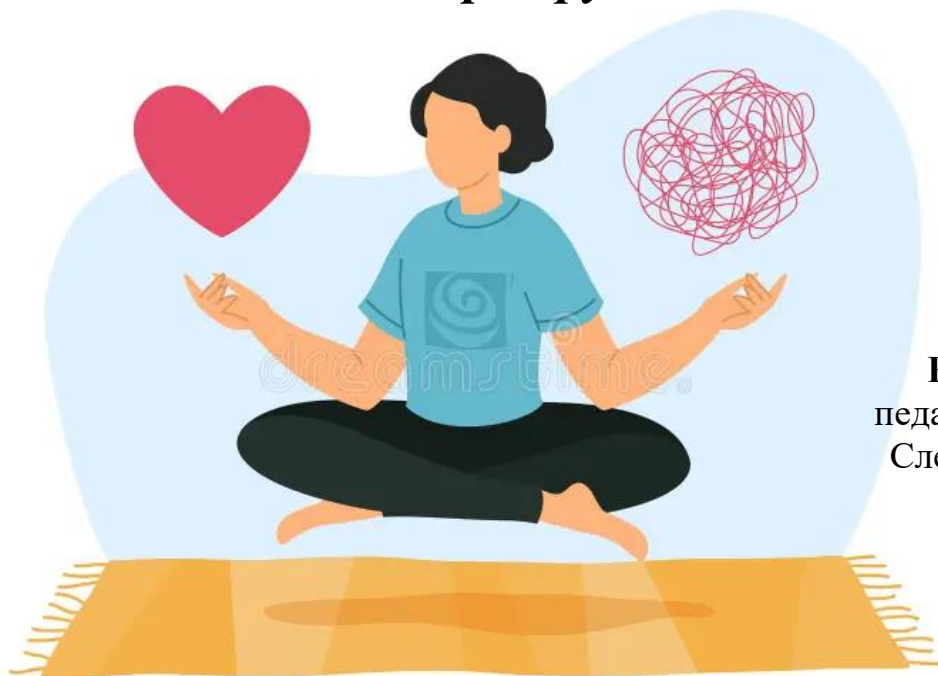


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад "Совёнок"
Российская федерация, Новосибирская область, 630559 р.п.Кольцово ул. Рассветная 5а

Тренинг

«Психологическая разгрузка для педагогов»



Разработчик:
педагог-психолог
Слепухина Ю.В.

Кольцово, 2025 г.

«Психологическая разгрузка для педагогов»

Цель тренинга: снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов, сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

1. Сформировать доверительные отношения в группе.
2. Объединение, сплочение коллектива.
3. Развитие умения работать в команде.

Формы и методы работы:

Комплекс упражнений разработан для воспитателей и применим в работе с детьми. Продолжительность встречи 1 час.

Тренинг проводится во второй половине дня. Тренинг предполагает работу с группой из 10-15 воспитателей.

Ожидаемые результаты:

1. Воспитатели лучше узнают друг друга.
2. Улучшится качество взаимодействия между воспитателями.
3. Увеличится работоспособность группы.
4. У педагогов сформируется умение работать в команде.
5. Улучшится психологический климат в коллективе.
6. Повысится сплоченность педагогического коллектива.

Материал: белая доска, маркер, листы- заготовки «Мой герб» на каждого участника, флипчарт, малярный скотч; маркеры; листы бумаги, карточки или список с названиями животных.

Вступление.

**«Сложно изменить мир,
но если ты хочешь этого - начни меняться сам.»**

Древняя мудрость

Притча о коллективности (и в шутку и всерьез)

Клетка. В ней пять обезьян. К потолку подвязана связка бананов. Под ними лестница. Проголодавшись, одна из обезьян подошла к лестнице с явными намерениями достать банан. Как только она дотронулась до лестницы, вы открываете кран и со шланга поливаете ВСЕХ обезьян очень холодной водой.

Проходит немного времени, и другая обезьяна пытается полакомиться бананом. Опять те же действия с вашей стороны.

Третья обезьяна, одурев от голода пытается достать банан, но остальные хватают её, не желая холодного душа. А теперь, уберите одну обезьяну из клетки и замените её новой обезьяной. Она сразу же, заметив бананы, пытается их достать. К своему ужасу, она увидела злые морды остальных обезьян, атакующих её. После третьей попытки она поняла, что достать банан ей не удастся.

Теперь уберите из клетки ещё одну из первоначальных пяти обезьян и запустите туда новенькую. Как только она попыталась достать банан, все обезьяны дружно атаковали её, причем и та, которую заменили первой (да ещё с энтузиазмом).

И так, постепенно заменяя всех обезьян, вы придёте к ситуации, когда в клетке окажутся пять обезьян, которых водой вообще не поливали, но которые не позволяют никому достать банан.

Практическая часть:

1. Психолог:

-Уважаемые коллеги! Наше занятие-тренинг я предлагаю начать с релаксационного упражнения «Посещение зоопарка»

Цели: снятие мышечного и психологического напряжения;
установление межличностных контактов.

Содержание упражнения: участники встают вкруг друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (*при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево*).

2. Затем он открывает ворота зоопарка (*рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника*)

3. Приходят первые посетители (*при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине*).

4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (*короткие, редкие сильные хлопки по спине*).

5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (*двумя руками мять шею и лопатки*).

6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде (*медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником*).

7. Слышатся дикие прыжки кенгуру (*«топать» кончиками пальцев по спине*).

8. Рядом находится вольер со слонами (*медленно и сильно нажимать кулаками на спину*).

9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (*делать ладонями движения, похожие на змеиные*).

10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (*коротко и сильно щипать ноги и руки*).

