Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

ЦРР Д/с № 33 «Теремок»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Занятие с элементами тренинга для педагогов:

«Новогодние посиделки. Психологическая гостиная»

СОСТАВИЛА:

Грачева Марина Евгеньевна

педагог-психолог

Якутск 2014

Пояснительная записка

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на учителя ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но, и за его психическое здоровье и способность к адаптации. Общество ожидает от учителя умения: корректировать различные социальные проблемы (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение детей и подростков и др.), вооружить  учащихся знаниями, умениями и навыками, удовлетворять потребности детей с особенностями развития и содействовать моральному и этическому их развитию.

От здоровья педагога во многом зависит и здоровье ученика. Действие многочисленных эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных вызывает нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к педагогическим кризам, истощению и выгоранию самого педагога. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога (Э.Ф. Зеер, А.В. Карпов, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, В.Е. Орел, А.А. Реан).

Профессия педагога относится к классу профессий типа "субъект- субъект", которые наиболее подвержены влиянию психического выгорания.

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Профилактика этой проблемы педагога может происходить не только в русле индивидуальной психологической помощи специалисту, но и в рамках участия в группах социально-психологических тренингов и личностного роста. Именно поэтому вашему вниманию представлена разработка занятия с элементами тренинга для педагогов.

Ожидаемые результаты: умение педагогов владеть приемами  и способами саморегуляции и восстановления себя; снижение «эмоционального выгорания» у педагогов; повышение уровня эмоциональной культуры педагога.

**Цель:**

1. Снятие накопленного напряжения.
2. Активизация внутренних резервов.
3. Самораскрытие участников занятия, создание условий для проявления творческой, профессиональной и личностной индивидуальности.

**Задачи:**

1. Помочь участникам лучше узнать друг друга.
2. Сократить дистанцию в общении.
3. Снять тревожность.
4. Сплочение группы через совместную деятельность.

**План занятия:**

1. Приветствие. «Имя в движении»
2. Разминка «Шеренга»
3. Принятие правил группы.
4. Задание - упражнение «Расшифровка».
5. Игра-раскрепощение «Дотронься до…»
6. Творческое задание «Проектирование на будущий год» (изготовление коллажей)
7. Игра – разминка «Австралийский дождь».
8. Упражнение «Золотая рыбка».
9. Рефлексия. «Мешочки обратной связи» (что я чувствовала….)
10. Расставание «Счастья, радости, добра… мы желаем вам друзья»

**Ход занятий**

Правила работы на тренинге. Наша  работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

* Доверительный стиль общения;
* Активное участие в происходящем;
* Общение по принципу «здесь и теперь»;
* Уважение к говорящему.

**Материалы:**

**Карандаши, ножницы, клей, журналы, краски, кисточки, листы бумаги А4,**

**А) Игра - раскрепощение «Имя в движении»**

Участники встают в круг, каждый по очереди произносит свое тренинговое имя и качество личности, которое ему подходит на эту букву и показывает любое простое движение. Все участники повторяют движение участника. И так все по очереди еще раз знакомятся.

**Например, Ирина – инициативная – кулак /ладонь;**

**Б) Упражнение «Шеренга» (5-10 мин.) 2 команды**

**Ход упражнения**:

участники строятся в шеренгу по:

- росту;

- цвету волос;

- алфавиту имен;

- размеру ноги;

- знаку зодиака

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овен | Телец | Близнецы | Рак | Лев | Дева |
| 21.03 – 20.04 | 21.04 – 20.05 | 21.05 – 21.06 | 22.06 – 22.07 | 23.07 – 23.08 | 24.08 – 23.09 |
| Весы | Скорпион | Стрелец | Козерог | Водолей | Рыбы |
| 24.09 – 23.10 | 24.10 – 22.11 | 23.11 – 21.12 | 22.12 – 20.01 | 21.01 – 20.02 | 21.02 – 20.03 |

**В ) Расшифровка**

Педагоги работают в 2 командах. Предлагается расшифровать послание «Деда Мороза». Даются бланки с цифрами для расшифровки (см. приложение).

**1 группа:**

**Пускай коза, хозяйка года, вам море счастья принесет, в любое время и погоду пусть только лучшее вас ждет.**

**2 группа:**

**Год наступающий исполнит пусть все стремления и мечты, сердце радостью наполнит, даст мира, света, доброты.**

**В) Упражнение-раскрепощение «Дотронься до...»**

Ведущий: «Дотроньтесь до желтого!», участники должны быстро найти в комнате или одежде что-то желтое и дотронуться до него. Можно давать задания дотронуться до:

- высокого,

- низкого,

- шершавого,

- мягкого,

- круглого,

- бумажного

- холодного

- доброго

Игра проходит активно, бодро и весело, педагоги активно взаимодействуют, снимая мышечные зажимы.

