

Тренинг для педагогов ДОУ «День психологической разгрузки»

Цели:

- Формирование благоприятного психологического климата;
- 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 медленными танцами, диск с музыкой для релаксации, тканевые повязки на глаза, листы бумаги, шариковые ручки по числу участников и фломастеры.

Ход проведения:

1. Приветствие

Цель:

- познакомить участников группы с ритуалом приветствия, включение участников в работу.

Психолог: Здравствуйте, дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с вами собрались в нашем зале, чтобы немного отдохнуть, расслабиться, познакомиться немного поближе друг с другом. В начале 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».

2. «Знакомство»

Цель:

- настроить каждого участника на работу в группе;
- вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

Психолог: Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Напишите его на бумажной карточке и прикрепите к одежде. Все остальные члены группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени".

А теперь, давайте устроимся поудобнее, представимся, передавая мяч и называя свое имя, а также слово, отражающее настроение или наше состояние (Катя – дружелюбная).

3. Правила нашей группы.

Цель:

- Обозначить правила поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Мы начинаем наше тренинговое занятие. Любой тренинг имеет правила. Я

считаю, что целесообразно обсудить и решить каких правил мы будем с вами придерживаться на протяжении тренинга.

- Закон «ноль-ноль», предусматривающий своевременное начало тренинга, его окончание и столь же своевременное возвращение в аудиторию после перерыва.
- Обращение друг к другу на «ты» (для работы с детьми эта норма может быть несколько изменена, но обращение к ведущему по имени, без отчества весьма желательно).
- Работа «от и до»: человек, принявший решение об участии в тренинге, ищет возможность присутствовать на всех занятиях с начала до самого конца.
- Конфиденциальность информации, обсуждаемой в группе, ее закрытость для обсуждения за пределами тренинговой ситуации. Работа группы разворачивается только в пространстве актуальных переживаний и потребностей участников. Предметом обсуждения могут стать прошлые события и прошлые отношения между участниками, но только в контексте их сегодняшнего отношения к тем ситуациям и отношениям. Наибольшую ценность имеют состояния, опыт переживаний и отношений, которые рождаются непосредственно в групповом взаимодействии. Прошлого не изменить, но можно глубоко и ярко прожить настоящее, взяв лучшее в будущее.
- Все высказывания должны идти от своего имени: «я считаю...», «я думаю...», а не «все сейчас думают...», «большинство из нас...» и т.д.
- Безоценочность высказываний в отношении других участников группы. Допускается и поощряется обратная связь в виде описания поведения, выражения собственных чувств по поводу этого поведения, но не оценка личности.

- Активное участие в работе: если есть желание сказать, это нужно сделать, даже если неловко, страшновато, не хочется затягивать обсуждение. Но одновременно у участников есть право помолчать, не принимать участия в упражнении, если это продиктовано внутренним состоянием.
- Право говорить и обязанность слушать. Никто не имеет права монополизировать дискуссию, лишая других возможности принять в ней участие. Каждый может высказаться и должен дать возможность другим быть услышанными и понятыми.

4. Упражнение «Интервью»

Цель:

- Знакомство
- Создание обстановки доверия

Психолог: Друзья, представьте, что вы участники пресс - конференции. Все пишут на листочке три вопроса. Задаём вопросы, которые касаются жизненных, профессиональных взглядов, интересов. Затем листочек отдается другому участнику. (например, 3-ему сидящему с правой стороны автора вопросов). Далее проходят «пресс - конференции». Все по очереди читают вопросы и отвечают на них.

5. Передача предметов по кругу

Цель:

- обмен настроениями, чувств по кругу

Психолог: Сейчас я предлагаю передавать по кругу из рук в руки:

- 1.цветок,
- 2.бусинку
3. 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. Психогимнастика завершается еще одним кругом с описанием своего актуального состояния, ощущений, настроения.

6.Музыкальное упражнение «Танец вдвоем»

Цель:

- установить контакт на невербальном уровне, почувствовать доверие к партнеру и самому себе.

Психолог: А сейчас зазвучит приятная музыка. Все участники с закрытыми глазами (можно надеть тканевые повязки на глаза) начинают выполнять танцевальные движения, после чего вы должны найти себе пару и продолжить танец вдвоем. Как только музыка перестанет звучать – откройте глаза и поблагодарите своего партнера.

После упражнения участники делятся своими ощущениями. Важно выяснить, оправдались ли их ожидания от своего партнера, какие чувства они испытали, когда сняли темные очки.

7.Сеанс релаксации.«Руки»

Цель:

- снятие усталости, установление психического равновесия.

Психолог дает установку на расслабление, достижение внутреннего спокойствия, позитивный настрой . Игрет спокойная мелодия.

Сядьте поудобнее. 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.

8. Формулы психологической устойчивости

Психолог: Я хочу познакомить вас с формулами 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 по желанию произнести эти формулы. (участники получают распечатанные формулы) Приложение 1.

9. «Рефлексия»

Цель:

- Получить обратную связь от участников группы.
- Обеспечение возможностей выразить свои чувства, возникшие в ходе занятий.

Психолог: Давайте по кругу, передавая в руки мяч, выскажем свое мнение о прошедшей встрече и её значимости для вас. Можно высказать свои мысли, чувства и ощущения; что больше понравилось, что не понравилось; что выполнить было труднее всего, что легче; что удивило; ваши пожелания и т.д.

10. Заключительный этап .

Цель:

- Получить обратную связь от участников группы
- Получить информацию о том, какие вопросы хотят обсудить педагоги на дальнейших тренингах, какие формы работы им нравятся.

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).

11. «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».

Приложение 1.

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
Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, 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 работы нашего тренинга и допишите свой личный запрос в рамках данной тематики (если он есть):

Содержание	«+»
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 подгруппах В кругу	

Приложение 3.

БЛАНК ДЛЯ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Содержание	Частота встречаемости «+»	Результат
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		
Количество индивидуальных запросов		
Формы работы Мини-лекции Дискуссии Игры Упражнения на отработку навыков взаимодействия Тесты Обмен опытом с участниками тренинга Совместное обсуждение проблем в кругу		
Организация работы Самостоятельно В парах В подгруппах В кругу		