

Фестиваль инновационных педагогических идей «Стратегия будущего»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 32, 628415, ХМАО-Югра, г. Сургут, ул. Чехова, 10/2,  
телефон (3462) 52-57-75, e-mail: [sc32@admsurgut.ru](mailto:sc32@admsurgut.ru)

**Направление «Здоровье в семье и школе»**

**Тема методической разработки «Взаимосвязь психоэмоционального благополучия педагогов и психологического здоровья обучающихся: современный подход к образовательной среде»**

Автор  
Гималетдинова Лариса Александровна,  
учитель-дефектолог



Сургут, 2025г.

### **Пояснительная записка**

Современная образовательная политика акцентирует внимание на важности психологического здоровья как педагогов, так и обучающихся. Психологическое здоровье педагогов является краеугольным камнем создания позитивной образовательной среды, способствующей всестороннему развитию детей. Здоровье педагогов и психологическое благополучие напрямую влияют на атмосферу в классе и на учебные успехи детей. Учитывая увеличивающуюся распространенность психических заболеваний и расстройств среди молодежи, важно, чтобы педагоги были не только осведомлены о психическом здоровье, но и умели заботиться о себе и своих эмоциях, чтобы эффективно поддерживать детей. В связи с этим, тренинговое занятие «Взаимосвязь психоэмоционального благополучия педагогов и психологического здоровья обучающихся: современный подход к образовательной среде» направлено на формирование у педагогов навыков, необходимых для поддержания и укрепления их психологического здоровья, а также на развитие способности создавать поддерживающую и безопасную атмосферу в классе.

**Цель:** Создание условий для повышения психологического благополучия педагогов, что, в свою очередь, положительно скажется на эмоциональном и психологическом состоянии учеников.

#### **Задачи:**

1. Формирование осознания педагогами важности своего психологического состояния для общего климата в образовательном учреждении и здоровья учеников.
2. Обучение техникам управления эмоциями, стрессом и профессиональным выгоранием, что способствует повышению устойчивости и профессиональной эффективности.
3. Знакомство с методами и техниками работы с детьми для поддержки их психологического здоровья, разработка стратегий для создания позитивной образовательной среды.
4. Стимулирование педагогов к поиску новых подходов и методов работы, направленных на улучшение психологического климата в классе.

Методическая разработка «Взаимосвязь психоэмоционального благополучия педагогов и психологического здоровья обучающихся: современный подход к образовательной среде» может использоваться учителями-методистами, учителями-наставниками, педагогами-психологами в рамках программы корпоративного обучения педагогов.

### Структура тренинга

№ п/п	Этапы	Регламент
<b>I. Приветствие. Разминка</b>		<b>10 минут</b>
1.1	Упражнение «Имя – движение»	5 минут
1.2	Упражнение «Ассоциации»	5 минут
<b>II. Основная часть</b>		<b>55 минут</b>
2.1	Упражнение «Педагог уставший – отдохнувший»	5 минут
2.2	Упражнение «Педагог счастлив...»	10 минут
2.3	Упражнение «Разыгрывание ситуации»	10 минут
2.4	Упражнение «Чаша счастья»	5 минут
2.5	Упражнение «Рефлексия собственного состояния»	10 минут
2.6	Модель «Круг заботы». Техники управления эмоциями и стрессом. Профилактика профессионального выгорания. Поддерживающие практики для педагогов.	15 минут
2.7	Ролевая игра. Методы и техники работы с детьми. Стратегии для создания позитивной образовательной среды.	15 минут
<b>III. Заключительная часть. Рефлексия</b>		<b>15 минут</b>
3.1	Упражнение «Солнце»	5 минут
3.2	Упражнение «Чемодан, корзина, мясорубка»	5 минут
3.3	Анкета обратной связи для педагогов	5 минут
<b>Итого</b>		<b>80 минут</b>

#### Методы проведения тренинга:

- *Интерактивная лекция:* обсуждение актуальной темы в области психологии и образования, разбор практических случаев.
- *Групповая дискуссия:* обмен мнениями и построение диалога между участниками для выявления лучших практик и решения общей проблемы.
- *Практическая тренировка:* проведение ролевых игр на управление стрессом и эмоциональным состоянием.
- *Рефлексия и самопознание:* упражнения на осознание своих эмоций и состояний, а также их влияния на взаимодействие с детьми.

**Материалы:** бумага А-4, ватманы, маркеры, вырезанное солнце на каждого человека.

## **Ход занятия**

### **I. Приветствие. Разминка**

Уважаемые коллеги! Вот и закончилась вторая четверть. Мы все немного устали. И перед началом третьей четверти самое время поговорить о том, как сохранить наше психологическое здоровье, а значит и психологическое здоровье наших учеников до конца учебного года. Но в начале, давайте познакомимся с правилами работы в группе (Приложение 1)

А сейчас мы поприветствуем друг друга необычным способом. Я приглашаю вас в круг.

#### **1.1. Упражнение «Имя – движение»**

Цель: развитие способности устанавливать эмоциональный контакт.

Инструкция: Участники становятся в круг. Каждый по очереди называет своё имя и одну положительную эмоцию, которая у них сейчас преобладает (например, «Я - Анна, и я чувствую радость») сопровождая определенным движением. Затем все хором повторяют имя этого участника, эмоцию и повторяют его движение.

Вот и замечательно. Для того, чтобы настроится на занятие мы выполним следующее упражнение.

#### **1.2. Упражнение «Ассоциации»**

Цель: преодолеть тревожность участников; помочь им лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении; способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Инструкция: Участники по кругу называют слово, которое ассоциируется у них с понятием «психологическое здоровье». Например, «гармония», «поддержка», «энергия». Это не только активизирует мышление, но и подготавливает к основной теме тренинга.

Спасибо, присаживайтесь.

### **II. Основная часть**

#### **2.1. Упражнение «Педагог уставший – отдохнувший»**

Цель: освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

Инструкция: Я прошу каждого из вас изобразить без слов только позой и мимикой **ОЧЕНЬ УСТАВШЕГО ПЕДАГОГА**. Того, кто идет на работу через «НЕ МОГУ», потому что надо. А тут с утра: срочно отчет, предоставить документацию, у двери класса ждет грозный родитель и т.д. Посмотрите друг на друга что вы видите?

А теперь представьте вы поехали в отпуск все трудности позади, вы в пути. Сконцентрируйтесь на себе. Сядьте так, как вам хочется, как вы себя ощущаете.

Посмотрите друг на друга, видите разницу?

Рефлексия.

## **2.2. Упражнение «Педагог счастлив...»**

Цель: создание условий для групповой сплоченности.

Инструкция: Я предлагаю вам дружно, всей командой нарисовать рисунок «Педагог счастлив...». Но при этом не забывать, что вы не только педагоги, но еще и женщины в высоком понимании этого слова.

Каждая группа представляет свой рисунок.

Спасибо! У каждого из нас свое представление о том, что такое счастье! Я точно знаю одно! Оно есть! Оно внутри нас!

В рисунках вы пытались изобразить чувство полного удовлетворения своей профессией: как педагог, как женщина, теперь попробуем ощутить это чувство реально.

## **2.3. Упражнение «Разыгрывание ситуации»**

Цель: формирование понимания необходимости здоровьесбережения и снятия эмоционального напряжения.

Инструкция: Вам предлагается разыграть ситуации. При выполнении задания необходимо соблюдать следующие условия:

- работать тихо.
- в показе принимают участие все члены команды.

В то время, когда одна команда разыгрывает ситуацию, остальные участники пытаются угадать тему ситуации (Приложение 2).

СИТУАЦИЯ №1 «Ванна. Вечер субботы».

СИТУАЦИЯ №2 «Отдых на море».

Всем спасибо! Я думаю эти ситуации подняли нам настроение. А когда у человека хорошее настроение, тогда все на свете становится прекрасным.

## **2.4. Упражнение «Чаша счастья»**

Цель: Определение источников счастья и их интеграция в повседневную практику.

Инструкция: У каждого на столе стоят чаши. Они предназначены для ваших предметов, которые ассоциируются у вас с радостью и счастьем. Наполните чаши!

После этого обсуждают, как можно больше вписывать эти источники счастья в свою рабочую практику.

## **2.5. Упражнение «Рефлексия собственного состояния»**

Цель: Осознание своего психологического состояния.