**Г) Упражнение** «Проектирование на будущий год» **(коллаж для себя любимой) (30 мин)**

Коллаж как и любая визуальная техника, раскрывает внутренние возможности человека, дает свободу самовыражения, ориентируется на яркие положительные эмоции, обусловленные творчеством. При создании педагог испытывает положительные эмоции, т.к. нет внешнего сравнения способностей.

После завершения создания коллажа – проекта, участники рассказывают по желанию о собственных замыслах на следующий год. Происходит коллективное обсуждение.

**Д) Игра – разминка «Австралийский дождь» (5 мин.)**

**Цель**: обеспечить психологическую разгрузку участников.

**Ход упражнения**

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* Солнце! (Руки вверх).

**Е) Упражнение «Золотая рыбка»**

На ватмане оформляется заранее контур рыбки, на которую наклеиваются желтые (золотые) чешуйки, с обратной стороны которых написаны пожелания на новый год (см. приложение).

Психолог: «Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я попрошу каждого подойти к золотой рыбке и выбрать свою чешуйку, чтоб узнать, что ждет в наступающем новом году.

Желаю Вам, чтоб все ваши мечты сбывались. А с помощью этой «золотой рыбки» вам во всех ваших начинаниях будут сопутствовать удача и успех!»

Педагоги отрывают выбранную чешуйку и читают свое пожелание. По желанию «гадание» можно озвучить вслух в группе.

**Ж) Упражнение «Что я чувствовала….»**

Цель: рефлексия

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я узнала, что….

- Я была удивлена тем, что…..

- Мне понравилось,………

- Я была разочарована тем, что….

- Самым важным для меня было….

Подведение итогов занятия, обмен впечатлениями.

**Использованная литература:**

1. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.- 78 с.

2. Стишенок  И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. Санкт-Петербург 2006. – 176 с.

3. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М., 2005. – 256 с.

4. Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с.

Приложение к упражнению «Золотая рыбка»

|  |  |
| --- | --- |
| Счастье | Расцвет |
| Молодость | Спокойствие |
| Активность | Щедрость |
| Волшебство | Размеренность |
| Доброта | Путешествия |
| Новизна | Успех |
| Восторг | Восхищение |
| Забота | Слава |
| Сияние | Мечты |
| Благополучие | Любовь |
| Подарки | Легкость |

Приложение к упражнению «Расшифровка» группа 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г | Д | Е | Ж | З | И | Й | К | Л | М | Н |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| О | П | Р | С | Т | У | Ф | Х | Ц | Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Ь | Э | Ю | Я |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 30 | 31 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | 15 | 5 | 14 | 1 | 18 | 19 | 20 | 16 | 1 | 31 | 26 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 18 | 16 | 15 | 12 | 14 | 9 | 19 | 16 | 20 | 18 | 19 | 29 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 6 | 18 | 19 | 17 | 6 | 13 | 12 | 6 | 14 | 9 | 32 | 9 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 24 | 19 | 28 | 18 | 6 | 17 | 5 | 23 | 6 | 17 | 1 | 5 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 19 | 29 | 31 | 14 | 1 | 16 | 15 | 12 | 19 | 9 | 19 | 5 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 19 | 13 | 9 | 17 | 1 | 18 | 3 | 6 | 19 | 1 | 5 | 15 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | 15 | 19 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение к упражнению «Расшифровка» группа 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г | Д | Е | Ж | З | И | Й | К | Л | М | Н |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| О | П | Р | С | Т | У | Ф | Х | Ц | Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Ь | Э | Ю | Я |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 30 | 31 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 20 | 18 | 11 | 1 | 10 | 11 | 15 | 8 | 1 | 22 | 15 | 8 | 32 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 11 | 1 | 4 | 15 | 5 | 1 | 3 | 1 | 13 | 13 | 15 | 17 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 24 | 1 | 18 | 19 | 29 | 32 | 16 | 17 | 9 | 14 | 6 | 18 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | 3 | 12 | 31 | 2 | 15 | 6 | 3 | 17 | 6 | 13 | 32 | 9 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 4 | 15 | 5 | 20 | 16 | 20 | 18 | 19 | 29 | 19 | 15 | 12 | 29 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 15 | 12 | 20 | 24 | 25 | 6 | 6 | 3 | 1 | 18 | 7 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |