

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «АЛЁНУШКА» П. ОКТЯБРЬСКОЕ
КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

**Тренинг для педагогов
«Формула хорошего настроения»**

**Подготовила и провела:
педагог-психолог Лужная К.И.**

Цели тренинга:

- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.
- Формирование понимания необходимости здоровьесбережения.
- Активизация процесса самопознания и взаимопознания у педагогов.
- Создание условий для групповой сплоченности.
- Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний.

Задачи тренинга:

- Рассмотреть и апробировать варианты снятия эмоционального напряжения.
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.
- Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности.
- Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе.

Оборудование: музыка для релаксации, «Календарь настроения» (солнышко, тучки), цветные карандаши, стандартные листы бумаги, калоши, мячик, шкатулка с зеркалом, волшебный мешок.

Вступление. Актуальность выбранной темы.

Педагог-психолог: Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с воспитанниками, родителями, педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Часто педагоги находятся в ситуации крайнего эмоционального напряжения. **По моим наблюдениям порой это эмоциональное напряжение испытываете не в конце года, а уже в его начале, конечно это связано со спецификой работы с контингентом с которым мы работаем.** И мне хотелось, чтобы вы приступили к работе с хорошим настроением. Я попытаюсь помочь восстановить ваши силы, напомнить о важности здоровьесбережения в нашей профессиональной деятельности. Попробуем, используя специальные методы, активизировать внутренние ресурсы личности. Может быть,

посмотреть друг на друга с другой стороны, которая была вам не известна и просто немного расслабиться и отдохнуть.

Не секрет, что не все из вас смотрят на взаимодействие педагога и педагога-психолога с оптимизмом. Поэтому эпиграфом к сегодняшней нашей встрече я выбрала стихотворение «Свободный разговор» Маргарита Бузальская:

– **Поговорим?**

– **О чем?**

– **О разном и о прочем. О том, что хорошо, и хорошо не очень. Много знаете Вы.**

А что-то мне известно. Поговорим?

– **Поговорим. Вдруг будет интересно.**

Основная часть

Упражнение № 1 «Календарь настроения».

Цель: диагностика настроения участников.

Проведение: создается календарь настроения. На доске пишутся все имена участников. Участникам предлагаются картинки (солнышко – отличное настроение, тучка – плохое настроение и тучка с солнышком – настроение не очень хорошее). Участник выбирает картинку, наиболее подходящую его настроению, и прикрепляет ее напротив своего имени. В заключение занятия, также отслеживается настроение участников.

В любой группе существуют правила, по которым она работает или придерживается. И я предлагаю ряд определенных правил, можете также и вы предложить свои правила, которых мы будим с вами придерживаться. Правила это нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели занятия.

Правила групповой работы.

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренними.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Активное участие в происходящем.
6. Уважение к говорящему.

7. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
8. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
9. Общение по принципу «здесь и сейчас».

Упражнение № 2 «Вы еще не знаете, что я люблю».

Цель: знакомство.

Материалы: мячик или другой подручный предмет небольшого размера, который можно передать.

По кругу передается мячик или иной предмет.

Каждый педагог продолжает фразу: «Добрый день. Вы еще не знаете, что я люблю (вариант делать в свободное время)....». Называет какой-то факт о себе, который большинству не известен. Игра продолжается пока каждый участник не представится.

- Узнали что-то новое о ком-то?

Упражнение №3 «Зеркало».

Цель упражнения: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности.

Психолог: Уважаемые коллеги, закройте глаза. Я поднесу к вам шкатулку «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое.... и только тогда когда я попрошу Вас открыть глаза, Вы их откроете».

После того как все участники закрыли глаза, психолог подносит к каждому по кругу шкатулку со словами: «Откройте глаза и посмотрите вовнутрь шкатулки!». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало)

Рефлексия упражнения:

- Что вы ожидали увидеть в шкатулке?

Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

Педагог-психолог: и так, каждый из вас нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое. И, конечно же, является ценностью для коллектива.

Упражнение № 4 «Карета».

Цель упражнения: умение действовать организованно.

Педагог-психолог: предлагаю Вам построить карету.

