

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Тренинг для педагогов «Гармония с собой»

Разработала: Тарануха А.С.
педагог-психолог

Цели: формирование благоприятного психологического климата; сплочение коллектива, создание доверительных отношений; профилактика профессионального выгорания; развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- Повысить групповую сплоченность;
- Улучшить эмоциональное состояние педагогов;
- Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Целевая аудитория: педагоги и воспитатели.

Форма проведения: тренинг.

Оборудование: мяч, готовый тест-проник Л. Москвина, яркая шляпа, карточки с ситуациями, листочки и цветные карандаши или ручки, магнитофон с мелодией

Ход проведения тренинга

Вступление

Педагог-психолог: - Профессия педагога очень энергоемкая. Она требует огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

И сегодня проблема сохранения психического здоровья педагогов особенно актуальна. С каждым годом растут требования к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Изменения в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

«Знакомство»

Цель: настроить каждого участника на работу в группе, вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

Педагог-психолог: итак, перед началом дальнейшей работы, я хочу напомнить правило в тренинговых группах, что принято называть друг друга по имени, поэтому на некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество. Давайте устроимся поудобнее, представимся, передавая мяч и называя свое имя, а так же животное, которое вас

символизирует. Сложность в том, что первый называет свое имя и животное, задача следующего повторить, что сказала я и назвать свое. Тем самым мы настроимся на работу. Начну с себя: я, Анастасия – лиса.

Упражнение «Пальма, крокодил, слон» Цель: введение в атмосферу тренинга.

А теперь, чтобы ввести Вас в атмосферу тренинга, сыграем в одно упражнение. Разделитесь на 3 группы, каждый из вас должен изобразить «Пальму», «Крокодила», «Слона». Вы должны расположить руки так, чтобы действительно было похоже «слон» – (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши) «пальма» – (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево) «крокодил» – (человек в центре вытянутыми вперед руками изображает пасть, человек справа и слева выстраиваются за центровым и берутся за пояс) Упражнение выполняется тройками. Ведущий указывает на участника и называет кого он должны изобразить. Два участника стоящие от него слева и справа помогают ему выполнить заданную «скульптуру». Ведущий постепенно увеличивает темп выполнения задания.

Как вы себя чувствовали, когда выполняли это упражнение в группе?

Тест-опросник «Ох уж эти нервы»

Цель: экспресс-диагностика эмоционального состояния педагогов.

Упражнение «Носочки счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Педагог-психолог: я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Шляпа счастья». У Андерсена есть сказка с похожим названием «Колоши счастья».

В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вместо калош использовать шляпу. А ваша задача – надев эту шляпу, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «шляпу счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Упражнение «Солнышко»

Цель: сплочение группы, формирование положительного отношения друг к другу.

Педагог-психолог: Уважаемые коллеги! Сейчас я вам раздам листочки. Нарисуйте солнышко и напишите в центре солнышка свое имя. Передайте лист своему соседу слева. На полученном листе напишите свои пожелания ее владельцу. Вновь передайте открытку – и так до тех пор, пока к вам не вернется ваша открытка с пожеланиями от всех членов группы.

Упражнение на релаксацию «Звездная ночь»

Цель: расслабление, актуализация положительных эмоций.

Педагог-психолог: в заключение нашего тренинга я хочу предложить вам последнее упражнение — Звездная ночь. (В сопровождение включается музыка для релаксации — Ночь).

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стог сена. Ваше тело расслаблено... Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться... Откуда-то издали слышится стрекотание сверчков... Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения... Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то... Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно... Дышится свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше... Приятно тяжелеют руки... плечи... живот... ноги... Мышцы лица расслаблены... Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность... Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется... Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится с вами надолго.

Обсуждение впечатлений

Психолог-психолог: наш тренинг подошел к концу. Ваши ощущения после тренинга? Что понравилось? Что не понравилось? Удалось ли вам расслабиться?