

## Тренинг для педагогов «В гармонии с собой»

Васенина А.А.  
педагог-психолог  
БМАДОУ №41  
г. Березовский

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия; формирование благоприятного психологического климата в коллективе.

### **Задачи:**

- Повысить групповую сплоченность;
- Улучшить эмоциональное состояние педагогов;
- Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

**Форма проведения:** тренинг.

**Категория:** педагоги ДО.

**Кол-во участников:** 16 человек.

**Дата:** 26.12.2023 г.

**Оборудование:** ноутбук, аудиозапись релаксационной музыки, клей, цветные карточки, 4 воздушных шара; шкатулка, мешочек с мелочами, фломастеры, цветные карандаши, пластилин, фломастеры, краски, кисточки, баночка для воды, бланки теста, бланки к упражнению «Птица счастья», «Солнышко» - по количеству участников, записки с пожеланиями.

### **Ход мероприятия:**

#### **1. Упражнение: «Имя» (ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ)**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона группы.

*Ход упражнения:* участники сидят по кругу. По очереди каждый из присутствующих называет свое имя и прилагательное, на первую букву имени, которое его характеризует, желательно на ту же букву.

#### **2. Диагностическое упражнение «Цвет настроения»**

*Цель:* определить эмоциональное состояние педагога в начале занятия.

*Ход упражнения:* Предлагаю вам выбрать тот цвет, который похож на ваше настроение прямо сейчас. Запишите его

##### Значение цвета:

*Синий цвет* – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

*Фиолетовый* – тревожность, страх, огорчения.

*Зелёный* – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

*Красный* – возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать.

*Жёлтый, оранжевый* – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

*Чёрный* – уныние, упадок сил, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

#### **3. Воздушный шар.**

*Снять напряжение с группы*

Мы сейчас возьмемся за руки. Задача удержать шарик в течении одной минуты, чтобы он не упал и руки не расцепились. (4 шарика)

Почувствуйте единение с коллективом, ведь мы одна команда, тут ваши единомышленники, друзья, коллеги.

#### **4. Упражнение «Волшебный мешочек» (ПРЕДМЕТЫ)**

*Цель: сплочение педагогического коллектива,*

*Ход упражнения:* в руках у психолога мешочек с предметами, он предлагает участникам взять один предмет и ассоциировать его с собой.

**Педагог-психолог:** У меня в руках волшебный мешочек. В нем – простые, знакомые всем предметы. Но сегодня они помогут нам узнать что –то новое друг о друге. Для этого вам надо опустить руку в мешочек и не спеша почувствовать «свой» предмет. Затем достаньте предмет и продолжите фразу «Никто не знает, что я, как и этот предмет (название предмет)...»

*Например: «Никто не знает, что я, как это перышко легкая и беззаботная» и т.д.*

#### **5. Тест-опросник: «Ох уж эти нервы» (приложение 1)**

*Цель: экспресс-диагностика эмоционального состояния педагога.*

#### **6. Копилка радости. (ЧТО ВАМ ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ )**

*Упражнение «Копилка радости»*

Одним из лучших способов отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби, а также существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Для этого я предлагаю вам сейчас вспомнить и написать, что же вам доставляет удовольствие и радость, а потом поделиться с нами

Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

#### **7. Дыхание «По квадрат» от тревоги и для снятия напряжения.**

- Примите удобное положение. Можно сидеть или стоять.
  - Расслабьтесь
  - Положите правую руку на грудь, левую – на живот. Грудная клетка не должна подниматься. Надувается и сдувается только живот.
  - Вдыхаем через нос. Так мы контролируем ритм сердечных сокращений
  - Выдыхать через рот. Губы можно сложить трубочкой.
  - По длине вдоха, выдоха и задержки ориентироваться на предусмотренный техникой счёт.
  - Выполняется это упражнение на 5-10 циклов.
- 
- Вдыхаем, считая до четырёх.
  - Задерживаем дыхание на четыре счёта.
  - Выдыхаем, считая до четырёх.
  - Задерживаем дыхание на четыре счёта.

#### **8. Упражнение: «Птица счастья»**

*Цель: внутренняя рефлексия.*

*Ход мероприятия:* педагогам предлагается раскрасить свою птицу счастья любым вариантом: красками, фломастерами, карандашами, пластилином, по звуку релаксационной музыки.

**Педагог-психолог:** один из способов снятия эмоционального напряжения это арт-терапия. Мы сегодня будем раскрашивать. Я предлагаю Вам, раскрасить свою птицу счастья. Символ – мира, добра и любви! Ведь с давних времен люди считали счастье – это красивая птица, которую трудно

поймать и приручить. По приданию, птица приносит в дом счастье, ее вешали в центре комнаты и она оберегала домашний очаг.

- Птица счастья готова.

- Представьте, что Вы видите перед собой настоящую птицу счастья. Загадайте желание и верьте, что оно обязательно сбудется!

### **9.Упражнение «Солнышко»**

*Цель: сплочение группы, формирование положительного отношения друг к другу.*

*Ход упражнения:* педагогам раздаются листы, в центре которых изображено солнце.

**Педагог-психолог:** Уважаемые коллеги! Нарисуйте солнышко и напишите в центре солнышко свое имя. Передайте лист своему соседу слева. На полученном листе напишите свои пожелания ее владельцу. Вновь передайте рисунок – и так до тех пор, пока к вам не вернется ваша открытка с пожеланиями от всех членов группы.