11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (*запустить пальцы в волосы и слегка подёргать их*).

12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус (*кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки*).

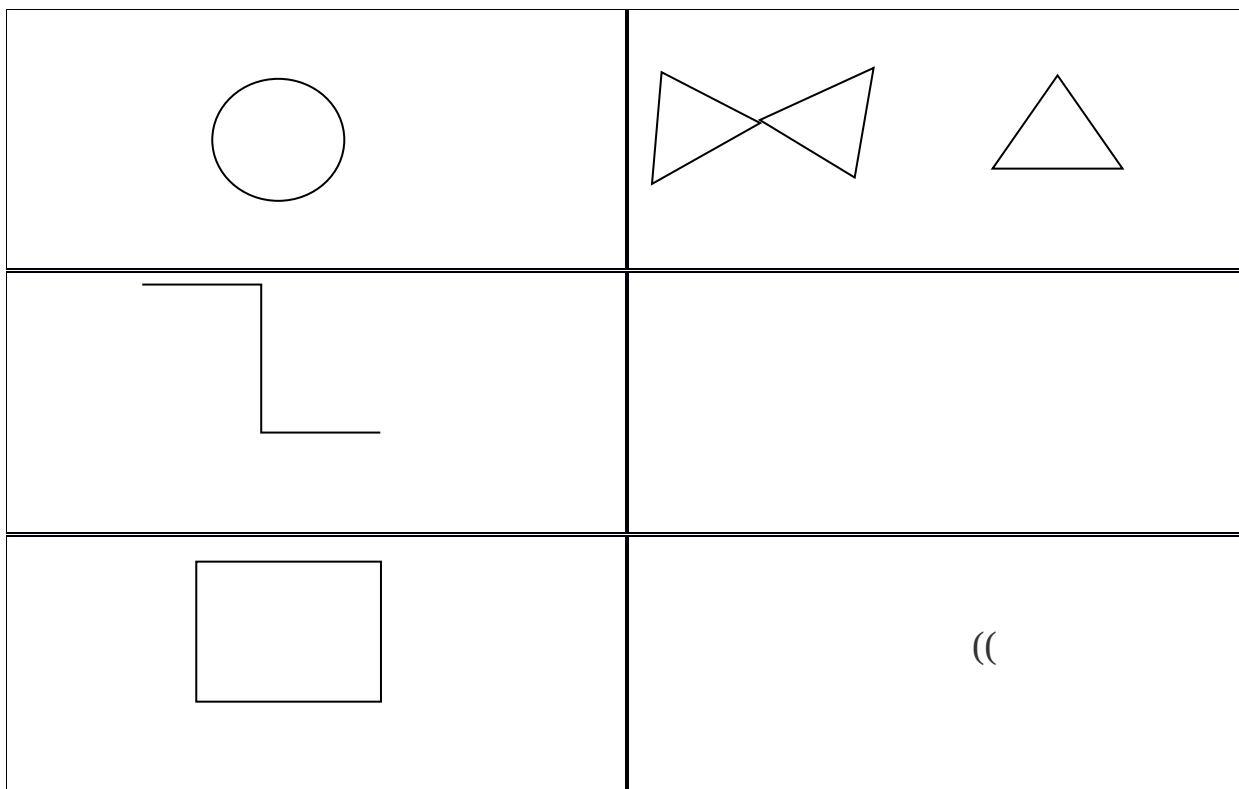
2. Психолог: ну вот мы с вами немного отдохнули! А теперь мы с вами попробуем узнать, что скрывает наше подсознание и выполним упражнение «Мой герб».

На работу отводится 7 минут.

Материалы: ватман, маркер для демонстрации; чистые листы бумаги, карандаши, колокольчик.

Ход работы: делим лист вертикальной линией пополам, затем делим его же двумя горизонтальными линиями чтобы получилось шесть равных секторов. Далее в каждом секторе рисуем фигуры заготовки. (см. изображение).

Задание: дорисовать фигуры до полного рисунка и написать к каждому прилагательному по 2-3 прилагательных.



После проведения работы можно рассмотреть некоторые из работ и дать разъяснения участникам.

Интерпретация:

Левый верхний рисунок- отношение к себе.

Правый верхний рисунок- отношение окружающих ко мне.

Средний левый рисунок – жизненный путь.

Средний правый рисунок – внутренний мир.

Нижний левый рисунок – отношение к семье.

Правый нижний рисунок- отношение к любви.

Психолог: обратите внимание на те категории, где упомянуты не очень приятные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт.

3. Психолог: А хорошо ли вы знаете друг друга? Давайте узнаем и выполним упражнение «Узнай рисунок»

Цели:

- помочь участникам глубже узнать друг друга;
- создать мотивацию к совместной работе.

Материалы: флипчарт; малярный скотч; маркеры; листы бумаги;

Задание: Психолог задает участникам вопрос: «Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга?»

После ответов участников дается следующая инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, за 5 (10) минут свой портрет в этой команде, как вы себя в ней видите, чтобы сказать: «Вот это я». Рисунки подписывать не надо».

После завершения работы тренер собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к доске или к флипчарту (можно перед этим пустить рисунок по кругу, чтобы все рассмотрели его поближе) и проводит его обсуждение с группой по следующим вопросам:

- Каков этот человек?
- Кто это может быть?

Участники угадывают автора рисунка.

После того как группа узнала, кто был автором рисунка, психолог просит его рассказать о себе что-либо дополнительно (по желанию участника).

4. Психолог: и в заключении и добавим себе и своим коллегам настроения, выполним упражнение «Пожелания».

Цель: Создание положительного эмоционального настроения.

Инструкция: Участники группы высказывают пожелание друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно произносите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Рефлексия.