

Занятие с элементами тренинга для педагогов ДОУ

Тема «Новогодние традиции»

Цель: Сохранение психологического здоровья педагогов, профилактика эмоционального выгорания.

Задачи: снять психоэмоциональное напряжение и усталость; развивать экспрессивное поведение, межличностное доверие путем вербальных и невербальных средств общения, сплотить педагогический коллектив.

Участники: педагоги ДОУ.

Ход занятия

Актуальность: Новый год праздник долгожданный, любимый у детей и взрослых. Все ждут чуда, радости, счастливых мгновений. А для нас, педагогов, это еще и новогодние утренники, подготовка к ним. Это время, когда у педагогов накапливается усталость, эмоциональное напряжение. Они тратят много сил и энергии на образовательный процесс, что приводит к эмоциональному выгоранию. Сейчас, когда все мероприятия почти позади, начало нового года – хорошая точка для восстановления личных ресурсов и очень важно, чтобы педагоги набрались сил перед дальнейшей работой, поставили перед собой профессиональные и личные цели на будущий год. Наша тема встречи «Новогодние традиции», это те традиции, которые помогают организовать свободное время, а это ключевой элемент процесса переключения, который всем нам необходим для эмоциональной разгрузки. Кроме того, планирование и следование правилам помогает снизить уровень тревоги. Когда мы знаем, что нас ждет что-то приятное, это поддерживает силы и энтузиазм во время рутинных моментов. Итак, начинаем...

Издавна Ель являлась священным деревом, в ветвях которого обитает добрый «дух лесов» – защитник правды. Зеленея в любое время года, она олицетворяла бессмертие, вечную молодость, смелость, верность, долголетие и достоинство. Традиция украшения ели сохранилась и по сей день. Теперь вместо лакомств и снеди ель украшается шарами да гирляндами. Как лампы в гирлянде, связанные между собой, где одна лампочка без другой работать не будет, так и наш коллектив является одним целым.

Возьмитесь за руки, закройте глаза, представьте себя горячей лампочкой в гирлянде нашего коллектива, почувствуйте энергию друг друга. Передайте энергию по цепочке легким пожатием руки. Сделайте глубокий вдох-выдох, откройте глаза. *(Участники делятся на 4 команды)*

Традиция первая

Педагог-психолог: Стало доброй традицией в преддверии Нового года тщательно убирать дом, мыть окна и зеркала, вешать чистые шторы, избавляясь от негатива, накопившегося за год. А в первую очередь нужно навести порядок в своей голове и мыслях.

Материал: слова на отдельных бумажках.

Задание: Для вас зашифрованы послания. Вы должны их собрать в единое предложение и прочитать. Предложения - мотиваторы:

- Не будьте сами себе помехой, верьте в свои силы, и успех гарантирован.

- Доведите начатое дело до конца, будьте терпеливы, семена не сразу дают плоды.

- Не всегда нужно решать проблему в одиночку, обратитесь за помощью

- Впустите новое в свою жизнь, не держитесь за то, что давно не работает.

Рефлексия: Что для вас значат эти высказывания в профессиональной сфере?

Традиция вторая

Педагог-психолог: Традиция избавляться от старых обид и долгов в Новый год прочно входит в нашу жизнь. Стало хорошей традицией Новый год начать с чистого листа. Обязательно следует простить всех обидчиков и помириться с родственниками, с которыми вы в ссоре. Чтобы войти в Новый год без зла и обид, открыться для всего хорошего и избавиться от негатива, предлагаю вам снежную битву.

Материал: бумажные снежки, корзины для мусора.

Задание: Пока играет музыка, вам нужно забросить снежки в корзины. Как только музыка закончится, посчитаем количество снежков каждой команды, выигрывает та команда, у которой окажется больше снежков в корзине.

Рефлексия: От чего вы избавились в новом году?

Традиция третья

Педагог-психолог: Новый год принято встречать в новом наряде, тогда и весь год будете ходить в обновках.

Материал: цветная бумага, клей, ножницы.

