

Психологический тренинг для воспитателей

«Сохраним себя для себя»

педагог – психолог Клишина Евгения Александровна

Психологический тренинг для педагогов «Сохраним себя для себя»

Цель тренинга: создать условия способствующие развитию коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения, участники тренинга познают причины и особенности своего поведения, учатся понимать других людей. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, овладению знаниями, приемами, механизмами коммуникативной компетентности.

Задачи:

- Повышать коммуникативные навыки педагогов;
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
- Повышать самооценку педагогов;
- Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех;

Ход психологического тренинга.

Вступление

Педагоги проходят в музыкальный зал и рассаживаются в полукруг на скамейки.

Педагог – психолог: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Рада приветствовать Вас на психологическом тренинге «Сохраним себя, для себя».

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования к личности педагога. Приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только воспитательная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение

личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем, такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов. А чтоб этого не произошло, я предлагаю вам активно поучаствовать в психологическом тренинге «Сохраним себя, для себя».

Педагог – психолог: Итак, начнём! Перед Вам стоит доска «Давайте поздороваемся!», на которой расположены картинки различных приветствий (рукопожатие, кулачок к кулачку, объятия, ладонь к ладони, «дай пять»). Для положительного настроения предлагаю Вам зарядиться благоприятными эмоциями, и установить контакт и быть



так сказать со мной на «одной волне». Предлагаю Вам из предложенных картинок, выбрать один вариант приветствия со мной (педагоги по очереди приветствуют педагога – психолога.) И так вхождение в тренинг считаю благополучно открытым, давайте похлопаем друг другу.

Педагог-психолог: Первое упражнение называется «Комплименты» (педагогам предлагается придумать комплимент, соответствующий личностным качествам рядом сидящего (обязательное правило – «вернуть» комплимент обратно. Комплимент принимается в определённой форме – «Да, это так!» Пример: «Катя, ты такой добрый человек! – Да, это так! А ещё я отзывчивая!»). Молодцы! Вы отлично справились!



Тест-опросник: «Ох уж эти нервы» Л. Москвина (приложение 1)

Цель: экспресс-диагностика эмоционального состояния педагога.

Каждый человек важен не только самому себе, но и в команде. Сейчас я Вам это покажу.



Отгадайте загадку:
С неких пор у нас живёт,
В огороде тихоход,
Удивительной раскраски, у неё есть
рот и глазки.

Если очень повезёт, скоро бабочкой вспорхнёт. (Гусеница)

Игра «Гусеница». Педагоги встают цепочкой друг за другом. Между спиной и животом может быть мяч, но можно и без него. Задача «Гусеницы» преодолеть все заранее приготовленные препятствия, не уронив мяч или не расцепляя рук.



Педагог – психолог: Отлично! Прошу Вас присаживайтесь. И следующее упражнение «Найди общее»

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми, принятие участниками тренинга друг друга, формирование чувства ценности

других и самооценности.

(Участники тренинга сидят (стоят) в общем кругу. Ведущий передает по кругу мяч. «Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что нас всех может объединять». Каждый участник с передачей мяча называет 1 общий признак для всех присутствующих).

Педагог – психолог: Скажите, пожалуйста, трудно ли было Вам найти что-то общее? Почему? Хорошо, спасибо. Продолжаем дальше.

Следующее упражнение **«Узнай по рисунку»**. *Цели:* (помочь участникам глубже узнать друг друга; создать мотивацию к совместной работе. (*Атрибуты:* магнитная доска ; маркеры; листы бумаги;

Задание: Психолог задает участникам вопрос: «Долго ли вы работаете вместе хорошо ли знаете друг друга?»

После ответов участников дается следующая инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, за 5 минут свой портрет в этой команде, как вы себя в ней видите, чтобы сказать: «Вот это я». Рисунки не подписываются».

После завершения работы психолог собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к доске (можно перед этим пустить рисунок по кругу, чтобы все рассмотрели его поближе) и проводит его обсуждение с группой по следующим вопросам:

- Каков этот человек?
- Кто это может быть?

