

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 р.п. Семибратово»

**Психологический тренинг
для младших воспитателей
«Мы команда»**

Подготовила и провела:
педагог - психолог С.Ю. Громова

2017

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

Задачи тренинга:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между младшими воспитателями;
- повышение групповой сплоченности;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения сотрудников;
- создание в группе атмосферы эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

Вступление

Младшие воспитатели размещаются на стульях по кругу

- Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я хотела бы провести для вас психологический тренинг под названием «Мы команда». В настоящее время профессия младший воспитатель предъявляет к человеку все большие требования. Так или иначе, но вам приходится взаимодействовать и с детьми, и с родителями. И зачастую такое взаимодействие приводит к эмоциональному напряжению, что является следствием ухудшения состояния здоровья. Поэтому все младшие воспитатели современных образовательных учреждений нуждаются в поддержке. И сейчас мы с вами будем снимать эмоциональное напряжение и, конечно же, сплочаться.

Упражнение 1. «Имя + прилагательное»

- Для начала предлагаю вам вспомнить, как зовут каждого из нас. Вам необходимо назвать себя полным именем и придумать к своей личности прилагательное, которое будет начинаться на первую букву вашего имени. Например, я Светлана, я справедливая Светлана. Затем тот, кто представляется, называет не только свое имя с прилагательным, но и имена с прилагательным предыдущих лиц. Таким образом, последний человек, завершающий круг, называет всех коллег.

Упражнение 2. «Сочинение сказки» (сказкотерапия)

Участники тренинга расположены на стульях в кругу. Психолог предлагает им придумать сказку, при этом передает соседу игрушку и предлагает

первым зачин сказки. Каждый по кругу должен продолжить мысль предыдущего.

- Мы сочиним сказку о жизни животных в лесу, в которой нет конфликтов, где все счастливы и любимы. А сказка начинается так: «В одном сосновом лесу на огромной освещенной солнцем поляне встретились белочка, зайчик, енотик и ёжик...». Психолог передает игрушку младшему воспитателю, сидящему по соседству для продолжения сказки.

- Нам всем захотелось жить в таком лесу. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными.

Упражнение 3. Музыкальная сказка-инсценировка «Вася – Василек»

- А сейчас я предлагаю вам расслабиться. Для начала возьмите, пожалуйста, жетон любого цвета.

Все участники берут жетоны, на которых с обратной стороны распределены роли: Вася – Василек, Бабочка, Заяц, Волк, Красная Шапочка, остальные, с пустыми жетонами – зрители.

Каждому участнику в соответствии с ролью предлагается надеть на голову соответствующий отличительный головной убор. Затем педагог – психолог зачитывает текст (Приложение № 1), используя музыкальное сопровождение. «Артисты» экспромтом инсценируют этот текст.

- Все актерам спасибо за талант и доставленное удовольствие! Эти аплодисменты зрителей - для вас!

Упражнение 4. «Волшебная пещера»

- А теперь представьте: Ваш коллектив младших воспитателей летел на ковре-самолете и случайно попал неизвестно куда. Оказалось, что это необитаемый остров, представляющий собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полосу земли внизу, на побережье.

На плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней.

Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесенных слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы.

Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками, потом тоже будет нельзя. Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры.

После выполнения этой части задания группа получает следующую инструкцию.

- У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры всего 10 предметов. Вы должны посоветоваться между собой и составить единый общегрупповой список.

Обсуждение

Удалось ли участникам группы договориться? Если нет, то почему?

Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие - препятствовали?

Был ли в дискуссии лидер? Назначили его сознательно или он проявил себя сам?

Упражнение 5. «Кочки»

- Сейчас вы точно подтвердите свою сплоченность коллектива.

Воспитатели стоят в одной полосе. Им необходимо связать веревками ноги: являющиеся соседними друг с другом. Таким образом, получится, что у одного участника одна нога будет связана с одним стоящим по-соседству человеком, другая – с другим.

На полу по кругу располагаются листы бумаги-кочки. Участникам в таком состоянии, молча, не отработывая постановки ног друг друга, необходимо пройти по этому маршруту и вернуться в исходное положение.

Рефлексия тренинга.

Действующие лица сказки:

Вася-Василек

Бабочка

Заяц

Волк

Красная Шапочка

Текст музыкальной сказки "Вася-Василек"

На зеленой красивой полянке рос красивый цветочек Вася-Василек. Он был очень жизнерадостный: посылал всем вокруг воздушные поцелуи и радостно хихикал.

Звучит Смех 1

Вася-Василек вообще любил повеселиться и потанцевать под музыку ветра.

Звучит Танец 1(СИНИЙ И НЕЙ)

А присесть отдохнуть на своем излюбленном пенечке.

Однажды на полянку с танцующим Васильком залетела очаровательная Бабочка.

Звучит музыка на выход Бабочки (ВЕРИ ВУМЕН)

Она тоже немного покружилась под музыку, а потом села поближе к Васильку и обняла своими нежными крылышками, Василечек обрадовался еще больше и снова засмеялся.

Звучит Смех 2

А Бабочка решила не терять времени зря и пригласила весельчака на белый танец

Звучит отрывок Белый танец (ЭЛВИС ПРЕСЛИ – ТУТТИ-ФРУТТИ)

И тут на поляне появился немного раскосый, но, несмотря на это, тоже очень веселый Зайчик.

Звучит Шоколадный заяц

Заяц так понравился Васе-Васелечку, что он от счастья вновь засмеялся.

Звучит Смех 3

А расстроенная Бабочка стала кружить вокруг Васи-Василечка, привлекая его внимание, но Василечек с Зайцем танцевали, совершенно забыв о Бабочке.

Звучит музыка на Танец 2 (ТУЧИ В ГОЛУБОМ)

Вдруг на поляне появился жутко голодный Волк. Он был действительно очень голодный. Волк стал обходить всех по очереди, оглядывать и пританцовывать.

Звучит музыка на Волка (ИНОСТРАННАЯ)

Вася-Василек как-то сразу поник, и ему стало совсем невесело. Бабочка тоже вся затрепетала от страха и стала прятаться за стебелек Васи-Василька. А Заяц и вовсе окосел от страха и спрятался за крылья Бабочки. А Волк ходил вокруг и кровожадно облизывался. Но ... тут его внимание отвлекла Красная Шапочка, которая шла по поляне и напевала веселую песенку.

Звучит отрывок песни «ДОЛЬЧЕ ГАББАНА»

Красная Шапочка подошла к Васе-Василечку, посмотрела в его поникшие от страха глаза, поправила дрожащие от страха крылышки Бабочки и погладила испуганного Зайчика. И только потом заметила на себе пожирающий взгляд голодного Волка. Он медленно приближался к девочке. Волк уже раскрыл пасть, чтобы проглотить Красную Шапочку, но тут...

Звучит (негромко) музыка БОЕВЫЕ ИСКУССТВА - ведущая продолжает читать текст на фоне музыки

... Красная Шапочка посмотрела на Волка устрашающим взглядом, при этом Вася-Василек, Зайчик и Бабочка продолжали дрожать от страха. Так вот, Красная Шапочка посмотрела на Волка таким взглядом, что Волк резко, не оглядываясь, прыгнул в кусты, а на поляне вновь зазвучал смех Васи-Василечка.

Звучит Смех 2

Бабочка отряхнула крылышки и стала вновь танцевать с Василечком, Заяц благодарно прижался к Красной Шапочке и все закружили в веселом танце.

Звучит последний танец (ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО)