Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида №118

**ТРЕНИНГ**

ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ

Подготовила:

Педагог-психолог 1 к.кат.

ТЕЛЕШУН М.Н.

Братск - 2015г.

**ТРЕНИНГ**

ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ

Подготовила:

Педагог-психолог 1 к.кат.

ТЕЛЕШУН М.Н.

**ЦЕЛИ:**

- формирование навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний;

- профилактика эмоционального выгорания педагогов;

- повышение компетентности в общении.

**ЗАДАЧИ:**

- формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;

- снижение ситуативной и личностной тревожности педагогов;

- знакомство способами регуляции негативных психоэмоциональных состояний.

Педагог-психолог: Я рада, что мы смогли встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное выразить друг другу радость встречи.

**1. Приветствие.**

Каждый участник по кругу приветствует всех фразой: «Как я рада Вас видеть!»

**2. Знакомство с правилами работы в группе.**

* ИСКРЕННОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ
* ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ ГРУППЫ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ВРЕМЕНИ
* НЕ ВЫНОСИТЬ ОБСУЖДАЕМЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗА ПРЕДЕЛЫ ГРУППЫ
* ПРАВО КАЖДОГО УЧАСТНИКА СКАЗАТЬ «СТОП» - ПРЕКРАТИТЬ ОБСУЖДЕНИЕ ЕГО ПРОБЛЕМЫ
* КАЖДЫЙ ГОВОРИТ САМ ЗА СЕБЯ, ОТ СВОЕГО ИМЕНИ
* НЕ КРИТИКОВАТЬ И ПРИЗНАВАТЬ ПРАВО КАЖДОГО ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЁ МНЕНИЕ
* ОБЩЕНИЕ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ НА «ТЫ».

**3. «Имя как аббревиатура»**

Участникам предлагается записать на листе бумаги тот вариант своего имени, который они считают наиболее приемлемым для общения в данной группе. Расшифровать своё имя, представив его как аббревиатуру, называя свои характеристики (н-р, ЛЮДА: Л-ласковая, Ю-юморная, Д-добрая, А-активная). Нужно назвать своё имя и расшифровать его.

**4. «Комплименты»**

Участники сидят в кругу. Каждый участник своему соседу справа говорит: «Мне очень нравится, как ты…». Принимающий отвечает: «Спасибо, мне самому это нравится, но кроме того, я ещё…»

**5. «Пустое место»**

Половина педагогов садятся по кругу на стулья, другая встают у них за спиной и заводит руки за спину. Перед одним педагогом(водящим) никто на стуле не сидит – это «пустое место». Задача водящего – переманить кого-нибудь из сидящих на «пустое место». Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого собираешься переманить. Если кто-то из педагогов увидел внимательный приглашающий взгляд, он должен перебежать и занять «пустое место». Партнёр, стоящий за спиной должен удержать убегающего, схватив его за плечи. Если ему это не удалось, то теперь он водящий.

**6. «Ритмические хлопки»**

Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того, как я дам вам сигнал, каждый начинает потихоньку отхлопывать в ладоши какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако, со временем, вероятно, начнёте различать ритмы своих соседей и, быть может, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Если вам это удастся откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом. Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет «СТОП!»

**7. «Ты глазами других»**

Каждому участнику выдаётся карточка с именем другого участника, которого ему нужно описать в каком-то образе. (Если это дерево, то какое, как выглядит, если это цветок – как называется, что олицетворяет. Можно представить в каких угодно ролях: книга, дом, кукла, цветок, птица, животное, свеча, лампа, флаг, конфета. Старайтесь использовать такие эпитеты, чтобы это было не обидно тому, кого вы описываете). Изначально вы не называете того, кого вы описываете, группа должна догадаться кто это?

**8. «Напряжённость педагога»**

Информация к размышлению: более 80% педагогов имеют высокий уровень ситуативной тревожности, а 60% постоянной тревожности.

Вопросы для обсуждения:

- В чём проявляется разница между напряжением и напряжённостью педагога в общении с детьми?

- Как соотносятся напряжённость и конфликтность в педагогическом общении?

**9. Дыхательные упражнения**

***«Отдых»*** упражнение с успокаивающим эффектом.

И.П. – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и лечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко и следить за своим дыханием. Находиться в таком положении одну минуту, затем медленно выпрямиться.

***«Ха – дыхание»*** упражнение с тонизирующим эффектом

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, над головой. Задержать дыхание. Выдох – корпус резко наклоняется вперёд, руки разбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ХА!»

***«Поплавок в океане»*** - упражнение на визуализацию

«Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел. Вы двигаетесь туда, куда вас несёт ветер и океанские волны. Большая волна может вас накрыть на некоторое время, но вы вновь выныриваете на поверхность… попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания… Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя…, подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу, какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?»

**10. Заключение**

Рефлексия ***«Я сегодня…».*** Каждый участник группы завершает фразу: «Я (мне) сегодня…»

Подведение итогов.

Литература:

1. Дошкольная педагогика август 2009г.

2. Тренинг эмоциональной устойчивости О.Н.Ильина. 2012г.