

ТРЕНИНГ

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ»

Автор-составитель:
Паршонкова Клавдия Николаевна,
педагог-психолог
МБДОУ «Д/С №7»
г.Вязьмы

Цель тренинга: Формирование благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе

Задачи:

- объединение, сплочение коллектива;
- снятие мышечного и психологического напряжения;
- формирование доверительных отношений в группе;
- укрепление межличностных контактов;
- развитие умения работать в команде.

Ход тренинга:

Вводная часть (ритуал приветствия, разминка)

Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге «Психологическая разгрузка для педагогов»! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - снять мышечное и психологическое напряжение.

-Педагоги, прошу вас выйти в центр зала. Начнём мы наш тренинг с упражнения «Приветствие».

Упражнение « Приветствие »

Цель: Создание положительного эмоционального настроения.

-Все участники тренинга перемещаются по залу под музыку. Во время передвижения по залу я буду вам говорить, как вы должны поздороваться друг с другом. Варианты:

-локтями;

- спиной;
- рукопожатием;
- стопами;
- обнять друг друга.

Давайте теперь познакомимся друг с другом поближе.

Упражнение « Знакомство»

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга и снять эмоциональное напряжение. Настроить каждого участника на работу в группе, вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

-Давайте все встанем в круг и познакомимся друг с другом. Необходимо назвать своё имя, сказать, что вы любите.

Например: «Меня зовут Клавдия, и я люблю.....».

-Все мы сталкиваемся с такими ситуациями, когда мы испытываем сильное эмоциональное напряжение. Сейчас я хочу познакомить вас с некоторыми упражнениями, которые помогут нам снять напряжение и помогут расслабиться.

Тест-упражнение «Выбор»

-Внимательно послушайте. 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 психолога.

- 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 серьёзных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами Вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете чёткости и ответственности.

- Если Вы выбрали четвёртый вариант, то Вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам Вы относитесь как к партнёрам 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 «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

- Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла Вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения

оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряжённых ситуациях.

Упражнение «Семь свечей»

Цель: снятие напряжения с помощью дыхания.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно одного метра от Вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

А после того как мы познакомились с упражнениями помогающими снять напряжение предлагаю Вам отправиться в зоопарк .

Основная часть

Упражнение «Посещение зоопарка»

Цели: снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов.

Содержание упражнения: участники встают вокруг друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

- 1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки** (*при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево*).
- 2. Затем он открывает ворота зоопарка** (*рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника*)
- 3. Приходят первые посетители** (*при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине*).

- 4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают** (*короткие, редкие сильные хлопки по спине*).
- 5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо** (*двумя руками мять шею и лопатки*).
- 6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде** (*медленно провести ладонями сверху вниз по спине рядом с позвоночником*).
- 7. Слышатся дикие прыжки кенгуру** (*«топать» кончиками пальцев по спине*).
- 8. Рядом находится вольер со слонами** (*медленно и сильно нажимать кулаками на спину*).
- 9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку** (*делать ладонями движения, похожие на змеиные*).
- 10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду** (*коротко и сильно щипать руки*).
- 11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее** (*запустить пальцы в волосы и слегка подёргать их*).
- 12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус** (*кончиками пальцев пробежать от поясицы к плечам снизу в верх по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки*).

Давайте немного поиграем и выполним упражнение звери .

Упражнение «Звери»

Цель: снять эмоциональное напряжение, вызвать положительные эмоции, смех.

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».

Упражнение «Кто быстрее»

Цель: сплочение коллектива, координация совместных действий, распределение действий в группе.

Трудно ли было выполнить упражнение?

Группа должна быстро и без слов, используя всех участников, построить следующие фигуры:

Квадрат

Ромб

Треугольник

Букву

Упражнение «Было-не было»

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

-опаздывали на работу;

-выходили в выходные на работу;

-пропускали дедлайн по сдаче документации;

-забывали имена родителей;

-дремали на работе;

-грозились доработать до отпуска и уволиться;

-скучали по работе в отпуске;

-вскакивали среди ночи, чтобы записать гениальную идею к завтрашнему занятию.

Упражнение «Откровенно говоря».

-Откровенно говоря, меня радует...

-Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку...

-Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

- Откровенно говоря, успехи на работе меня...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребёнка...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, меня огорчает...
- Откровенно говоря, я люблю в своей работе ...
- Откровенно говоря, когда надо показывать открытое занятие..
- Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...
- Откровенно говоря, мне очень хочется...
- Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...
- Откровенно говоря, я скучаю, когда...
- Откровенно говоря, мне до сих пор...
- Откровенно говоря, мне трудно забыть...
- Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...
- Откровенно говоря, мне бывает стыдно ...
- Откровенно говоря, когда у меня есть свободное время..
- Откровенно говоря, для меня счастье - это...
- Откровенно говоря, я люблю...
- Откровенно говоря, моё самое большое достижение...
- Откровенно говоря, я горжусь...
- Откровенно говоря, мне бывает грустно, когда...
- Откровенно говоря, больше всего я боюсь...
- Откровенно говоря, я в восторге от ...
- Откровенно говоря, в детстве...
- Откровенно говоря, самое главное для меня...
- Откровенно говоря, недавно я для себя открыла...

- Откровенно говоря, я люблю сюрпризы, которые...
- Откровенно говоря, моим важным поступком в жизни было...
- Откровенно говоря, в детстве я любила...
- Откровенно говоря, я уважаю ...
- Откровенно говоря, больше всего я хочу...
- Откровенно говоря, я боюсь...
- Откровенно говоря, я сержусь, когда ...

Наша сложная работа

Бьёт по нервам день и ночь.

Как, скажите, организму

В этом случае помочь?

Упражнение «Аптечка»

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

Давайте каждый из нас поделится своим вариантом психологической разгрузки

Рефлексия

- Наш тренинг на этом подходит к концу.
- Скажите, что было сложно выполнять? Что Вы чувствуете?

Ритуал прощания

(придумывают, предлагают вместе)

Спасибо всем за активность.