

**Занятие
с элементами тренинга для педагогов
«В Новый год – новый педагог»**

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

2019 г.

Занятие с элементами тренинга для педагогов «В Новый год – новый педагог»

Цель: профилактика эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
- развить навыки самопознания и рефлексии.

Организация тренинга: группа педагогов от 5 до 12 человек.

Форма проведения тренинга – свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 35-50 минут.

Инструментарий: музыка, мячик, листы черные, мусорная корзина, ручки, геометрические фигуры, мешок с подарками, маленькая ёлочка, шары с буквами, звезда, шуточная справка от освобождения от работы.

Ход занятия

Вступление.

- Дорогие педагоги, приветствую вас на нашем невероятно волшебном занятии, который называется «В Новый год – новый педагог». Декабрь - как символ обновления, творческий, активный, временами напряженный, но определенно ожидаемый месяц. И наша с вами задача: не растерять себя и поделиться с детьми самим торжеством Нового Года. В этом я хочу помочь вам, немного отвлечься от рабочей суеты и обратиться к себе.

Разминка

- Предлагаю по кругу, по очереди передавая, друг другу мяч, назвать своё имя и одно положительное качество на первую букву своего имени.

Например, меня зовут Кристина, я кропотливая.

Упражнение «Снежинка»

Психолог раздает каждому участнику по листку бумаги.

Психолог: «Сейчас мы выполним с вами интересное упражнение. У вас в руках салфетки, все они одинаковой формы, размера, качества, цвета. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

- сложите салфетку пополам,
- оторвите правый верхний уголок,
- опять сложите пополам,
- снова оторвите правый верхний уголок,
- сложите салфетку пополам,
- оторвите правый верхний уголок.

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую салфетку. Она похожа на снежинку.

Сейчас я попрошу Вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как у вас.

Нашли? А почему? Как вы думаете?

Психолог подводит к выводу: «Каждый понимает инструкцию по-своему. Хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки получились разные. Так и мы не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность. Мы люди, но у нас различны способности, возможности и личностные качества».

Геометрический тест «Душа в квадрате»

Вашему вниманию я предлагаю небольшой тест.

Посмотрите на предлагаемые фигуры и выберите из них ту, которая, как вам, кажется, наиболее полно представляет вас как личность. Иными словами, вы можете точно сказать: эта фигура – Я.

Ну и самое интересное – характеристики тех, кто выбрал:

КВАДРАТ – неутомимый труженик. Обладает трудолюбием, усердием, упорством, позволяющий всегда добиваться завершения работы. Терпение и методичность делают из квадрата высококлассного специалиста. Квадрат как бы коллекционирует информацию, причём она у него разложена строго по полочкам, поэтому он способен быстро извлекать нужную. Идеал квадрата – распланированная, размеренная жизнь, где всё предсказуемо. Он не любит неожиданностей и сюрпризов.

ТРЕУГОЛЬНИК – это форма символизирует лидерство. Главная способность – концентрироваться на намеченной цели, глубоко и быстро анализировать ситуацию. Треугольник – очень уверенный в себе человек, который хочет быть правым во всём. С большим трудом признает свои ошибки, легко обучаем, информацию впитывает как губка. Смысл жизни – сделать карьеру. Он прекрасно умеет представить вышестоящему руководству значимость собственной работы.

ПРЯМОУГОЛЬНИК – это как бы переходная форма от одной фигуры к другой. Прямоугольником воспринимают себя люди, не удовлетворённые своей жизнью и поэтому занятые поисками лучшего положения. Основное психическое состояние прямоугольника – осознаваемое ощущение замешательства, запутанности в проблемах, неопределённости. Наиболее значимые черты – непоследовательность, непредсказуемость поступков. Положительные качества – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему, смелость. Пытается делать то, что иногда раньше не делал, задаёт вопросы, на которые прежде у него не хватало духа.

КРУГ – это символ гармонии. Тот, кто выбрал эту фигуру, заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для круга – люди и их благополучие. Это самая благожелательная из пяти фигур. Круг служит своего рода клеем, который скрепляет коллектив, семью, стабилизирует группу, обладает высокой способностью сочувствия, сопереживания. Круг ощущает чужую радость и чужую боль как свою собственную.

ЗИГЗАГ – это символ творчества. Ему свойственна образность. Правополушарное мышление зигзага не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чём – то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаг не может длительно работать на одном месте – это же очень скучно, а ведь вокруг так много интересного! Основное назначение зигзага – генерация новых идей и методов, а не их реальное воплощение. Он устремлён в будущее и больше интересуется возможностью, чем действительностью.

Упражнение «Новогодняя ёлочка»

Скажите, какой самый важный символ Нового Года? Правильно, ёлочка. И наверняка каждый из вас любит ее наряжать и украшать. Сейчас я предлагаю вам зарядиться новогодним настроением и нарядить ёлочку.

А украшать мы будем ее с помощью шаров с буквами. Каждый возьмет шар, перевернет его и на ту букву, которая написана на шаре, должен придумать фразу, связанную с Новым годом поздравлением и висит игрушку на ёлку. И так по очереди.

Затем психолог прикрепляет на макушку ёлки звездочку со словами:

- «Работа сообща ведет к чудесному результату, а взгляд каждого создает неповторимость того, что мы делаем. Несмотря на то, что мы все очень разные, мы – вместе и это – прекрасно. А символом этого будет вот эта звездочка на макушке ёлки».

Упражнение «А под ёлочкой найду...»

- Я думаю, что получать подарки – это чуть ли не самое приятное в этом празднике! И я для вас тоже приготовила «подарки». В этом мешке каждый из вас вытащит по одному предмету. Ваша задача описать, как вам пригодится этот подарок и как он может вас осчастливить как минимум 3-мя способами.

- Оказывается, что от любого подарка можно получить удовольствие. Даже от самого маленького и простого. Главное, вложить в него своё внимание и радость от полученного.

Упражнение «Клякса» (приготовить 1\2 черного листа, карандаши)

Вот уходит старый 2019 год. И конечно у каждого было и плохое, и хорошее. Я вас попрошу написать плохое, что случилось с вами за уходящий год на кляксе, которую вы потом можете порвать, скомкать с написанным негативом, выбросит всё это в мусорную корзину, чтобы больше с вами плохого ничего не происходило, а осталось и забылось это в уходящем году.

Релаксирующее упражнение «Моё заветное желание»

Включается расслабляющая новогодняя музыка, желательно приглушить свет.

- А сейчас я предлагаю вам расслабиться, и погрузиться в себя. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Вслушайтесь в музыку. Она навевает приближение Нового Года, новых перемен, исполнение желаний. Представьте себя дома, где тепло и уютно, около большой, красивой новогодней ёлки. От нее вкусно пахнет хвоей и свежестью. Елка переливается огоньками, красивыми игрушками, возможно, эти игрушки из вашего детства. А под елкой вас ждёт именно ВАШ подарок. Это красивая коробочка, с большим бантом. Там лежит именно то, что вы так хотите. Вы присаживаетесь, берете в руки эту коробочку, не спеша, открываете и видите своё самое желанное. Проживите этот момент. Ведь Новый год – период чудес. И иногда даже мы – взрослые хотим верить в чудо.

Завершение

Я благодарю вас за участие в этом новогоднем тренинге. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого!

Желаю вам успехов в Новом 2020 году, не только профессиональных, но и личных!

Упражнение «Новогодний подарок». Раздаются шуточные справки.