Инструкция: Предлагаю вам поразмышлять о том, как вы себя чувствуете в своей профессиональной деятельности. Необходимо будет ответить на серию вопросов:

- Когда я чувствую себя наиболее счастливым на работе?
- Какие ситуации вызывают у меня стресс?
- Как я справляюсь с эмоциональными нагрузками?

## **2.6. Модель «Круг заботы»**

Цель: Понимание источников стресса и расслабления.

Инструкция: Разделитесь по группам: педагоги с опытом работы до 3 лет., педагоги с опытом работы от 3 лет.

Изобразите круг, разделенный на сектора. В одном секторе запишите, что вызывает у вас беспокойство (стресс), а в другом - что помогает вам расслабиться. После выполнения задания участники могут поделиться своим опытом и понять, как можно использовать позитивные источники в своей практике.

### **Техники управления эмоциями и стрессом**

1. *Осознанность (майндфулнес)*: практика осознанного дыхания и медитации помогает снизить уровень стресса и повысить эмоциональную устойчивость.
2. *Физическая активность*: упражнения, такие как йога, бег или просто прогулки на свежем воздухе, помогают снять напряжение и улучшить общее психоэмоциональное состояние.
3. *Техника «умного» саморазговора*: замена негативных мыслей на положительные формулировки. Например, вместо «Я не справлюсь с этой проблемой» - «Я расскажу о своих трудностях и постараюсь найти решение».
4. *Планирование и организация рабочего времени*: эффективное планирование задач и распределение рабочего времени помогают избежать выгорания. Используйте списки дел и устанавливайте приоритеты.

### **Профилактика профессионального выгорания**

1. *Определение границ*: важно установить четкие границы между работой и личной жизнью. Отказ от работы в нерабочее время помогает избежать эмоционального истощения.
2. *Регулярные перерывы*: делайте короткие перерывы в течение рабочего дня для восстановления сил и перезагрузки.

3. *Социальная поддержка*: общение с коллегами, участие в профессиональных сообществах и группах поддержки может помочь справиться с трудностями и обменяться опытом.

4. *Профессиональное развитие*: постоянное обучение и повышение квалификации помогают поддерживать интерес к предмету и вдохновение, что снижает риск выгорания.

5. *Техника «Колесо жизни»*: оцените различные аспекты вашей жизни (работа, личные отношения, здоровье и т.д.) и выявите, где вам необходимо внести изменения, чтобы достичь гармонии.

### **Поддерживающие практики**

1. *Рефлексия и самоанализ*: Ведение дневника может помочь вам лучше понимать свои эмоции и находить пути их регулирования.

2. *Позитивное мышление*: Фокусируйтесь на положительных аспектах вашей работы и достижения, даже если они кажутся малыми.

3. *Нахождение хобби и увлечений*: Занимайтесь тем, что вам нравится вне работы. Это может помочь сбалансировать жизнь и придать ей новые краски.

4. *Поиск профессиональной помощи*: Если вы чувствуете сильное эмоциональное выгорание, обращение к психологу или консультанту может оказать существенную поддержку.

Применение этих техник может значительно улучшить ваше эмоциональное состояние, повысить их устойчивость к стрессам и уменьшить риск профессионального выгорания.

### **2.7. Ролевая игра**

Цель: Осознание важности психологического здоровья.

Инструкция: Предлагаю разыграть сценарий, в котором педагог сталкивается с трудной ситуацией: конфликт с учеником. Разделитесь на подгруппы по 4 человека, двое участников играют роль педагогов, а другие - учеников.

*Сценарий*: «На грани»

*Место действия*: Классная комната средней школы.

*Персонажи*:

Учитель (Алексей) - усталый педагог, столкнувшийся с перегрузкой на работе.

Ученик (Максим) - умный, но проблемный подросток, который испытывает давление из-за учебы и личных проблем.

Классный руководитель (Елена) - преподаватель, который может помочь разрешить конфликт.

Друг Максима (Олег) - поддерживает Максима и может добавить контекст к ситуации.

После ролевой игры проводится обсуждение о том, какие методы помогают справляться с подобными ситуациями и поддерживать психологическое здоровье.

