

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4
«Малыш» городского поселения Терек» Терского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

Тренинг для педагогов «День психологической разгрузки»

Педагог-психолог: Пашенцева А.А.

Тренинг для педагогов «День психологической разгрузки»

Цель: формирование благоприятного психологического климата, сплочение коллектива и создание доверительных отношений.

Целевая аудитория: педагоги и воспитатели.

Форма проведения: тренинг.

Ход проведения тренинга:

Дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. И сегодня мы с вами, немного отдохнём и расслабимся.

Итак, в современном мире профессия педагога и воспитателя становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем никого вокруг. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

Ведь только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием, поведением и здоровьем.

«Знакомство»

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

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 камень, который вас символизирует. Сложность в том, что первый называет свое имя и камень, задача следующего повторить, что сказала я и назвать свое. Тем самым мы настроимся на работу.

Начну с себя: я, Аня – малахит...

Психологическая зарядка

Работа в детском саду – это почти всегда напряженность, снижение работоспособности, усталость. Получить заряд бодрости, нам всегда помогает зарядка. Предлагаю сделать несколько упражнений не простой, а психологической зарядки.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодицы: «Проживу теперь до ста».
3. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь удача».
4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

5. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».
6. Руки на поясе, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут и я помогу».
7. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».
8. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «И все у меня получается».

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?

Упражнение «Звери»

Все встают в круг. Инструкция для участников: Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет (например, кошка, белка). После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундук). Все играющие стараются изо всех сил удержать названного «зверя». Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех.

Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Ход упражнения: группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

квадрат;

ромб;

букву «Н».

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Обсуждение: трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

Игра «Поменяйтесь местами...»

Для того чтобы немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию, предлагаю поиграть.

Сделайте 1 шаг вперед, те кто:

-работает всю жизнь в одном учреждении?

-любит свою работу?

-любит яблоки?

-работает педагогом более 5 лет?

-мечтал быть педагогом с детства?

-кто пришёл в юбке?

-кто любит танцевать перед зеркалом?

-кто умеет вкусно готовить?

-кто любит поесть?

-кто делает зарядку по утрам?

-кто умеет кататься на коньках?

-кто любит детей?

Таким образом, участники «перетасовываются».

Упражнение «Шляпа счастья»

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

Материалы: «Шляпа счастья» (игровой элемент, обычная шляпа, желательнее большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Инструкция: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Шляпа счастья». Фея подарили на день рождения шляпу счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эту шляпу, становился самым счастливым человеком. Шляпа исполняла все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. А ваша задача – надеть 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.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.

Карточки с ситуациями для упражнения «Шляпа счастья»:

-Директор отчитал вас за плохо выполненную работу. *(Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок. В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше).*

- Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом. *(Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой. Это хорошая возможность освоить новые методы работы).*

- На работе задержали зарплату.

(Можно сэкономить на чем-то. Можно теперь сесть на диету).

- По дороге на работу вы сломали каблук. *(Хороший повод купить новые сапоги).*

- Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга. *(Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили).*

- Вы внезапно заболели. *(Хороший повод отдохнуть. Заняться наконец-то своим здоровьем).*

- Вас бросил муж. *(Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя. Больше времени на хобби).*

- Вы попали под сокращение. *(Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности. Новый коллектив, новые перспективы).*

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

Тест-упражнение «Выбор»

Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.

3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего: если вы выбрали первый вариант, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда

оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Упражнение «Виртуальное путешествие»

Чтобы поднять настроение, я вам предлагаю поиграть в игру «Виртуальное путешествие». Сейчас, мы с вами, по очереди будем бросать мяч по кругу, сообщая тому, кому вы бросаете мяч, в какое виртуальное путешествие вы его отправляете. Например, в холодильник, на пальму, на диван, в Древнюю Грецию и т. д. Тот, кто поймал мяч, должен назвать три предмета, которые он возьмет с собой туда, куда его направили.