

Тренинг для педагогов
Тема «Хочешь быть счастливым – будь им»

Тренер: педагог-психолог Иванова И.В.

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов, через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом «практического выгорания»;
2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексивность, способность к эмпатии.
4. Повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Вступительное слово

У каждого человека свое понимание счастья. Для матери это здоровье ее детей, для человека творческого - вдохновение и признание, для влюбленного - улыбка милой, а для кого-то - просто возможность ходить и дышать. Бесполезно завидовать чужому счастью, потому что от этого сам не становишься счастливее ни на грамм, только портится настроение и опускаются руки.

В понимании многих счастье - это какие-то яркие необычные переживания, состояние воодушевления, что-то необычное и небудничное. Мы ищем счастье в острых ощущениях и дорогих вещах. Сначала мы радуемся новому телефону или модной кофточке, и через какое-то время они нам надоедают.

А если задуматься, то у нас есть так много, чтобы быть счастливыми.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: введение в тему, актуализация опыта переживания счастья

Описание: каждый из участников по кругу отвечает на вопросы:

- если бы счастье было явлением природы, то каким?
- если бы счастье было растением, то каким?
- если бы счастье было животным (насекомым, птицей), то каким?
- если бы счастье было блюдом, то каким?
- если бы счастье было танцем, то каким?

Выводы:

Все понимают счастье по-разному. Что есть счастье для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – наш личный выбор. Есть множество способов быть счастливым. Главное, помнить, что счастье человека – рядом, в душе каждого из нас, в наших собственных руках. Счастье в нас, а не вокруг да около.

Игра-активатор «Друг к дружке»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния.

Быть счастливым – это **быть в гармонии с самим собой и с окружающими**. А создать себе хорошее настроение поможет обычное приветствие. Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро.

Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны будете поменять партнера.

Правая рука к правой руке!

Левая рука к левой руке!

Спина к спине!

Друг к дружке!

Бедро к бедру!

Ладонка к ладонке!

Пятка к пятке!

Друг к дружке!

Носок к носку!

Живот к животу!

Большой палец руки к большому пальцу руки!

Друг к дружке!

Бок к боку!

Колено к колену!

Мизинец к мизинцу!

Друг к дружке!

Затылок к затылку!

Локоть к локтю!

Кулак к кулаку!

Рефлексия чувств:

Особое внимание уделяется тому, насколько трудно и легко было преодолевать выполнять упражнения.

После окончания этого этюда участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями.

Упражнение «Я учусь у тебя».

Счастью нужно учиться. И наши друзья, коллеги нам могут в этом помочь.

Участники выходят в круг. Красивая шляпа передается по кругу под музыку. Когда она останавливается, участник у которого в руках она оказалась говорит слова соседу слева: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего шляпу, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». И так далее по кругу.

Упражнение «Галерея личных достижений»

Ощущение счастья и удовлетворение своей жизнью напрямую связаны с **успехами и достижениями человека**.

Если Вы думаете, что вы помните все ваши успехи и добрые дела, скорее всего Вы ошибаетесь и обманываете себя. Попробуйте записывать успехи каждый день, прокручивайте их несколько раз в своей памяти, перечитывайте дневник успеха и вы увидите, как измениться ваше отношение к себе и окружающим.

Я предлагаю Вам сейчас немного в этом потренироваться. Разделитесь на пары и по очереди поделитесь хотя бы 5-ю своими достижениями. И не забудьте похвалить своего соседа за то, чего он смог добиться.

- На выполнение упражнения дается пара минут, потом идет обсуждение.
- Легко ли Вам было вспомнить свои достижения?
- Понравилось ли Вам, когда вас хвалили?

Выполняйте это упражнение регулярно. Не жалеете времени и фиксируйте свои маленькие и большие победы. Создавайте свою галерею Славы!

Упражнение «Продолжи пословицу»

Состояние вашего **Здоровья** так же является неотъемлемой частью счастья.

Продолжите пословицы:

В здоровом теле, (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Поработал (отдохни)

Любящий чистоту – (будет здоровым)

Рефлексия чувств:

Проговаривается скрытый смысл пословиц.

Упражнение «Что вы знаете о здоровье» по принципу «Да и Нет»

Разделитесь на четыре группы. Ваша задача отвечать на вопросы по принципу «Да и Нет», за каждый правильный ответ берете фишки.

Вопросы:

Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)

Жвачка сохраняет зубы (нет)

Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)

От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да)

Бананы поднимают настроение (да)

Морковь замедляет процесс старения организма (да)

Есть безвредные наркотики (нет)

Отказаться от курения легко (нет)

Молоко полезно пить (да)

Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (да)

Недостаток солнца вызывает депрессию (да)

Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)

Ежедневно надо выпивать два стакана молока (да)

Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)

Результаты:

Более 7 правильных ответов - отличный результат. Остальные, не набравшие 7 правильных ответов, выполняют по одному приседанию за каждый неправильный ответ.

Минутка для положительных эмоций «Профессии»

Счастье – это **положительные эмоции**, а чтобы получить их достаточно увидеть в обычном – необычное, вызывающее улыбку или смех.

