# **Занятие с элементами тренинга для педагогов ДОУ.**

**«Позитив эмоций – основа здоровья педагога».**

**Цель**: повышение эмоционального состояния.  
  
**Задачи:**

* повысить [коммуникативные](http://50ds.ru/psiholog/2702-informatsionno-kommunikativnye-tekhnologii-kak-interaktivnyy-sposob-predstavleniya-opyta-raboty-pedagoga-dou.html) навыки педагогов;
* формирование благоприятного психологического климата;
* познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
* повысить настрой на удачу, счастье и успех;
* развивать уверенность в себе, устойчивость к стрессам, умение раскрывать свой творческий потенциал.

**Материалы:** аудиозапись ответов детей на вопросы; карточки с заданиями для упражнения «Выразительная речь»; памятка « Правила поведения в общении» на каждого участника занятия; разноцветные сердечки для упражнения «Раскрасим сердце» и ручки по числу участников; музыка для релаксации.

***Ход занятия:***

I. Организационная часть.  
  
 Психолог: Здравствуйте уважаемые коллеги! Нас объединяет любовь к детям, беспокойство за них, трудности, с которыми мы сталкиваемся в процессе работы. Но огромная ответственность, жизненные ситуации, часто нарушают наше драгоценное здоровье, поэтому мы сегодня попробуем научиться за короткое время расслабиться и подресурситься . Сейчас проверим ваше эмоциональное состояние. (Закрывают глаза и представляют десятибалльную шкалу, на которой ставят отметку актуального состояния).

*Ознакомление участников с условиями игры, методикой проведения.*

II. Основная часть.

1.Приветствие: Приветствуя друг друга, мы желаем, прежде всего, здоровья. Здоровье - один из основополагающих компонентов нашей профессией. Предлагаю пожелать друг другу здоровья таким образом:  
Пусть поздороваются те:  
-кто в хорошем настроении;  
-кто еще не до конца проснулся;  
- кому сегодня грустно;  
- кто любит рисовать;  
-кто любит петь и танцевать;  
- кто хочет в отпуск;  
-кто еще не поздоровался.

2. Игра «Составь портрет» (Наиболее значимые качества воспитателя).

(Ум, благородство, культура, знания, профессионализм, любовь к детям, дисциплинированность, склонность к творчеству, коммуникабельность, активность, разносторонние интересы, организаторские способности, увлеченность, интеллигентность, чувство юмора, умение слушать, доброта, тактичность, справедливость, порядочность и т.д.)

***3. Аудиозапись ответов детей на вопросы:***

***Психолог:*** Какие качества больше всего ценят в вас ваши воспитанники, вы узнаете, прослушав магнитофонную запись ответов детей на следующие вопросы:

* Какой бы ты хотел видеть свою воспитательницу?
* За что вы любите свою воспитательницу?

***4. Игра-задание «Выразительная речь».***

***Психолог:*** Педагогу важно владеть собой, регулировать свое эмоциональное состояние. И все это ярко выражается через слово и мимику.

**1-й команде: *Произнесите фразу «Иди сюда»***

1. громко
2. возмущенно
3. радостно
4. таинственно

**2-й команде: *Скажите «Молодец»***

1. тихо
2. громко, ласково
3. удивленно
4. радостно

***Психолог:*** В этом зале собрались люди, которых объединяет одно – беззаветная преданность и любовь к детям. Для вас дети ближе, чем взрослые, вы ощущаете беззащитность ребёнка независимо от его возраста. Каждый день, отправляясь на работу, в путь познания детской искренней души, путь, полный неожиданностей, вы ставите перед собой задачу – постараться открыть самое чудесное в этом маленьком хрустальном человечке, услышать мелодию сердца ребёнка, сделать его счастливым. А для этого вы сами должны уметь быть счастливым. Счастье редко даётся человеку “большим куском”. В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и окружающих, в том числе и в детях, которые вас часто огорчают.

***Антисоветы психолога педагогу.***

1.Не обращай внимание на детей. Их много-ты один!

2.Учение детей-дело рук самих детей. Не мешай ребенку учиться!

3.Если кто-то падает-подтолкни его, и процесс ускорится.

4. Если тебе плохо, то с какой стати кому-нибудь должно быть хорошо?

***Сладкое воспоминание.***

Провоцируйте конфликты.

Пусть они трясут весь садик.

А потом-коль доживете

Вы до пенсии своей-

Будет Вам, что в жизни вспомнить

Лежа на больничной койке,

И решать, что эти годы

Были прожиты не зря.

***Психолог:*** Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”? (*ответы педагогов*)

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века. Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки.

***В области Чувства:*** усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным

***В области Мысли:*** о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

***В области Действия:*** критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Этому феномену чаще подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Мы наблюдали ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми. При «выгорании» происходит психоэнергетическая «опустошенность» человека.

Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряжённостью. Учитель или воспитатель – это человек, профессионально принимающий на себя ответственность за жизнь и развитие другого человека – ученика, воспитанника. Мы должны уметь регулировать свои эмоции. В этом вам поможет комплекс упражнений.

### *Комплекс упражнений: “Как улучшить самочувствие за три минуты”.*

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задерите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, улыбнитесь, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела.
3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Сосредоточьтесь на каждом отдельном предмете, этим вы отвлечетесь от стрессового напряжения.
4. Покиньте помещение, выйдите на улицу.
5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперёд и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего поднимайте голову.
6. Займитесь какой-нибудь деятельностью (побегайте, попойте, покричите).
7. Включите успокаивающую музыку, ту которую вы любите.
8. Выпятите грудь колесом.
9. Потянитесь. Растягивание мышц в определённой степени уменьшает ощущение стрессового “нажима”.
10. Чаще смотрите в зеркало и говорите себе “Я тебя люблю!”

***III. Заключительная часть.***

### *1.Упражнение “Раскрасим сердце”.*

***Инструкция***: Педагог – это, прежде всего сердечный человек. У него доброе сердце. Тепло и любовь к другим исходит из сердца. Положите руку на сердце. Послушайте, как бьётся ваше сердце… Оно полно жизни, добра, любви…Посмотрите, вы видите одно большое сердце, сердце педагога, в котором каждому из вас есть место. Давайте “раскрасим” его цветами любви, нежности, добра, ласки. У вас на столах лежат сердечки разных цветов. Возьмите сердечко того цвета, который выражает цвет вашего настроения от нашей сегодняшней встречи, чувство удовлетворения или нет.

А когда вы определились с цветом, нам бы очень хотелось, чтобы вы написали своё мнение, мысли, пожелания, замечания, которые мы постараемся учесть в нашей дальнейшей работе.

*Анализ выполненного упражнения.*

***2. Упражнение «Реклама».***

***Психолог:*** И в подтверждение, что наша профессия, одна из самых важных, лучших, востребованных - прошу каждую команду в течение минуты придумать слоган или девиз (буквально одну-две фразы), чтобы похвалить профессию, себя, команду в которой вы участвуете.

***Психолог:*** Спасибо всем за активное участие в тренинге! Любите и цените себя, свой труд, свою жизнь! Верьте в себя, свои силы и возможности! В заключении мне хотелось бы вам раздать памятку под названием **«Правила поведения в общении»** *(Приложение 1).*

**Приложение 1.**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕНИИ**

**Старайтесь*:***  
1. Иметь в душе прекрасный идеал, высокую мечту и стремиться к ней.  
2. Быть лучше, помня, что совершенствованию нет предела.  
3. Расти профессионально, быть в курсе последних достижений педагогической науки, не останавливаться на достигнутом.  
4. Быть всегда в равновесии, сдерживая отрицательные эмоции.  
5. Выходить из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором.  
6. Прощать, сочувствовать, сопереживать, быть великодушным и снисходительным.  
7. Жить легко, просто и радостно. Видеть во всем положительное.  
8. Быть всегда доброжелательным. Дружелюбие — основа вашего здоровья.  
9. Всюду навести порядок и уют. Создать оазис доброты, любви и красоты — в душе, в семье, в работе. Прививайте это детям.  
10. Быть добрым и честным. Помните, что добро, сделанное вами, всегда вернется к вам многократно увеличенным.  
**Помните*:***  
1. "Терпение — дар Неба". Обладающий терпением, не унизится до раздражения.  
2. Всегда есть тот, кому нужна ваша помощь, кому труднее, чем вам.  
3. Великая миссия женщины — нести в мир любовь, красоту и гармонию.  
4. Коллектив — это тоже семья. Укрепляйте мир нашей семьи добрыми мыслями, добрыми словами, добрыми делами.  
5. Ваши объяснения должны быть простыми и понятными детям.  
6. Когда ребенок разговаривает с вами, слушайте его внимательно.  
7. Не скупитесь на похвалу.  
8. Не создавайте конфликтных ситуаций.  
9. Следите за внешностью и поведением.  
10. Ваше отношение к работе, людям, предметам — образец для подражания.  
**Воспитывая детей, стремитесь*:***  
1. Любить ребенка таким, каков он есть.  
2. Уважать в каждом ребенке личность.  
3. Хвалить, поощрять, ободрять, создавая положительную эмоциональную атмосферу.  
4. Замечать не недостатки ребенка, а динамику его развития.  
5. Сделать родителей своими союзниками в деле воспитания.  
6. Разговаривать с ребенком заботливым, ободряющим тоном.  
7. Поощрять стремление ребенка задавать вопросы.  
**В детском саду запрещается:**  
1. Кричать и наказывать детей.  
2. Выставлять проступки детей на всеобщее обозрение.  
3. Приходить к детям с плохим настроением.  
4. Обсуждать с родителями поведение чужого ребенка.  
5. Оставлять детей одних.  
6. Обсуждать с родителями поведение чужого ребенка.  
7. Оставлять детей одних.