Участники угадывают автора рисунка.



и



Педагог – психолог: Молодцы! Все мы прекрасно знаем, что есть положительные и отрицательные эмоции, те и другие влияют на наше с Вами настроение в том числе и поведение, внешность. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. 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 вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши и найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Утверждения:

1. Начальник отчитал Вас за плохо выполненную работу;
2. Вам выпала честь представлять свой детский сад на конкурсе педагогического мастерства.
3. На работе задержали зарплату.
4. По дороге на работу вы сломали каблук.
5. За последние 3 месяца Вы набрали «лишних» 12 кг.
6. Вам предложили пойти в отпуск в ноябре.
7. Вы опаздываете на работу, спешите к остановке – и начинается проливной дождь, а зонта, как выясняется, нет.

Рефлексия:

Трудно ли вам было отвечать?

Было ли для вас что-то новое?

Считаете ли вы полезным упражнение?

Открыли ли вы что-то новое для себя?

Как вы себя сейчас чувствуете?

Какие у вас сейчас ощущения?

Педагог – психолог: Конечно, на пути к счастью будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых калошах.

Педагог – психолог: Уважаемые коллеги, и наконец всеми любимое и детьми и взрослыми релаксационное упражнение, так как все мы ждем чего – то и хотим этого очень сильно....предлагаю Вам перенестись на такое теплое, ласковое море.

Релаксационное упражнение: Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу... Ваши руки отдыхают...Ваши ноги отдыхают. Дышим легко...ровно...глубоко...Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легко свежестью. Вам тепло и приятно... Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и...засыпаете. Дышим легко...ровно...глубоко... Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали. Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза и встать!



Упражнение: «Волшебная шкатулка»

Цель: развитие позитивного самовосприятия.

Ход мероприятия: педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки с позитивными высказываниями, мудрыми советами.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Педагог-психолог: Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

Приложение 1

Тест-опросник: «Ох уж эти нервы» Л. Москвина

Цель: экспресс-диагностика эмоционального состояния педагога.

Инструкция: Уважаемые коллеги! Выберите один из вариантов ответа, близкий Вам.

Вопросы: Меня раздражает:

1. Смятая страница газеты, журнала или книги
 - очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
2. Одетая с претензией на молодость женщина в годах
 - очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
3. Курящая на улице женщина
 - очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
4. Чрезмерное приближение собеседника, даже если оно произошло поневоле – в толпе, в автобусной давке и т.д.
 - очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
5. Слишком сильный запах духов

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребенка- «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
6. Громкий разговор в общественном транспорте
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
7. Активно жестикулирующий при разговоре собеседник
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
8. Частое употребление коллегами иностранных слов
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
9. Когда кто-нибудь грызет ногти
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
10. Когда кто-нибудь пытается поучать меня
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
11. Когда кто-то кашляет в мою сторону
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
12. Когда слышу чей-то смех невпопад
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
13. Когда близкие друзья все время опаздывают
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
14. Когда в кинотеатре кто-нибудь поблизости комментирует сюжет фильма или шелестит оберткой от конфеты и т.д.
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*
15. Когда дарят ненужные вещи
- очень;*
 - не особенно;*
 - ни в коем случае*

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка- «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

16. Когда рассказывают сюжет книги, которую я собираюсь прочесть

- очень;*
- не особенно;*
- ни в коем случае*

Обработка ответов:

За каждый ответ «очень» - 3 балла; за ответ «не особенно» - 1 балл; «ни в коем случае» - 0 баллов.

Интерпретация результатов:

более 33 баллов - вас не отнесешь к числу сдержанных и нетерпеливых людей. Вас слишком часто раздражают незначительные явления. Вы склонны к поискам в окружающем мире раздражителей. Поэтому вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система разбалансирована, отчего часто страдаете не только вы, но и окружающие.

от 13 до 32 баллов – у вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям, который позволяет быстро и легко забывать.

12 и менее баллов – ваше «железное спокойствие» позволяет вам реально смотреть на жизнь. О вас можно сказать, что вы не тот человек, которого легко выбить из колеи.