Кем бы могли работать в наши дни:

→ волк из сказки «Волк и семеро козлят» – пародист;

→ Красная Шапочка – социальный работник;

→ кот Матроскин (герой мультфильма «Каникулы в Простоквашино») – предприниматель, животновод;

→ Карлсон – герой мультфильма «Малыш и Карлсон» – детский аниматор, педагог-организатор;

- кот Леопольд – психотерапевт, психолог;
 - Дуремар («Сказка о золотом ключике») – гирудотерапевт;
 - Золушка – технический персонал
 - Шахерезада сказка «Тысяча и одна ночь» – сказкотерапевт.
- А какой сказочный герой мог бы работать воспитателем, педагогом? Почему?

Простой тест — что для вас важно на самом деле?

Отключите на время свою логику — вопросы направлены на игру с вашим подсознанием. Не давайте себе времени на раздумья. Записывайте первое, что приходит в голову.

1. Представьте, что вы идете с кем-то по лесу. Кто это мог бы быть?
2. Вы идете по лесу и видите недалеко от себя животное. Что это за зверь?
3. Что происходит после того, как вы встретились с ним глазами?
4. Вы продолжаете идти по лесу. Выходите на поляну, на которой стоит дом вашей мечты. Как бы вы описали его размер?
5. Окружен ли дом вашей мечты забором?
6. Вы входите в дом. Идете в столовую посмотреть на обеденный стол. Опишите, что вы видите на нем и вокруг него.
7. Вы покидаете дом через заднюю дверь. И видите лежащую прямо на траве чашку. Из какого материала она сделана?
8. Что бы вы сделали, увидев ее?
9. Вы подходите к концу двора, посреди которого стоит дом. Там водоем. Что это за водоем?
10. Как вы собираетесь пересечь воду, чтобы двигаться дальше?

Ответы на все вопросы, которые вы дали, демонстрируют ваши ценности и идеалы. Вот как их анализировать:

1. Человек, рядом с которым вы идете, — это самый важный человек в вашей жизни.
2. Размер воображаемого животного — это на самом деле размер ваших проблем внутри вашего подсознания. Чем больше животное, тем тяжелее вам жить.
3. То, как вы реагируете на неожиданную встречу в лесу, — наиболее характерный для вас способ решения проблем (агрессивный, пассивный или убегающий).
4. Размер дома, который вы увидели, — это размер ваших амбиций. Если он слишком большой, возможно, у вас завышенные ожидания от жизни.
5. Если забора нет, вы открытый и внутренне свободный человек. Если он есть, значит, вы цените личное пространство и того же ждете от других. То есть никогда не войдете в личное пространство других без разрешения.
6. Если в этой комнате вы не увидите еды, цветов или людей, значит, вы, скорее всего, глубоко несчастны.
7. Прочность и долговечность материала, из которого сделана чашка, — это то, насколько прочными и крепкими вы воспринимаете свои отношения в семье. Одноразовый пластиковый или бумажный стакан? Стекло? Скорее всего, вам тревожно за будущее своей семьи. Если чашка была в вашем сознании металлической или фарфоровой, значит, вам не о чем беспокоиться.
8. Ваш поступок характеризует отношение к человеку из вопроса номер 1.
9. Размер водоема — это размер вашего сексуального аппетита.
10. Чем более «мокрый» способ передвижения вы выберете, тем большее значение в вашей жизни имеет секс.

Важно: Вы можете проходить этот тест снова и снова с разницей в несколько дней. Дело в том, что он отражает не какие-то базовые характеристики вашей личности, а ваше психоэмоциональное состояние в данный момент.

Заключение. Раскрашивание "Мандалы"

Цель: осознание своего собственного образа

Необходимые материалы: у каждого должны быть цветные карандаши.

Описание: слово "Мандала" в переводе с санскрита означает: круг, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание.

В Мандале есть тайна, поскольку Мир есть тайна для человека, и постижение ее возможно только через постижение своей внутренней тайны. Рисунок Мандалы - это индивидуальный символ каждого из нас, в котором, проявляется текущее внутреннее состояние, своих стремлений, желаний, своих сил и своего духа. Человек, постигая себя через мандалу, открывает себя, изменяет себя, осознает себя, и таким образом оказывает на себя самого воздействие.

Поэтому во время раскрашивания Мандалы происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения. Возможно, это происходит потому, что форма круга напоминает яйцо - начало жизни. А это имеет психологическую значимость, мы как бы создаем наше священное защищенное место в мире, в котором сконцентрированы все наши силы и энергии.

И именно поэтому Мандала представляет собой уникальный инструмент самопознания и саморазвития, с помощью которого можно разрешать многие вполне насущные проблемы. Начните с себя, и вы увидите, как начнёт меняться ваша жизнь. Мандала действительно работает, и она обязательно приведёт вас к вашей заветной цели. Это с успехом использует Мандала-терапия.

Инструкция: Перед вами цветные карандаши можете приступить к творчеству. (Включить спокойную музыку). При раскрашивании Мандалы (см. приложение) нет ничего правильного или неправильного. Единственно, что требуется от вас, - это уважение к заданной форме, ее нельзя нарушать.

Резюме ведущего: Раскрашивая Мандалу, мы решали, какие цвета будем использовать в одних частях рисунка, не беспокоились о том, что мы хотим изобразить и достаточно ли у нас художественных способностей для реализации наших намерений. Работа одновременно увлекла и успокоила. Повседневные заботы и тревожности отошли на задний план. Может быть, кто-то ответил на трудные вопросы.