**Тренинг для педагогов ДОУ «День психологической разгрузки»**.

Педагог-психолог - Водяницкая Т.Н.

(17.11.2015г.)

Цели: Формирование благоприятного психологического климата.

Задачи:

• Сплочение коллектива, создание доверительных отношений;

• Профилактика профессионального выгорания;

• Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;

• Снятие эмоционального напряжения.

Целевая аудитория: педагоги ДОУ.

Форма проведения: тренинг.

Оборудование: аудитория с расставленными по кругу стульями (по количеству участников, мяч, магнитола, , диск с музыкой для релаксации, листы бумаги, шариковые ручки по числу участников и фломастеры.

Ход проведения:

1. **Приветствие**

Цель: Познакомить участников группы с ритуалом приветствия, включение участников в коллективную работу.

Психолог: Здравствуйте, дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с вами собрались в нашем зале, чтобы немного отдохнуть, расслабиться, снять эмоциональное напряжение, для дальнейшего поддерживания коммуникативных умений, благоприятного климата в коллективе. Вначале нашего мероприятия я предлагаю всем участникам поздороваться необычным способом: каждый участник группы, мизинцами соединяется с рядом сидящим соседом, и по моей команде дружно, скажем «Здравствуйте».

.**3.Упражнение**: **«Ассоциации с игрушкой»**

Цель: Поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Ход упражнения**.**

Педагогам предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идёт обсуждение в кругу.

**4. Упражнение «Анонимка»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Это неподписанное письмо, обычно жалоба на кого-либо или что-либо. А представьте, что страсть к анонимкам охватила неодушевлённые предметы. Каждый участник составляет анонимку от лица какой-нибудь вещи, остальные участники должны отгадать, от чьего лица составлена жалоба.  **5. Упражнене**: **Передача предметов из рук в руки.**  Цель: Обмен настроениями, чувствами по кругу.  Психолог: Сейчас я предлагаю передавать виртуальные предметы по кругу из рук в руки:  1. цветок, 2.бусина, 3.снежинка, 4.вода, 5 очень горячий пирожок 6.грязь.  После чего мы «моем» руки в чистом горном ручье и «брызгаем» друг на друга хрустально чистой водой. Это высвобождает групповую энергию, позволяет участникам расслабиться.  **6. Рефлексивная диагностика «Портрет идеального человека»**   |  |  | | --- | --- | | **Цель**: Способствовать сближению группы посредством совместной работы.  **Материалы**: нарезанные полоски бумаги, по 6 на каждого участника.  **Процедура**: Каждый участник получает 6 полосок бумаги, на них он пишет идеальные качества, которые он бы хотел бы иметь. Затем участники собираются в группы по 4 человека, синтезируют качества (если какое-то качество повторяется, то одно убирают, другое оставляют) Следующий шаг: объединение групп в одну, синтез всех имеющихся качеств. В итоге кто-либо из группы зачитывает собранные качества идеального человека |  |   **Сеанс релаксации**. **«Руки»**  Цель: Снятие усталости, установление психического равновесия.  Психолог дает установку на расслабление, достижение внутреннего спокойствия, позитивный настрой. Играет спокойная мелодия.  Сядьте по удобнее. Вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей ваших рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете тяжёлую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.  **7.Упражнение «Я – звезда»**  **Цель**: отработка навыков уверенного поведения.  **Процедура**: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».  **Вопросы:**  1.Сложно ли Вам было выбрать для себя роль известной звезды?  2.Есть ли сходство между Вами и выбранной звездой? 3.Где было легче, показывать или отгадывать? **8.Тренинговое упражнение «... зато ты»**   1. **Цель упражнения**: создание положительной атмосферы в группе. 2. **Оборудование**: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных. 3. **Ход задания**: Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).   В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.  **9.Притча о волшебном кольце»**  Эта притча об одном могущественном царе, властителе необозримых земель. Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалило». И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов, спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел иметь их властелин.  Вам предлагается побывать в роли мудрецов и решить, какое же кольцо хотел иметь царь. (Обсуждение.) И принесли они кольцо царю своему. И сияла на нем надпись: «И это пройдет».   |  |  | | --- | --- | | **9.** **Формулы психологической устойчивости**  Психолог: Я хочу познакомить вас с формулой психологической устойчивости и рекомендую время от времени проговаривать себе этот текст. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам. Предлагаю произнести эту формулу. (участники получают распечатанную формулу)  **Формула психологической устойчивости**  Устойчиво стою я на земле  Устойчиво стою я на земле. Вот так!  Несчастиям своим я дам под зад. Вот так!  Друзей моих я буду обнимать. Вот так!  Смеяться буду громко я. Вот так!  Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, и не распускаться!  И подниматься, и распрямляться, крепко держаться и снова смеяться!  **.10. Релаксация «Волшебный лес»**  . Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идете медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идете дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окруженную могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза).  Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова.  Вам пора возвращаться. Вы еще придете сюда, в этот лес-великан.  **11**. **Заключительный этап**  Психолог: сейчас я хочу раздать вам анкеты (приложение 2). Вы заберете их с собой, через пару дней прошу вернуть заполненные бланки. Обработка результатов анкетирования (приложение 3).  **12.**«**Прощание»** Мне было очень интересно и приятно работать с вами. Я предлагаю всем встать в круг, взяться за руки дружно и громко произнести «Всем-Всем-Всем спасибо за работу». |  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**.**