Группе необходимо построить «карету» из присутствующих на тренинге людей. Посторонние предметы не могут быть использованы. Во время выполнения задания психологу необходимо наблюдать за поведением участников: кто организывает работу, кто какие «роли» в карете себе выбирает, к кому прислушиваются люди. Каждая выбранная «роль» говорит об определенных качествах человека:

Если кто-то выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того как «карета» готова, все садятся в круг и обсуждают, а затем педагог-психолог объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Педагог-психолог: дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека даже если это для вас окажется неожиданностью, то все равно вы должны знать что этими качествами вы обладаете. И это показал наше упражнение:

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Рефлексия упражнения:

- Вам понравилось упражнение?

- Вам легко давались роли, комфортно ли вы чувствовали себя в данной роли.

Упражнение № 5 «Баланс реальный и желательный».

Цель: обсуждение и объективный анализ реального и желаемого баланса личной и профессиональной жизни педагогов.

Материал: бумага, ручка или карандаши.

Предлагается нарисовать 2 круга, в 1-ом, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

Упражнение №7 «Калоши счастья».

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном, карточки с ситуациями.

Инструкция:

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья».

У Андерсена есть сказка с таким же 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, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат:

Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе.

Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Ситуации:

1. Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

2. Вам предстоит пройти курсы переподготовки и получить высшее дошкольное образование.

- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми.

3. Вам выпала честь представлять свой детский сад на конкурсе педагогического мастерства.

- Есть возможность попробовать свои силы.

4. На работе задержали зарплату.

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

5. По дороге на работу Вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.
- Пройдусь босиком.
- Ситуация вызовет сочувствие коллег.

6. Большинство ваших воспитанников на открытом занятии показали себя очень слабо.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

7. Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.
- Прочитать книги по ЗОЖ (здоровому образу жизни).

8. Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

- Новый коллектив, новые перспективы.

9. У Вас возник конфликт с мамой воспитанника.

- Хорошая возможность выяснить взгляды конфликтных сторон на воспитание ребенка.

10. Вас отправили в отпуск в ноябре.

- Наконец, отдохну!

11. В группу поступил гиперактивный ребенок.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.

- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.

Вопросы рефлексии:

- 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?

Упражнение № 8 «Кинопроба».

Цель: развитие чувства собственной значимости.

1. Составьте список 5 вещей в своей жизни, которыми вы гордитесь.

2. Выберите в своем списке одно достижение, которыми вы гордитесь больше всего.

3. Встаньте и скажите всем: “Я не хочу хвастаться, но ...” и дополните словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?

- Как вам кажется – другие испытывали то же, что и вы, когда выступали?

Почему?

Упражнение №9 «Все равно ты молодец, потому что...».

Участникам по кругу необходимо продолжить фразу, обращаясь к коллеге справа (так называемое «психологическое поглаживание»).

Упражнение – релаксация №10 «Путешествие на облаке» (музыка).

Цель: развивать умение переключения деятельности и снятия эмоционального напряжения.

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Оно спустилось с небес и ждет вас. Прыгните на него. Облако белое и нежное, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо... Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно доставляет вас назад, на ваше место. Спуститесь с облака и понаблюдайте, как оно медленно тает в воздухе. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Рефлексия упражнения:

- Удалось ли увидеть всю картину?
- Что мешало расслабиться?

Заключительная часть.

«Календарь настроения» (отметить изменилось ли настроение педагогов после занятия).

Упражнение № 11 «Аплодисменты» (ритуал прощания).

Инструкция. Встаньте в круг. Возьмитесь за руки и почувствуйте тепло рук своих коллег. Пусть это чувство тепла сохраниться в ваших душах еще долгое время.

Ведущая начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Рефлексия тренинга:

- Помог ли Вам тренинг снять напряжение, улучшить эмоциональный настрой?
- Что-то изменилось в Вашем ощущении и самочувствии?
- Какие упражнения Вы сможете делать самостоятельно для поддержания псих. и физического здоровья?
- Хотели бы Вы на следующих занятиях ознакомиться с техниками по здоровьесохранению и здоровьесбережению?

Упражнение 12. «Волшебный мешок».

Цель: поднятие настроения.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебного мешочка, который подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

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 его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все **ВЕЛИКОЛЕПНО**, а в остальные дни – все **ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то **СЧАСТЬЕ!**

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ...

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательнодохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!