Я думаю, что вы со мной согласитесь, конфликт строится на реальных переживаниях подростков, а роль взрослого заключается в поддержке и разъяснении. Конструктивное общение может привести к положительным изменениям в образовательном процессе. Будет ли школьная жизнь наших детей радостной или, наоборот, омрачится неудачами, плохим самочувствием, во многом зависит от нас, взрослых, от нашей заинтересованности.

#### **Методы и техники работы с детьми**

- Игровая терапия: использование игр для выражения эмоций и развития социальных навыков.
- Арт-терапия: использование рисования, лепки и других видов искусства для самовыражения и снятия стресса.
- Музыкаотерапия: слушание и создание музыки для улучшения настроения и снятия напряжения.
- Проведение групповых занятий для развития социальных навыков и навыков общения.
- Обучение детей основам психического здоровья, навыкам решения проблем и эмоциональной саморегуляции.
- Вовлечение родителей и учителей в обучение детей аспектам психического здоровья.

#### **Стратегии для создания позитивной образовательной среды**

- Внедрение программ, направленных на развитие эмпатии и уважения.
- Проведение мероприятий, которые способствуют сотрудничеству и командной работе.
- Инклюзивные методы обучения, учитывающие индивидуальные потребности и стили обучения каждого ребенка.
- Поощрение детей за достигнутые успехи, даже если они незначительные.
- Внедрение программ по профилактике стресса, включающих занятия по медитации, внимательности и снятию напряжения.

- Вовлечение родителей в образовательный процесс через совместные мероприятия и родительские собрания.
- Предоставление ресурсов и информации о том, как поддерживать психологическое здоровье детей дома.

Эти методы и стратегии могут существенно улучшить психическое состояние детей и создать позитивное и поддерживающее образовательное пространство.

### **III. Заключительная часть. Рефлексия**

#### **3.1. Упражнение «Солнце»**

Цель: развитие чувства собственной значимости и взаимопознания педагогов.

Инструкция: Я предлагаю вам сделать подарок в форме комплиментов своим коллегам (Приложение 3). В центре солнца запишите свое имя, затем передайте бланк соседу слева. Какими комплиментами вам хотелось бы наградить человека, чье солнце у вас в руках. Запишите на лучиках и передайте солнце дальше. Старайтесь заполнить все лучики, прежде чем солнце вернется к своей хозяйке.

Готовы? Пожалуйста, озвучьте свои комплименты.

Спасибо. Я думаю, что слышать хорошие слова приятно каждому. Сохраните свое солнце и пусть оно согревает вас в трудную минуту.

#### **3.2. Упражнение «Чемодан, корзина, мясорубка»**

Цель: наладить обратную связь, рефлексия впечатлений участников.

Инструкция: Предлагается три больших листа, на одном из которых нарисован огромный чемодан, на втором – мусорная корзина и на третьем – мясорубка. На стикере необходимо написать тот важный момент, который вы готовы забрать с собой, использовать в своей деятельности, а затем прикрепить его к плакату с изображением чемодана. То, что оказалось ненужным, бесполезным и что можно отправить в «мусорную корзину» записать на стикере и прикрепить ко второму плакату. Что оказалось интересным, но пока не готовым к употреблению в своей работе, то, что нужно еще продумать, доработать, записать и прикрепить в лист «мясорубка» (Приложение 4).

#### **3.3. Анкета обратной связи для педагогов (Приложение 5)**

1. Мое настроение до мероприятия.
2. Мое настроение после мероприятия.
3. Насколько мне все было ясно и понятно.
4. Насколько мне было интересно.
5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал.

6. Насколько комфортным для меня был темп занятий.
7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу.
8. Как много я получил (а) от группы.

В заключении хочется сказать о том, что психологическое здоровье педагогов определяет не только их профессиональную эффективность, но и общее состояние учеников, что в конечном итоге влияет на качество образования и развитие личности ребенка. Благодарю вас за работу!

#### **Ожидаемые результаты:**

По итогам тренинга участники смогут:

1. Осознать важность поддержания собственного психологического здоровья как условия эффективной педагогической деятельности.
2. Приобрести навыки саморегуляции и управления эмоциями.
3. Научиться использовать полученные знания на практике, создавая соответствующую атмосферу для детей.
4. Развить умение работать в команде, обмениваться опытом и поддерживать коллег.