### **10.Упражнение: «Волшебная шкатулка» (ЗАПИСКИ С ПОЖЕЛАНИЯМИ)**

*Цель: развитие позитивного самовосприятия.*

*Ход мероприятия:* педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулке с позитивными высказываниями, мудрыми советами.

**Педагог-психолог:** Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке

### **11. ШОКОЛАД**

Один из способов улучшить свое состояние-это съесть шоколад, так мы увеличиваем эндорфины

Сейчас можно снова выбрать цвет

### **12.Рефлексия.**

**Психолог:** Наш тренинг подошел к концу.

- Ваши ощущения после тренинга?

-Что понравилось? Что не понравилось?

- Удалось ли вам расслабиться?

**Тест-опросник: «Ох уж эти нервы»**

*Цель: экспресс-диагностика эмоционального состояния педагога.*

*Инструкция: Уважаемые коллеги! Выберите один из вариантов ответа, близкий Вам.*

**Вопросы: Меня раздражает:**

1. Смятая страница газеты, журнала или книги
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
2. Одетая с претензией на молодость женщина в годах
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
3. Курящая на улице женщина
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
4. Чрезмерное приближение собеседника, даже если оно произошло поневоле – в толпе, в автобусной давке и т.д.
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
5. Слишком сильный запах духов
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
6. Громкий разговор в общественном транспорте
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
7. Активно жестикулирующий при разговоре собеседник
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
8. Частое употребление коллегами иностранных слов
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
9. Когда кто-нибудь грызет ногти
  - очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
10. Когда кто-нибудь пытается поучать меня
  - очень;*

- не особенно;*
  - ни в коем случае*
11. Когда кто-то кашляет в мою сторону
- очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
12. Когда слышу чей-то смех невпопад
- очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
13. Когда близкие друзья все время опаздывают
- очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
14. Когда в кинотеатре кто-нибудь поблизости комментирует сюжет фильма или шелестит оберткой от конфеты и т.д.
- очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
15. Когда дарят ненужные вещи
- очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*
16. Когда рассказывают сюжет книги, которую я собираюсь прочесть
- очень;*
  - не особенно;*
  - ни в коем случае*

**Обработка ответов:**

За каждый ответ «очень» - 3 балла; за ответ «не особенно» - 1 балл; «ни в коем случае» - 0 баллов.

**Интерпретация результатов:**

**более 33 баллов** - вас не отнесешь к числу сдержанных и нетерпеливых людей. Вас слишком часто раздражают незначительные явления. Вы склонны к поискам в окружающем мире раздражителей. Поэтому вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система разбалансирована, отчего часто страдаете не только вы, но и окружающие.

**от 13 до 32 баллов** – у вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям, который позволяет быстро и легко забывать.

**12 и менее баллов** – ваше «железное спокойствие» позволяет вам реально смотреть на жизнь. О вас можно сказать, что вы не тот человек, которого легко выбить из колеи.

## Записки с пожеланиями

Много ли надо, чтобы день начался прекрасно? Чашка горячего чая и поцелуй любимого человека. Думайте о хорошем.

А впереди ещё целая жизнь, наполненная как хорошим, так и нереально хорошим, а всё плохое, что было - это лишь прелюдия к счастью.

Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начнут сбываться несбыточные мечты. Вы этого достойны!

Иногда всё, что нужно — это съесть шоколадку.  
Конечно, проблему это сразу не решит, но шоколадку съесть нужно.

Всегда смотри на вещи со светлой стороны. А если таковых нет - натирай темные до тех пор, пока они не заблестят.

Сколько бы ни было вам лет — это самый подходящий возраст, чтобы любить, мечтать, и радоваться жизни

Если не знаешь с какой стороны зайти, иди напролом...

Живите своими воспоминаниями, но вспоминайте только хорошее и думайте, что завтра будет самый лучший день.

Включите, люди, оптимизм —  
Ведь жизнь, как не крути, прекрасна!  
И может быть, не всё в ней ясно,  
Но всё же, это чудо — жизнь!

Если вдруг жизнь подкидывает тебе очередной лимон, завари крепкий чай и получи удовольствие...

Бери от жизни все, что можно....  
И капельку, чего нельзя.... :)

Жизнь кипит!...)  
... главное - температуру поддерживать!))))))

У меня все хорошо. Так мне и надо.

Копируйте только положительные эмоции)

Расширять возможности — гораздо увлекательнее,  
чем сокращать потребности!..

Я не удивляюсь чьим-то странностям...  
Я и свои-то не всегда объяснить могу!

А теперь коротко о себе: тихонечко сижу на троне...

Если какая-то мысль у вас в голове не укладывается, то и нечего ее туда  
запихивать :)))

— Ни стыда у тебя, ни совести нет!  
— Ага, такая вот я счастливая!

Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО,  
а в остальные дни - все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

Нужно постоянно открывать для себя что-то новое.  
Вот и сегодня открой для себя новую баночку варенья. :)

Ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям)

Когда думаешь о хорошем, то все складывается как надо.

Если уж копаешься в себе . . . не забывай и сажать что-нибудь . . .

Жизнь любит тех , кто на нее не жалуется)

Кашу в голове иногда надо перемешивать, чтобы не пригорала.

Живи так, чтобы даже у депрессии, которая из любопытства решится  
заглянуть к тебе в гости, поднялось настроение!

Солнце может светить вам, а может и не светить.  
Все зависит от того, повернетесь ли вы к нему лицом.

Бланк к упражнению «Птица счастья»