Задание: Попробуем и мы с вами нарядиться. У каждой команды имеется наборы бумаги, клей, ножницы. Вам надо за 3 минуты сделать нарядные бусы. Выигрывает та команда, чьи бусы будут самые длинные.

Рефлексия: Что нового ожидаете от наступившего года?

Четвертая традиция

Педагог-психолог: Развешивая украшения на елке – мы посылаем послание богам, вселенной. Мы наполняем каждый шарик желанием.

Материал: шарики бумажные, ручки, карандаши, фломастеры.

Задание: Сейчас, я вам предлагаю написать свое пожелание себе, коллективу, напарнику на елочной игрушке. После сделанные украшения повесьте на елку.

Рефлексия: Пожелания коллективные, постановка целей, задач на новый год

Пятая традиция

Педагог-психолог: Вы, я надеюсь, не забыли, что традиции у нас сегодня новогодние? Какой же новый год без гадания. Каждый человек в эту пору загадывает самое заветное желание, верит в волшебство и чудо.

Материалы: стикеры с пожеланиями, чудесная коробочка, или картинки с нарисованными на них воском картинками пожеланиями, гуашь, вода, кисточки

Задание: Выбирайте по-одному листочку и проведите краской по листу, что отобразится на нем, то и ожидает вас в новом году.

Рефлексия: По традиции в Новый год дети возле елки рассказывают стихи Деду Морозу. Вот и мы с вами сейчас возле нашей елочки поделимся впечатлениями о мероприятии, проведем обратную связь. *(Педагоги делятся впечатлениями, выражают пожелания друг другу)*

Успех достижим, все в ваших руках.	Вас одолевают сомнения, но не беспокойтесь, все закончится хорошо.
Будьте терпеливы, семена не сразу дают плоды.	Пришел конец унынию и апатии, вас ждут перемены к лучшему.
Возможно возобновление давних отношений.	Пора что-то менять в своем привычном образе жизни.
Не будьте сами себе помехой. Верьте в свои силы, и успех гарантирован.	Судьба даст вам знак, не упустите его.
Помните, что настоящая любовь - союз двух полноценных личностей, а не половинок.	Удача поможет вам в трудные времена.
Иногда, чтобы победить, нужно от чего-то отказаться.	Пусть ваше счастье будет огромным, а счета - маленькими.
В наступающем году вы будете получать много приятных подарков.	Если ваше сердце чего-то пожелает, для вас не будет ничего невозможного.
Нет повода беспокоиться о деньгах. В жизни вы получите все самое лучшее, не заплатив за это ничего.	Чтобы получить желаемое, вам понадобится смелость. Помните, что мужество - это победа над страхом, а не его отсутствие.
Помните, о том, что в жизни самое важное, и не тратьте энергию на мелочи.	Все произойдет не совсем так, как вы хотели, но намного лучше, чем вы представляли.
Доверьтесь воле судьбы, и все сбудется.	Вы добьетесь успеха, только если действительно захотите этого.
Иногда друг оказывается не тем, кем казался, но вы сможете извлечь свой урок.	Счастье возможно, если вы научитесь контролировать свои мысли.
Вы испытаете настоящее счастье, но сначала будьте готовы что-то отдать.	Лучше решиться и сделать, чем сожалеть о том, что не сделали.
Помните: там, где закрывается одна дверь, открывается другая.	Вспомните то, о чем всегда мечтали и идите к своей цели.
В этом году вы обретете крылья, которые помогут вам подняться на большую высоту.	Вас неизбежно будет преследовать везенье.
Вас ждут сюрпризы в личной жизни.	Если вы до сих пор одиноки, в новом году все изменится.
Не позволяйте окружающим тормозить	Избавляйтесь от предвзятого

