

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 138»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тренинг для педагогов «День психологической разгрузки»



*Подготовила: педагог-психолог
Писклова Елена Николаевна
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №138»*

Цель: профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

- Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- Снижение уровня эмоционального выгорания учителей.
- Планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.
- Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Материалы и оборудование: листы бумаги, карандаши, ручки, магнитофон, релаксационная музыка, карточки для записи идей, материалы для блокнотов.

Ход тренинга

Приветствие.

Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Я надеюсь, что наше мероприятие пройдет в приятной дружественной обстановке.

Упражнение-приветствие «Без слов»

Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.

Упражнение-разминка «Те, кто»

Ведущий предлагает встать и взяться за руки тем, кто:

- любит сладкое,
- находится на диете,
- любит смотреть сериалы,
- грустит в дождливую погоду,
- предпочитает спортивный стиль в одежде.

Выработка правил групповой работы.

Выработка правил группы производится с помощью активного обсуждения принципов тренинговой работы, предлагаемых на информационных листах.

- Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
- Я-высказывание: говорим только о собственных чувствах.
- Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто не имеет право оценивать личность другого, обсуждаем только действия, критика должна быть конструктивной.

- Право на ошибку: в тренинге нет «правильных» и «неправильных» действий и суждений.

- Уважение другого: если один говорит, остальные молчат, не перебивая друг друга.

- Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

- Добровольность: можно не участвовать в отдельных упражнениях.

- Активность: чаще всего те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Упражнение «Трамвайчик».

Отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике. Поставить пустой стул. У кого справа оказался пустой стул, тот пересаживается со словами «А я еду», следующий пересаживается со словами «А я тоже», третий со словами «А я зайцем», четвертый со словами «А я с... (называют кого-нибудь из круга, и тот быстро перебегает на пустой стул). Далее продолжается так же, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается со словами «А я еду...» и т.д.

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Игровое упражнение «Бумажные мячики».

Чтобы у нас не копились отрицательные эмоции, их необходимо отреагировать. В этом нам поможет игра Бумажные мячики. Разделиться на 2 команды. Смять из газет бумажные шарики. Команды располагаются на расстоянии 4 метров друг от друга. Под веселую музыку все начинают перебрасывать свои мячи на другую сторону. Задача каждой команды. чтобы на их стороне не оказалось мячей, когда закончится музыка.

Упражнения на снятие напряжения.

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение, и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не

почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Техника «Ластик»

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

Заключительная часть:

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: обучить методике повышения самооценки.

Инструкция: На листе нарисуйте солнце с кружком посередине и множеством лучей. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой или храните его в определенном месте. Иногда добавляйте лучики. А если станет особенно тяжело и покажется, что Вы ни на что не способны, достаньте и рассмотрите его, вспомните все то хорошее, что написано на Вашем солнышке.

ПРИТЧА ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет

продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми, и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Релаксация «Водопад».

Звучит релаксационная музыка, которая поможет педагогам расслабиться.

Рефлексия.

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?
- Что понравилось? Что не понравилось?
- Что было полезным?
- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

Педагогам предлагается достать по одной записке (см. приложение) из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем, и все будет хорошо!
- Пусть сегодня будет все **ВЕЛИКОЛЕПНО**, а в остальные дни – все **ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**
- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!
- Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!
- Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то **СЧАСТЬЕ!**
- Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже **ЛУЧШЕ**, чем ты сам можешь устроить!
- Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.
- Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, **УЛЫБНУЛИСЬ**, а общаясь с тобой, стали чуточку **СЧАСТЛИВЕЙ**...
- Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – **ЖИТЬ**, а во-вторых – **РАДОВАТЬСЯ!**
- Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

- Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!
- Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

- Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!
- Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!
- Укрепляют организм – радость, юмор, оптимизм!
- Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться.