ТРЕНИНГ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

**«Формула хорошего настроения»**

**Цели тренинга:**

* Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
* Формирование понимания необходимости здоровьесбережения;
* Активизация процесса самопознания и взаимопознания у педагогов;
* Создание условий для групповой сплоченности;
* Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;

**Задачи тренинга:**

* Рассмотреть и апробировать варианты снятия эмоционального напряжения;
* Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива;
* Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
* Формировать умения объективного оценивания реальных и желаемых взаимоотношений в семье и на работе;

**Оборудование**: музыка для релаксации, ватман (“Календарь настроения”), маркеры, цветные карандаши стандартные листы бумаги, раздаточный материал.

**Вступление.** **Актуальность выбранной темы.**

**Ведущий.** Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с воспитанниками, родителями, педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Часто педагоги находятся в ситуации крайнего эмоционального напряжении. На данный момент, после болезни многих педагогов, после новогодних каникул эмоциональное напряжение, я думаю, испытывает каждый педагог.И, конечно же, это связанно со спецификой нашей работы с контингентом, с которым мы работаем.

Один мудрый человек сказал: “Что лучше один раз проговорить и проделать самому, чем сто раз об этом услышать». И мне хотелось, чтобы вы всегда работали с хорошим настроением. Я попытаюсь помочь восстановить ваши силы, напомнить о важности здоровьесбережения в нашей профессиональной деятельности. Попробуем, используя специальные методы, активизировать внутренние ресурсы личности. Может быть, посмотреть друг на друга с другой стороны, которая была вам не известна и просто немного расслабиться и отдохнуть.

**Упражнение № 1 “Календарь настроения».**

Цель: диагностика настроения участников.

Проведение: создается календарь настроения. На доске пишутся все имена участников. Участникам предлагаются картинки (солнышко – отличное настроение, тучка – плохое настроение и тучка с солнышком – настроение не очень хорошее). Участник выбирает картинку, наиболее подходящую его настроению, и прикрепляет ее напротив своего имени. В заключение занятия, также отслеживается настроение участников.

В любой группе существуют правила, по которым она работает или придерживается. И я предлагаю ряд определенных правил, можете также и вы предложить свои правила, которых мы будим с вами придерживаться.Правила этонормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели занятия.

**Правила групповой работы.**

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренними.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Принимать активное участие в происходящем.
6. Проявлять уважение к говорящему.
7. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
8. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
9. Общение по принципу “здесь и сейчас”.

**Упражнение № 2 “Имя и эпитет”.**

Группа рассаживается по кругу и каждый по очереди представляется остальным, называя свое имя и эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивно характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение (гениальный Гена). Участник должен сначала повторить имя и эпитет предыдущего выступающего, затем назвать свою комбинацию.

Вопросы для обсуждения:

* Какие эпитеты меня впечатлили?
* Какие имена мне было трудно запомнить?
* К кому я теперь испытываю интерес?

**Упражнение № 3 “Порядковый счет”.**

Цель: установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

**Упражнение № 4 “Карниз”.**

Цель: укрепление в группе доброжелательности, открытости и взаимопомощи.

Учителя встают друг за другом, соприкасаясь плечами и ориентируясь на линию на полу. Психолог: “Эта черта – карниз высотного дома. Носки ваших туфель – край этого карниза. Один человек из группы, по желанию, должен пройти по карнизу и не упасть вниз. Задача группы – помочь ему в этом. Разрешается поддержка в виде физических контактов, краткие разговоры. Главное – это пройти по карнизу!”.

Затем участник, который “шел по карнизу”, делится впечатлениями: на каком отрезке пути он чувствовал поддержку, где ему было трудно справиться с игровой задачей и почему. Члены группы также обмениваются мнениями, почему в одних случаях поддержка была успешной, а в других – нет. Если произошло “падение” игрока, то это также обсуждается в группе.

**Упражнение № 5 “Баланс реальный и желательный”.**

Цель: обсуждение и объективный анализ реального и желаемого баланса личной и профессиональной жизни педагогов.

**Материал:** бумага, ручка или карандаши.

Предлагается нарисовать 2 круга, в 1-ом, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

**Упражнение № 6 “Кинопроба”.**

Цель: развитие чувства собственной значимости.

1. Составьте список 5 вещей в своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и скажите всем: “Я не хочу хвастаться, но ...” и дополните словами о своем достижении.

*Вопросы для обсуждения:*

* Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?
* Как вам кажется – другие испытывали то же, что и вы, когда выступали? Почему?

**Упражнение № 7 “Ловец блага”.**

Цель: развивать умения позитивного отношения к жизненным ситуациям.

Инструкция *(Звучит тихая инструментальная музыка.)*

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опаздываете на работу, прибегаете на остановку, а автобус перед “вашим носом” уезжает.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.
4. Вас не поздравил с праздником друг.
5. Ваш ребенок подрался в школе.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участнику, указавшему более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, вручается медаль: “Ловец блага”!

**Упражнение № 9 “Мне обидно, когда...”.**

Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: “мне обидно, когда...” и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду. Каждый участник по кругу говорит “моя обида похожа на...” и изображает. Следующий продолжает, говоря “обида (имя предыдущего участника) похожа на..., а моя обида похожа на...” и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

Предлагается скомкать листочки с предложениями “мне обидно, когда..”, и выбросить в мусорное ведро со словами “**Эта обида мне больше не нужна!** Эта темная мысль мне больше не нужна”.

**Упражнение – релаксация “Саморазвивающиеся представления” (музыка шум моря).**

Цель: развивать умение переключения деятельности и снятия эмоционального напряжения.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях. А теперь попытаемся воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ.

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке ... Смотрим в море. Видны головы купающихся ... Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно ... А что происходит вокруг, на берегу?

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться ... Входим в воду ... Чувствуем ее прикосновение ... Какая она?

Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки. Открыли глаза.

**Рефлексия упражнения:**

Удалось ли увидеть всю картину, вызвать соответствующие телесные ощущения? Что мешало расслабиться? Как преодолеть эту ситуацию?

**Заключительная часть.**

**Упражнение № 10 “Аплодисменты” (ритуал прощания).**

Инструкция. Встаньте в круг. Возьмитесь за руки и почувствуйте тепло рук своих коллег. Пусть это чувство тепла сохраниться в ваших душах еще долгое время.

Ведущая начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**“Календарь настроения”** (отметить изменилось ли настроение педагогов после занятия).

**Рефлексия тренинга:**

Помог ли Вам тренинг снять напряжение, улучшить эмоциональный настрой? Что-то изменилось в Вашем ощущении и самочувствии? Какие упражнения Вы сможете делать самостоятельно для поддержания психического и физического здоровья?

**Тренинг для педагогов**

**«Формула хорошего настроения»**

**МБДОУ «Светлячок»**

**Подготовила**

**старший воспитатель**

**Найденышева Н.В.**

**Февраль 2021 г.**

**п. Борисоглебский**