**Формулы психологической устойчивости**

Устойчиво стою я на земле

Устойчиво стою я на земле. Вот так!

Несчастиям своим я дам под зад. Вот так!

Друзей моих я буду обнимать. Вот так!

Смеяться буду громко я. Вот так!

Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, и не распускаться!

И подниматься, и распрямляться, крепко держаться и снова смеяться!

**Формулы принятия несчастья**

Что бы со мной ни случилось

Что бы со мной ни случилось, я совершенно спокоен,

Потому что я расслабляюсь, а потом, как дитя, улыбаюсь.

То, что в судьбе неизбежно

То, что в судьбе неизбежно, я легко принимаю.

Невозможно прожить без несчастий, это я хорошо понимаю.

**Формулы позитивных мыслей**

Начинается мой новый день

Начинается мой новый день,

Начинается моя новая жизнь!

Загорается во мне новый свет,

И рождается во мне чудо-жизнь!

Здравствуй, новый мой прекрасный день!

Здравствуй, новая моя чудо жизнь!

Здравствуй, новый в сердце дивный свет!

Здравствуй, новая моя чудо – мысль!

**Формула повышения самооценки**

**и позитивного восприятия окружающих**

Я хороший

Я, я, я хороший. Я, я, я спокойный. Я, я, я здоровый. Я, я, я веселый.

Я, я, я очень умный. Я, я, я очень добрый. Я, я, я очень сильный.

Я люблю тебя.

Приложение 2.

**АНКЕТА «МОЙ ЗАПРОС НА ТРЕНИНГ»**

Отметьте, пожалуйста, знаком «+» наиболее значимые для вас пункты относительно проведения тренингов и допишите свой личный запрос (если он есть)

**Темы тренинга:**

Основные правила общения

Особенности общения с родителями

Конфликты

Манипуляции

Как справиться с эмоциями

Формы работы с родителями

Стресс-менеджмент (управление стрессом)

Уверенное поведение в общении

Мой индивидуальный запрос в рамках данной тематики (если есть)

**Формы работы на тренинге**:

Мини-лекции

Дискуссии

Игры

**Упражнения на отработку навыков взаимодействия:**

Тесты

Обмен опытом с участниками тренинга

Совместное обсуждение проблем

**Организация работы:**

Самостоятельно

В парах, в кругу

В подгруппах