вас на пути к своему счастью.	отношения, чтобы двигаться дальше.
Вас унесет ветер перемен.	Чем спокойнее вы будете идти, тем дальше вы продвинетесь.
Вас ждут важные новости. Не проморгайте их.	Ждите увеличения достатка.
В новом году есть опасность того, что вы влюбитесь.	Будьте бдительны и не вступайте в авантюры.
Судьба вам благоволит. Дерзайте!	Стройте планы, все получится и даже сверх ваших ожиданий.
Пришло время уделить внимание членам своей семьи.	Вы встретите очень интересного человека.
Если вы будете действовать, успех рано или поздно придёт к вам.	Сейчас вы не можете повлиять на ситуацию, ждите более благоприятного времени во второй половине года.
Вы получите ответ на свой вопрос от того, кого хорошо знаете.	Впустите новое в свою жизнь и все сложится наиболее благоприятно.
Остерегайтесь обмана и доверяйте своей интуиции.	Приглядитесь к тем, кто рядом: вам может понадобиться помощь близкого человека.
Не теряйте надежды.	Вы получите неожиданное известие.
Вы обладаете невероятной силой, как только вы это поймете - все встанет на свои места.	Время лечит – вскоре вас ждет счастливая судьба.
Вы на верном пути.	Не держитесь за то, что давно не работает.
Не упорствуйте, как только вы отпустите ситуацию, вас ждет новая встреча.	Самое лучшее, что можно сделать в данной ситуации - сохранять спокойствие.
Решение проблемы вы найдете в неожиданном месте.	Ждите судьбоносного предложения.
Отбросьте сомнения: вы идете в правильном направлении.	Все, что вы задумаете, осуществимо.
Не всегда нужно решать проблему в одиночку, обратитесь к близкому другу.	Вы знаете правильное решение, достаточно прислушаться к себе.
Оставьте прошлое позади - вы зря изматываете себя.	Если хотите добиться своей цели, думайте о процессе, а не о результате.

Изучите свою теневую сторону, и вы узнаете, почему счастье ускользает от вас.	Доведите начатое до конца.
Проявите терпение, нужный человек придет вам на помощь.	Не поддавайтесь негативным эмоциям.
Следите за своим физическим и душевным состоянием.	В этом году удача на вашей стороне, вы можете даже делиться ею с близкими.
Не застревайте не прошлом, не торопитесь в будущем, сосредоточьтесь на настоящем моменте.	Не миритесь с быстрыми результатами.
Все, что вам мешает добиться успеха – это собственные страхи.	Не истощайте свою энергию, накручивая себя.
События могут выйти из под контроля, сохраняйте спокойствие и выйдете победителем.	Доверьтесь происходящему.
Действуйте, несмотря на риск.	Вы сильнее, чем вы думаете. Не теряйте веру в себя.
Вы можете открыть в себе новые способности.	Вас ждет морское приключение.
Плачьте от радости, вас ждут яркие перемены в личной жизни.	Отпустите гнев и обиды, впереди хорошие новости.
О вас мечтает неожиданный поклонник.	Выше нос, вас ждут денежные поступления.
Вас ждет новое знакомство.	Время ожидания тянется долго, но оно того стоит.
Не беспокойтесь о деньгах, у вас появятся новые источники дохода.	В новом году вы похудеете и смените имидж.
Вы будете получать удовольствие как от траты денег, так и от их зарабатывания.	У вас на руду легкая жизнь без лишних забот.
Вам следует всерьез задуматься над продолжением рода.	Вы встретите человека близкого вам по духу, и обретете счастье!
Вы на верном пути. Не останавливайтесь.	Вы уже преодолели множество препятствий, пришло время расслабиться.
Вы будете полны энергии и сил и сможете свернуть горы.	Иногда нужно все отпустить, вы почувствуете себя лучше.

Не думайте о прошлых ошибках, вас
ждет новая жизнь.

Любовь на пороге, будьте готовы к
переменам.

Не будьте
сами себе
помехой,
верьте в СВОИ

СИЛЫ, И
успех
гарантирован

Доведите
начатое дело
до конца,

будьте

терпеливы,

семена не

сразу дают

плоды

Не всегда

нужно

решать
проблему В
одиночку,
обратитесь за
ПОМОЩЬЮ

Впустите
НОВОЕ В СВОЮ
ЖИЗНЬ, НЕ
держитесь за
ТО, ЧТО ДАВНО
не работает