хватает) уделить внимание себе, своему здоровью, восстановлению сил. Мы будем больше делать нежели говорить, а также поделимся, какими способами можно быстро восстановиться физически и душевно после трудового дня. Цель нашей встречи – обучиться эффективным навыкам снятия эмоционального и физического напряжения.

Поделитесь, пожалуйста, какую цель перед собой ставите вы? Кто может поделиться с какой целью он сюда пришел?

**Правила тренинга.** Чтобы в тренинговой группе для каждого из нас работа стала успешной и эффективной, нам, как и для любой игры, нужны свои правила. Какие правила нам подойдут, на ваш взгляд? Записать на маркерной доске.

1) **Правило «Тыквы».** В этом пространстве мы все общаемся на «ты» вне зависимости от возраста. Доверительный стиль общения психологически уравнивает всех членов группы и ведущего.

2) **«Здесь и теперь».** Во время встреч необходимо говорить только о том, что волнует вас в данный момент, обсуждать то, что происходит с вами в группе. И никаких телефонов.

3) Персонификация высказываний. Отказываемся от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигаем в форме «Я считаю...», «Я думаю...».

4) Искренность в общении. Во время встреч стоит говорить только правду. Каждый рассказывает только о том, что действительно переживается. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Все открыто выражают свои чувства по отношению к действиям других участников и к самому себе.

5) Конфиденциальность. Все, что происходит во время встреч, не разглашается и не выносится за пределы группы. Каждый участник несет ответственность за это.

6) Обсуждаем, не осуждая. При обсуждении происходящего, важно оценивать не участника, а только его действия и поведение. Например, вместо: «Ты мне не нравишься!», следует сказать: «Мне не нравится твоя манера поведения!».

7) Уважение и правило «Стоп». Когда высказывается кто-то из членов группы, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя) давая возможность сказать то, что он хочет. Правило «Стоп» гласит, что каждый участник имеет право оказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп».

8) Определение сильных сторон личности. В ходе обсуждения обязательно подчёркиваем положительные качества выступившего.

9) Активное участие. Не жди, не молчи, действуй! Только участник, активно работающий в группе, может подчеркнуть что-то для себя.



### «Приветствие племён»

Начнём наш тренинг с приветствия! Но необычного, каждый из нас превратится в жителя Африканского племени. По моей команде нужно поздороваться с каждым определёнными частями тела: плечами, спиной, коленками и т.д.

«Пожмите руки те...» (используется по необходимости, наблюдение за динамикой группы)

Отлично! Сейчас племя соберется на утренний совет. Каждый из вас будет выходить в круг и пожимать друг другу руки, если называемый признак относится к вам. Каждая фраза будет начинаться со слов: «В круг выходят те, кто...

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет кататься на коньках;
- побывал за границей;
- любит петь;
- считает себя «жаворонком»;
- очень любит готовить.»

### «Молодец!»

Отлично! Спасибо! Сейчас мы поделимся на счет 1 и 2. Цифра «1» образует внешний круг, цифра «2» - внутренний. Встанем лицом друг к другу. Сегодня у нас есть уникальная возможность каждому рассказать о своих достижениях, себя похвалить! Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: "А это ты молодец - раз! А это ты молодец - два!" и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопок) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется.



Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна».

Поделитесь своими ощущениями после игры? Что вам удалось?

«Копилка – секреты восстановления»

Сегодняшняя наша тема тренинга «Все в твоих руках». Цель - обучиться способам эффективного восстановления. Вопросы участникам группы:

«Покажите, где в вашем теле копится напряжение?»

«Оцените силу, тяжесть напряжения внутри вас.»

«Кто хочет поделиться, каким способом вы снимаете это напряжение?»

Используется мягкий мяч для передачи хода между участниками. Благодарим каждого участника.

«Броуновское движение»

На полу очерчивается мелом круг. Отлично! А теперь встанем и подвигаемся. Участники группы становятся в круг и начинают вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Доходя до границ круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности:

- 1) перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу, постепенно скорость увеличивается и доходит до бега, в работу вовлекаются руки, которые помогают играющим лавировать;
- 2) участники движутся спиной друг к другу, изредка используя поворот головы для ориентации в пространстве;
- 3) каждый участник движется с закрытыми глазами, страхуя себя вытянутыми руками;
- 4) участники разбиваются на пары и двигаются навстречу друг другу, изменяя скорость движения по сигналу ведущего;

5) один участник в паре закрывает глаза, другой его страхует, держась за талию, начинают движение;

6) оба партнера в паре закрыли глаза, руки выдвинув вперед начинают движение;

7) внимание ведущего должно быть сконцентрировано в первую очередь на безопасности движения участников группы.

