Тренинг для педагогов ДОУ.
«Психологическая разгрузка для педагогов».

Цель:
- снятие психоэмоционального напряжения;
- сплочение педагогического коллектива и построение эффективного командного взаимодействия;
- совершенствование коммуникативных навыков; вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

Формы и методы работы:
Комплекс упражнений разработан для педагогов.
Продолжительность встречи 45 минут.
Количество участников 10-15 человек.

Задачи:
- сформировать доверительные отношения в группе;
- настроить коллектив на позитив;
- улучшить качество взаимодействия педагогов друг с другом.

Ход тренинга

Психолог:
«Уважаемые коллеги! Сегодня мы собрались здесь, чтобы отдохнуть, снять излишнее эмоциональное напряжение, набраться новых впечатлений, стать чуть дружнее и узнать кое-что новое о себе. Вначале нашего мероприятия я предлагаю всем собравшимся познакомиться друг с другом».

1. Упражнение «Приветствие»
Цель: дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.
Педагоги рассаживаются по кругу. Начинаем нашу встречу с приветствия, каждый называет свое имя и говорит о себе одно прилагательное, которое его характеризует, например: «Алена-умница».

Принятие правил группы:
Затем ведущий предлагает принять правила группы, если участники согласны, они громко хлопают в ладоши, если не согласны – топают ногами.
1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты» - по имени, что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).

3. Давать безоценочное суждение - способность выразить свои мысли без оценок, не приписывая личной точки зрения к поведению другого человека..
4. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...».
5. Активно и с юмором участвовать в происходящем, контактировать как можно с большим количеством участников группы.
6. Добровольное участие. Кто не хочет, может не говорить.
7.Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы).

2. Тест «Пять животных»

Цель: выявить отношение к различным сторонам жизни, возможность скорректировать негативные установки.

Психолог.

Я предлагаю выполнить небольшой тест, который поможет нам выявить и откорректировать наши негативные установки. Данный тест – многослойный. Он помогает решать сразу несколько задач – развлекательную, познавательную и психотерапевтическую. Кроме, того вдумчивый анализ данного теста, поможет нам честно увидеть, как мы относимся ко многим вещам, и откуда «растут ноги» у наших проблем.

Для этого берем ручку и лист бумаги, результаты Вас очень удивят.

Инструкция: перед Вами 5 животных – корова, тигр, овца, лошадь, свинья. Расположите животных в порядке убывания их значимости. То есть на первое место поставьте то животное, которое Вам нравится «больше всего», а на последнее место – «меньше всего». Предлагаю закрыть глаза и визуализировать этих животных. Как Вы их видите? Пишите в столбик каждое животное а напротив животного – 2-3 ассоциации которые приходят в голову при упоминании образа этого животного. Можно ответить на вопрос: «Почему (за что) я люблю (не люблю) этот образ?».

<u>Расшифровка теста.</u>

<u>Корова.</u> Символизирует Ваше отношение к работе как к таковой, к труду. Это же можно интерпретировать как Ваше отношение к построению карьеры.

<u>Тигр.</u> Символизирует степень Вашего самолюбия и чистолюбия – эгоцентризма. Тигр есть Ваше отношение к утверждению своего «Я» в этом мире, отношение к власти, славе, доминированию.

<u>Овца.</u> Символизирует Ваше отношение к любви. То, на каком месте в тесте оказывается овца, показывает – на каком месте стоит у человека –любовь.

<u>Лошадь.</u> Символизирует отношение человека к семье. Какой он видит свою семью? Себя в ней? Для чего используется лошадь в тесте?

Свинья. Символизирует отношение человека к деньгам. К богатству и материальным ценностям вообще. То, на какое место поставлена семья, всегда точно скажет о том, на каком месте у человека – деньги.

3. Упражнение «Город-дерево-собака»
Цель: развивать умения действовать слажено.
Время: 15 минут.
Реквизит: лист ватмана, маркеры или фломастеры, поверхность для рисования.

Команда делится на четыре группы, каждая из которых одновременно берется за ОДИН маркер. Задача каждой подгруппы - нарисовать на листе один из элементов, чтобы получился рисунок «город-дерево-собака». Участники действуют одновременно, разговаривать между собой запрещено. Оценивается слаженность, качество рисунка. Анализируется способность коммуницировать, подчиняться, управлять, действовать совместно в условиях дефицита ресурсов.

4. Упражнение «Выше-ниже»
Цель: прочувствовать и найти для себя комфортное состояние своего»Я».
Психолог.
Встаньте, пожалуйста, в круг. Сейчас я предлагаю немного подвигаться. Сначала представьте себе, что Вы правители народа над всеми людьми, что Вы гораздо умнее, привлекательнее других, другие даже не достойны Вашего внимания. Почувствуйте, что происходит с Вашим телом, лицом, настроением, когда Вы это представляете? Походите в этом состоянии?
А теперь представьте себе, что Вы худший человек в этой комнате, неуспешный, бедный. Как теперь меняется ваше настроение? Положение тела, отношение к другим? Походите в этом состоянии.
А теперь представьте себя равным среди равных, каждый и Вы- уникальная личность, достойная уважения и внимания.
Как Вы себя чувствуете7
Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?
В каком состоянии испытывали наибольший дискомфорт?
В каком было комфортно? Почему?

5. Упражнение «Прогулка по зоопарку»
Цель: снятие мышечного и психологического напряжения., установление межличностных контактов.
Ведущий зачитывает описание ситуации.
Психолог.

Все педагоги встают вкруг друг за другом. Психолог становится около педагогов и рассказывает о прогулке по зоопарку.
В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (*при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево*).
Затем служащий открывает ворота зоопарка (*ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника*).
Приходят первые посетители (*при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине*).
Посетители идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (*короткие, редкие хлопки по спине*).
Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (*двумя руками мять шею и лопатки*).
Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде (*медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником*).
Слышатся дикие прыжки кенгуру (*топать кончиками пальцев по спине*).
Рядом находится вольер со слонами (*медленно и сильно нажимать кулаками на спину*).
А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают оп песку (*делать ладонями движения, похожие на змеиные*).
Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (*коротко и сильно щипать ноги и руки*).
А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (*запустить пальцы в волосы и слегка подергать их*).
А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус (*кончиками пальцев пробежать поспине и положить обе руки на плечи и убрать руки*).

6. Упражнение «Кочки»
Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы; умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

7. Упражнение «Подарок»
Цель: рефлексия.

Психолог: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

8. Упражнение «Аплодисменты»

Цель: положительное завершение тренинга.

Громко аплодируем каждому участнику тренинга по 15 секунд. Называем имя участника который сидит слева от психолога и аплодируем, затем называем второго участника и тоже аплодируем, затем имя третьего участника и тоже аплодируем. И так аплодируем каждому педагогу-участнику тренинга., не пропускаем никого.

Спасибо Всем за участие!

До новых встреч.