

Тренинг с педагогами на тему «Детский сад моей мечты»

Тренер: педагог-психолог Иванова ИВ

Цель: способствовать профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

1. Снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
2. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;
3. Содействовать активации личностных ресурсных состояний, сплочению педагогического коллектива.

Пособия и материалы: Тарелка с водой, крышки, карандаш и ручка,

Ход мероприятия

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Сегодня мы с вами собрались, чтобы немного отдохнуть, расслабиться, настроиться на работу. И для начала поздороваемся друг с другом. Возьмитесь за руки.

Приветствие «Здравствуйте!»

Цель: включение участников в работу.

Здравствуйте те, кто весел сегодня,

Здравствуйте те, кто грустит.

Здравствуйте те, кто общается с радостью,

Здравствуйте те, кто молчит.

Улыбнитесь, пожалуйста, те, кто готов работать сегодня с полной отдачей.

ЗДРАВСТВУЙТЕ! (все: Здравствуйте)

У нас есть возможность всем вместе на Машине времени попасть в Идеальный детский сад нашей мечты.

Набираем команду. Игра «Ветер дует на того, кто...»

Цель: развитие интереса друг к другу, поднятие настроения.

Проведение: Все участники, кроме одного – ведущего, садятся на стулья, образуя круг. Ведущий говорит, например: «Ветер дует на того, кто в кроссовках», тогда все участники, одетые в кроссовки, должны встать, найти другой свободный стул и сесть на него. Тот, кто остался без стула, становится ведущим, встает в круг и говорит: «Ветер дует на того, у кого... (например, в рубашке, любит мороженное, смелый, сильный, улыбается и др.) и игра продолжается.

Узнаем друг о друге в команде. Упражнение «Карусель»

Цель: Показать факторы, помогающие и затрудняющие вступление в контакт.

Инструкция: Рассчитайтесь на яблоко, груша. Груши образуют внешний круг и стоят на месте, яблоки - внутренний круг они делают шаг вперед. Образует два круга: внутренний и внешний лицом друг к другу. По хлопку вы начинаете со стоящими напротив обсуждение заявленной темы, и снова по хлопку начинаете двигаться в противоположном направлении к другому партнеру. И вновь начинаете устанавливать контакт.

Темы обсуждения могут быть разными, например:

- Где я родился.....

- Как я, или мои родители стали жителями нашего города

Для отправления подаем сигнал и заводим мотор.

Разминка для педагогов «Сигнал по кругу»

Будьте внимательны. Время — это движение! Займите места в кругу Машины времени. Сейчас все участники должны положить свою правую руку на левое колено соседа справа, левую — на правое колено соседа слева. Капитан корабля (директор школы) дает сигнал отправления — хлопок по колену коллеги. Сигнал передается по кругу (можно 2 круга), пока не вернется к капитану.

Итак, мы переместились в идеальный детский сад. Здесь все спокойны, рассудительны, доброжелательны. А самое главное доверяют друг другу.

Взаимопонимание в команде. Упражнение «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

Дружная команда. Игра «Запрещенные слова»

В идеальном детском саду педагоги активны и умеют свободно разговаривать друг с другом, договариваться.

Цель: развитие коммуникации педагогов, развитие внимания.

Каждому участнику игры выдается по пять горошин (крышек). Все играющие свободно передвигаются по комнате и разговаривают друг с другом, задавая различные вопросы, при этом отвечать словами "да" или "нет" нельзя. Если кому-то удается выманить слова "да" или "нет", то он забирает одну горошину у своего соперника себе. На заданный вопрос нужно обязательно быстро ответить. Если же тот, кому задали вопрос, не отвечает или медлит с ответом больше пяти секунд (задавший вопрос может тихо и медленно считать до пяти), то у него также забирается одна горошина. Если кто-то потерял все свои горошины, он продолжает игру дальше и пытается заставить кого-нибудь ответить "да" или "нет", возвращая, таким образом, себе горошины. Игра продолжается 10 - 20 минут, затем все подсчитывают свои трофеи.

Взаимопомощь друг другу и своему капитану. «Пчелы и змеи»

В каждом детском саду есть команды, которые помогают друг другу добиваться общей цели. И мы тоже сейчас создадим эти команды.

Ель: сплочение участников для решения общей цели.

Перед началом игры нужно разбиться на две команды. Рассчитаться на пчелы и змеи. Кто пчелы, отходят к окну, а те, кто змея, подходят к стене, напротив. Каждая группа должна выбрать своего короля.

Правила игры: Оба короля выходят за дверь и ждут, пока их позовут. Затем ведущий прячет два предмета, а короли должны их отыскать. Причем король пчел должен найти мед (например, губку), а змеиный король должен отыскать ящерицу (например, карандаш). Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенные звуки. Все пчелы будут жужжать: жжжжжжж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи помогают своему королю шипением: шшшшшшш... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение.

После объяснения правил игры короли выходят за дверь, пчелы и змеи рассаживаются по своим местам. Необходимо помнить, что во время этой игры никто не имеет право ничего говорить. Побеждает та группа, чей король быстрее нашел свой предмет.

Анализ: Твоя группа хорошо помогала королю? Как вы взаимодействовали друг с другом? Как Вы чувствовали себя в роли короля? Что для Вас было самым трудным в этой роли? Вы остались довольны своей командой? Как вы считаете, губку и карандаш искать одинаково легко?

Доверие в команде. Упражнение. «Доверительное падение»

Цель игры: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия.

Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Задание: стоя спиной к партнерам упасть к ним на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

Анализ упражнения:

1. Что было легче делать, падать или ловить?

2. Какие чувства вы испытывали при этом?

3. Есть ли в реальной жизни ситуации, где вы испытываете подобные чувства?

Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг.

Передай по кругу

У каждого участника в правой руке крышка, левую держит развернутой к себе. На счет «Раз» передает крышку соседу с права, на два берет в правую руку крышку с левой руки, переданной соседом слева. Важна синхронность выполнения задания.

Упражнение «Похвалите себя»

Похвалите себя, когда последний раз вы оценивали себя и хвалили.

Упражнение «Улыбка»

Цель: снятие челюстных зажимов.

Мышечные зажимы – хронически напряженные участки мышц, в которых «законсервированы» следы перенесенных стрессов и негативных эмоций. Их совокупность образует «мышечный панцирь», который отражает особенности характера человека, набор его привычных психологических защит, то есть «панцирь характера».

УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! Всем и каждому!
Люди почувствуют вашу улыбку и будут вам улыбаться: «Благодарю, что заметили и оценили меня!»

Спасибо за участие!