**Материально-техническое обеспечение:** компьютер, мультимедийный проектор, презентация.

#### **Список литературы**

1. Баранов И. А. Стресс у педагогов: причины и методы преодоления., 2021.
2. Бодалев О.В. Психологическое здоровье учителя., 2013.
3. Васильева Л.И. Психосоциальные аспекты здоровья детей и подростков., 2020.
4. Дубровина В.Ф. Психология и педагогика: учитель как личность., 2015.
5. Станенкова Н.К. Психология для педагогов., 2018.
6. Чирков А. П. Эмоциональный интеллект учителя: как управлять своими эмоциями в классе., 2019.

### 5 ПРАВИЛ РАБОТЫ НА ТРЕНИНГЕ

1. **«Здесь и сейчас»** - предметом разговора могут быть только эмоции, мысли, чувства, происходящие в данный момент.
2. **Один в эфире** – уважать мнение другого. Говорит только один, я в этот момент слушаю.
3. **Принцип Я** - все высказывания строятся с использованием личных местоимений – «мне кажется», я думаю.
4. **Внимание и уважение друг к другу.**
5. **«Конфиденциальность»** - все, что говорится в группе, должно оставаться внутри группы.

**Упражнение «Разыгрывание ситуации»**

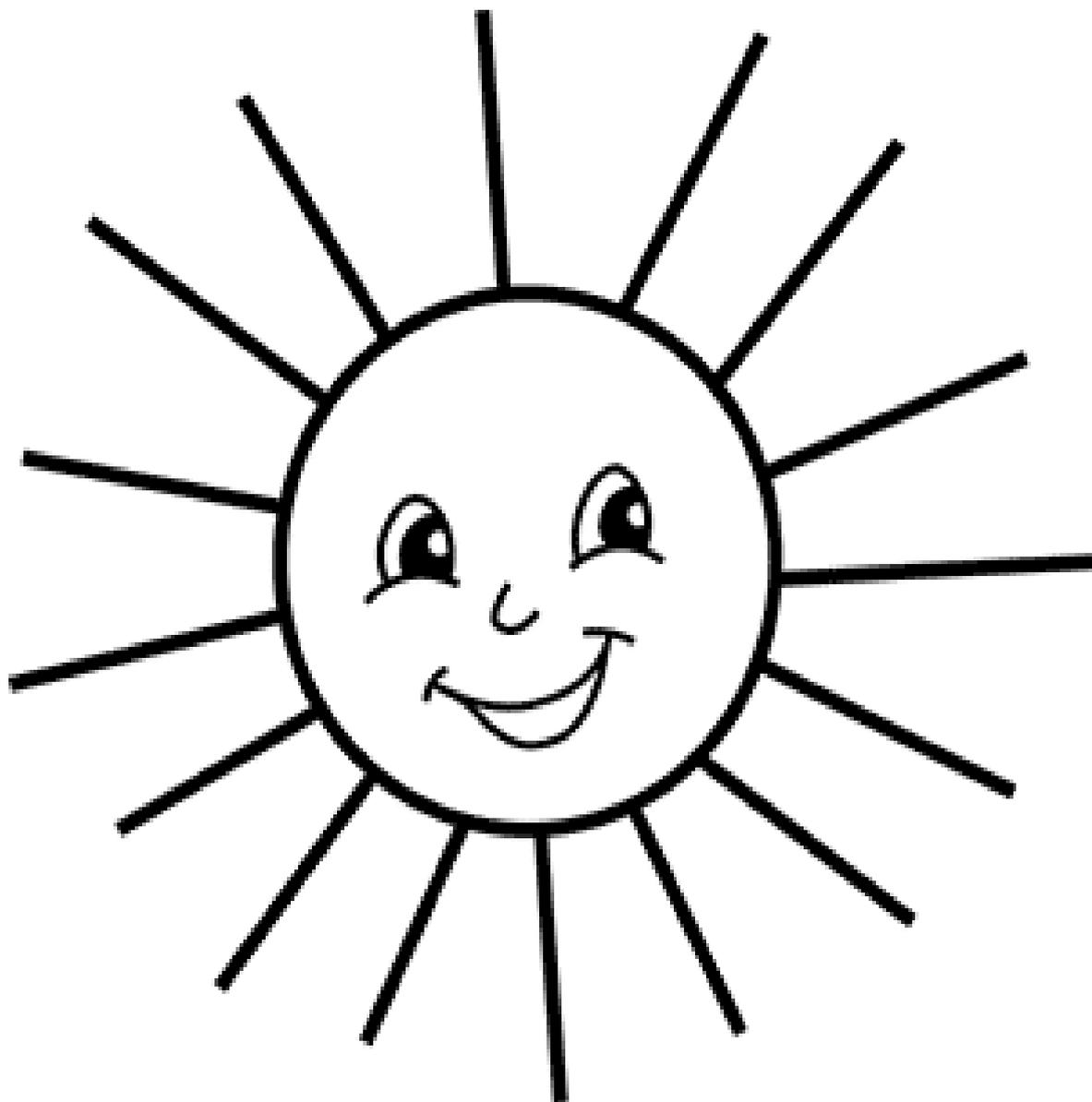
**СИТУАЦИЯ № 1**

Ванна. Вечер субботы.

**СИТУАЦИЯ № 2**

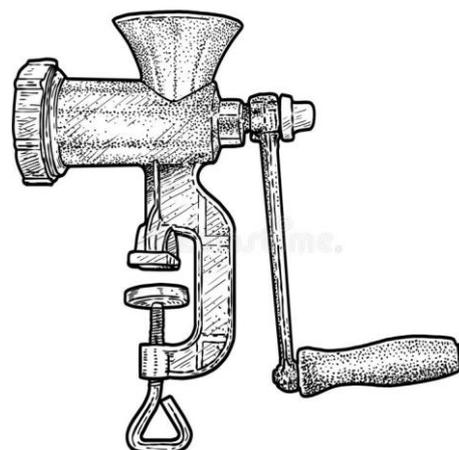
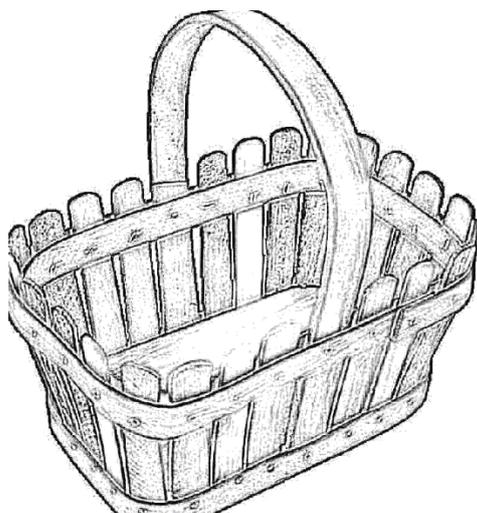
