

МДОУ Детский сад № 3 р.п. Семибратово

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
для младших воспитателей
«Дружно, весело и с оптимизмом!»

Подготовила и провела:

педагог-психолог

С.Ю. Громова

2018

Цель тренинга: снятие эмоционального и мышечного напряжения для укрепления психологического здоровья младших воспитателей.

Задачи:

- создание в коллективе атмосферы эмоциональной свободы, доверия друг к другу, сотрудничества;
- сплочение коллектива;
- развитие личностных качеств: коммуникативных способностей, рефлексии, способности к эмпатии.

Оборудование:

- стулья на каждого участника тренинга;
- стул – подиум;
- текст «Необычное событие»;
- листы белой бумаги, фломастеры.

Содержание тренинга

- Добрый день, уважаемые коллеги! Вот и подошел к окончанию очередной учебный год, и мы немного устали, с нетерпением ждем отпуска. И сегодня я предлагаю вам частично снять эмоциональное и мышечное напряжение, которые копились у вас в течение года. И начнем мы с приветствия.

ПРИВЕТСТВИЕ «ЗДРАВСТВУЙ, Я ТЕБЕ ОЧЕНЬ РАД (А)!»

Встреча начинается взаимными приветствиями. Участники здороваются друг с другом, подчеркивая индивидуальные особенности того, к кому обращаются. Например, «Здравствуй, Ирина, я рада тебя видеть. Я считаю, что твоей отличительной чертой является принципиальность».

УПРАЖНЕНИЕ – РЕЛАКСАЦИЯ «ДИВНЫЙ САД»

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес... Вас окружают великолепные цветы с необыкновенным аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью.

Двигайтесь дальше по тропинке... К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлычет. Возьмите его на руки и погладьте. Как

приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез.

Вы идете дальше... Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево.

Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют птицы. Насладитесь этой красотой...

Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием... Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью...

Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно... В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам не доставало для полного счастья... Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами.

Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗА ЧТО Я МОГУ СЕБЯ УВАЖАТЬ?»

Участники тренинга поочередно встают на стул и высказываются «Я могу себя уважать за то, что...»

УПРАЖНЕНИЕ «НЕОБЫЧНОЕ СОБЫТИЕ»

3-5 участников тренинга выходят из зала. Одному из оставшихся педагог – психолог читает текст. Остальные могут быть в качестве зрителей. Далее он приглашает в зал одного из вышедших сотрудников и предлагает участнику, которому он зачитал текст, пересказать его следующему участнику, который в свою очередь рассказывает то, что запомнил, следующему и т. д.

Текст

10 января 1996 года в детском саду № 5, который находится на перекрестке улиц Профессора Попова и Партизана Германа, произошло необычное событие — из канализационной трубы старшей группы вылез крокодил. Ваня Петров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать его с натуры. Федя Иванов стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Вари Колосовой, который пришел в это время за своей дочкой от шестого брака, с перепугу забыл взять ее домой и опоздал на собственный бракоразводный процесс, в результате чего его будущая восьмая жена осталась без мужа, без прописки, а седьмая жена — без алиментов. На крик прибежали сотрудники ДОУ. Кто-то успел позвонить по телефону 112. Но когда приехала спасательная бригада, дети сидели за столом и пили ароматный чай.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ»

- Все участники группы пишут на листочках свои имена и складывают их в коробку. Затем каждый тянет листочек и оставляет в секрете, чье имя ему досталось. Если вдруг попадется свой листок, его нужно поменять.
- Инструкция: “Представьте себе, что вы всем сегодняшним составом попали на необитаемый остров. Вам предстоит здесь жить. Предлагаю вам нарисовать, чем вы будете заниматься. При этом каждый из вас изображает того, чье имя ему или ей досталось. Конечно же, не нужно подписывать рисунки и раскрывать имя того, кого вы рисуете”.
- Предложите участникам во время рисования не общаться и взаимодействовать только через рисунок.
- Участники рассматривают полученную картину. Каждый участник по очереди пытается угадать, где он изображен, и приводит аргументы, почему он так думает.
- Авторы рассказывают, кого они изобразили, и почему именно в таком виде, и за этим занятием.

Обсуждение:

- На что вы ориентировались — наблюдения, мысли, чувства — когда рисовали участника?
- Как вы думаете, почему вас изобразили именно так?
- Какие чувства вызвало упражнение?
- Что вы поняли о себе, как участнике группы? Какие ожидания у окружающих вы сформировали, и почему?

УПРАЖНЕНИЕ «СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ МОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Участникам предлагается вспомнить счастливый момент жизни, связанный с профессиональной деятельностью. Необходимо описать чувства, предметы и обстоятельства, которые при этом запомнились.

УПРАЖНЕНИЕ «АПЛОДИСМЕНТЫ»

Участники встают в круг, один из них выходит в центр, а остальные ему аплодируют столько времени, сколько захочет стоящий в центре круга. Далее он благодарит группу и выходит следующий участник, которого он назначает.