Рефлексия. Поделитесь вашими ощущениями.

Сложно было или легко? В какой роли кому было сложно быть?

Кому удалось довериться и расслабиться?

Благодаря чему вы расслабились или напрягались?

Что вы ощутили во время выполнения этого упражнения? Ваши открытия?

Что напоминает вам это упражнение?

«Мочная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек — «машина», последний — «сушилка». Машина проходит между шеренгами, все её моют, поглаживают, потирают бережно и аккуратно. Сушилка должна его «высушить» — обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, с начала шеренги идет следующая машина. (Участие по желанию!)

Рефлексия. Какие ощущения вы испытывали во время выполнения упражнения?

В какой роли вам было комфортнее?

В какой части тела вы ощутили мышечный зажим?

Кому удалось расслабиться? За счет чего?

«Вольно» (диафрагмальное дыхание, релаксация)

А теперь, сменим занятость на свободу... отложим обязанности отгребемся от всего — кроме задачи — нет никакой задачи... можно быть самим собой... можно стать свободным (можно посмотреть в окно, закрыть глаза, послушать тишину, потянуться, лечь — все можно, приказ — «вольно»).

Участники занимают свои места на гимнастических ковриках, необходимо принять положение - лежа (закон тела: чтобы максимально расслабиться нужно максимально напрячься).

1. Натянуть носки ног на себя ...расслабиться.
2. Обе руки вытянуть за головой, носки ног натянуть на себя...расслабиться.
3. Вытянули правую руки над головой натянули носки левой ноги на себя... расслабились.
4. Вытянули максимально левую руку над головой натянули носки правой ноги на себя... расслабились.
5. Плечи поднять максимально близко к ушам, держим напряжение, на счет 20 ... расслабимся (повторить 2- 3 раза)
6. Сжали пальцы рук в кулаках крепко, выжимаем сок из лимона весь до капли... расслабляем медленно... (повторить 2-3 раза)
7. Сжали ягодицы ... расслабились (повторить 2-3 раза)
8. Сейчас, мы будем дышать, используя только мышцы живота – диафрагменное дыхание, (раздать мячи) медленно делаем вдох надуваем живот, спокойно без напряжения и медленно выпускаем воздух, живот опускается (повторим 5 раз).
9. Насладимся расслаблением во всем теле... Разрешим себе просто полежать.
10. Звучит музыка – 7-10 минут
11. Выход из реалаксации:
  - Не открывайте глаза
  - Пошевелите пальчиками ног... пальчиками рук...
  - Натяните носки на себя...
  - Откройте глаза
  - Приятно потянитесь
  - Разотрем мочки ушей, потянем их вниз, вверх

- Погладим кожу голову
- Помассируем лоб, брови
- Медленно можно подниматься

Рефлексия. Поделитесь своими ощущениями.

Какие изменения у вас происходили в теле?

Что вам удалось во время упражнений, что нет?

«Рисунок чувств и эмоций» (метод изотерапии)

Подумайте, какое чувство или эмоцию вы испытывали сегодня, за последнюю неделю, месяц. Выберите одно. Вслух пока не говорите.

Простым карандашом на листе бумаги сделайте контурный рисунок выбранной для «проработки» эмоции (чувства, переживания, состояния).

Произведите с бумагой следующие манипуляции (обращая при этом внимание на мысли и чувства, которые возникают у вас в процессе работы): сомните лист бумаги с контурами рисунка, затем опустите его на некоторое время в воду, расправьте, разложите на столе и только потом раскрасьте нарисованный образ.

Придумайте название и историю, которую могла бы рассказать ваша «картина». Попробуйте построить диалоги между изображенными объектами или частями рисунка.

Участники размещают свои работы в пространстве кабинета, рассаживаются в круг для обсуждения, вербализации эмоций и чувств, которые они испытали в процессе художественного творчества. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю.

«Синквейн» (метод библиотерапии)

Что такое синквейн (литературная форма, сочиняемая по определённой схеме)? Напомню правила его написания:

- 1) тема синквейна – одно слово (обычно существительное), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдёт речь;

2) два слова (чаще всего прилагательные или причастия), дающие описание признаков и свойств выбранного предмета или объекта;

3) три глагола или дееспричастия, описывающие характерные действия объекта;

4) фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту;

5) одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта, метафора, ассоциация.

Сейчас каждый индивидуально напишите то чувство, которое вы ранее прорабатывали, как тему (первую строчку), а далее сочините синквейн по схеме. Прочитайте его. Кто готов поделиться с другими? Позитивный или негативный получился синквейн? (Ответственная позиция, если глаголы в форме как «радуюсь» и т.д.). Можете изменить некоторые слова.

Рефлексия. Заполнение анкеты.

Поделитесь своими ощущениями и впечатлениями от тренинга. Может, что-то вам удивило?

Как вам показалось, какие современные технологии использовались сегодня в тренинге?

Чайная пауза под музыку.

По завершению тренинга участникам была предложена анкета оценки эффективности тренинга:

Анкета оценки эффективности тренинга

Ваше мнение о прошедшем тренинге очень важно для ведущих-тренеров. Ваши отзывы помогут сделать дальнейшую работу по реализации данной программы еще более эффективной.

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Дата участия \_\_\_\_\_

Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10:

Моё настроение после тренинга (1\_\_\_10)

Насколько комфортно вы себя чувствовали во время проведения тренинга(1\_\_\_10)

Насколько новым для вас был материал(1\_\_\_10)

Насколько был логичен и последовательно изложен материал(1\_\_\_10)

Насколько нужен и полезен для вас предложенный материал(1\_\_\_10)

Сможете ли вы применять полученные знания на практике(1\_\_\_10)

Оцените работу ведущих-тренеров(1\_\_\_10)

Что бы вы посоветовали изменить в тренинге? \_\_\_\_\_

Что вам особенно понравилось в тренинге? \_\_\_\_\_

Анкетирование участников тренинга показало, что:

– 82% участников в конце тренинга отметили свое настроение, как позитивное:

– 87% чувствовало себя во время проведения тренинга комфортно;

– для 67% содержание тренинга было новым;

– для 79% тренинг был составлен логично и последовательно;

– для 82% предложенный материал тренинга был нужен и полезен;

– 92% смогут применять полученные знания на практике;

– 89% оценили работу ведущих-тренеров как эффективную.

Участникам особенно понравились методы релаксации, библиотерапии, изотерапии.

### Список литературы

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам [Текст] / Е.А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.

2. Ашим, У.М. Силквейн как средство развития творческих способностей учащихся [Текст] // Вестник РУДН. Серия «Вопросы

образования: языки и специальность». - №5. – 2015. – С. 237-241.

3. Венщикова, И.А. Технология организации в ведения бизнес-тренинга [Текст] / И.А. Венщикова // Методическое пособие – СПб.: Речь, 2006. – 342 с.

4. Грецов, А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст] / А.Грецов. – СПб.: Питер, 2012. – 416 с.: ил. С.148.

5. Ерофеева, Г.С., Камалсева, Е. Ф., Лиханова, Д.С., Мевинус, Е.Н. Сценарии тренингов [Текст] / Г.С. Ерофеева. - Методическое пособие. – Томск: Изд-во ТПУ, 20154 – 58 с.

6. Ковалев, В.Н. Тренинг рационального поведения в конфликте: учебно-методическое пособие [Текст] / В.Н. Ковалев. - Севастополь, 2013. – 68 с.

7. Козлов, Н.Н. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день [Текст] / 2-е изд., перераб. – М.: Новая школа, 1994. – 320 с.

8. Колошина, Т.Ю., Трус, А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера [Текст] /Т.Ю. Колошина. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.

9. Лебедева, Л.Д. Три арт-терапевтические техники [Текст] // Школьный психолог. – Издательский дом «Первое сентября». - №2. – 2010.

10. Лебедева, Л.Д. Экстренная арт-терапевтическая помощь в ситуациях острого стресса [Текст] // Школьный психолог. – Издательский дом «Первое сентября». - №4. – 2009.

11. Леви, В.Л. Ближе к телу [Текст] /В.Л. Леви. - М.: Метафора, 2006. - 224с.: ил. - (Серия «Азбука Здравомыслия»).

12. Практические семинары и тренинги для педагогов [Текст] / – Вып. I. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие // авт.-сост. Е.В. Шитова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 168 с.

13. Ромек, В., Ромек, Е. Тренинг наслаждения [Текст] / В. Ромек.



СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 160 с.: ил.

14. Чуриков, А., Снегирев В., Копилка для тренера. Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. [Текст] / А. Чуриков. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.