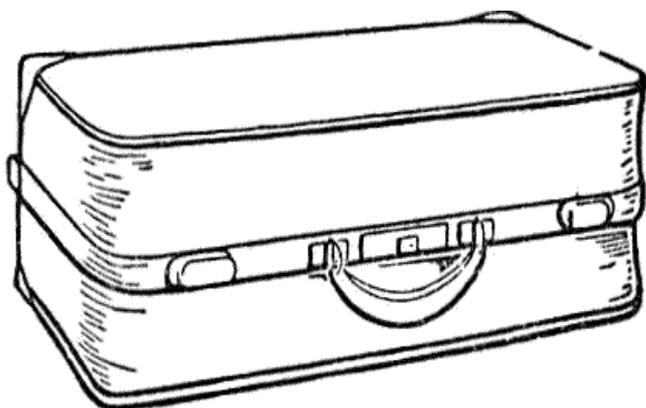
Отдых на море.

Упражнение «Солнце»



## Приложение 4

### Упражнение «Чемодан, корзина, мясорубка»



### Анкета обратной связи для педагогов

Ваше мнение о прошедшем мероприятии очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, проставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10. Спасибо за сотрудничество.

**1. Мое настроение до мероприятия**

0 | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 10

**2. Мое настроение после мероприятия**

0 | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 10

**3. Насколько мне все было ясно и понятно**

0 | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 10

**4. Насколько мне было интересно**

0 | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 10

**5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал**

0 | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 10

**6. Насколько комфортным для меня был темп занятия**

0 | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 10

**7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу**

0 | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 10

**8. Как много я получил от группы**

0 | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 10