

## **Тренинг для педагогов ДОУ**

### **«Позитивный настрой на новый учебный год»**

#### **Цель тренинга:**

Создание условий для повышения профессиональной компетентности педагогов дошкольного образовательного учреждения путем формирования позитивного настроя, мотивации и готовности к эффективной работе в новом учебном году.

#### **Задачи тренинга:**

- 1. Повышение эмоционального настроя:** создание атмосферы доверия и поддержки среди участников.
- 2. Развитие профессиональных компетенций:** обновление знаний и навыков педагогической деятельности в свете современных требований.
- 3. Формирование командного духа:** развитие умения эффективно взаимодействовать друг с другом и достигать общих целей.
- 4. Саморефлексия и мотивация:** помочь участникам осознать личные цели и стремления, повысить внутреннюю мотивацию.
- 5. Обмен опытом:** организация пространства для открытого обмена успешным педагогическим опытом.

#### **Ход проведения**

##### **1. Приветствие**

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта, улучшение взаимопонимания, развитие навыков невербального общения.

**Психолог:** Здравствуйте, дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть.

##### **Правила тренинга**

**Цель:** Обозначить правила поведения в группе на протяжении всего тренинга.

##### **Правила тренинга:**

Доверительный стиль общения;

Общение по принципу «здесь и сейчас»;

Персонификация высказываний;

Обращение на «ты»;

Искренность в общении;

Активность и юмор;

Конфиденциальность;

Оцениваем не человека, а поступки;

Уважение к говорящему;

Почему же именно для педагогов так важно чувствовать себя хорошо как в физическом, так и эмоциональном плане. Да потому, что эмоциональное состояние одного воспитателя «зажигает» десятки, сотни детей, находящихся рядом с ним в группе детского сада. И умение владеть собой необходимо не только самому педагогу, но и окружающим его детям. В силу того, что наш окружающий мир стремителен, и мы с вами хотим угнаться за ним, не обращая внимания на свое эмоциональное состояние, а больше сил уходит на выполнение профессиональных обязанностей, требующее от вас терпение, внимание к другим, сопереживание.

Сегодня мы собрались как раз для того, чтобы помочь себе отдохнуть от работы, от повседневных проблем и отдаваться своим эмоциям. Провести время для себя любимой.

**Добрый день,** дорогие коллеги! Я рада вас всех видеть. Вот и закончился отпуск. Начался новый учебный год. Перестраиваться с работы на отпуск гораздо приятнее, чем наоборот. Настроиться на работу поможет простое упражнение. Ответьте на вопрос **«За что я люблю свою работу?»**

Итак, в современном мире профессия педагога и воспитателя становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Нам не хватает времени на встречи и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем никого вокруг нас. Большой отдача требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом. Ведь только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием, поведением и здоровьем.

### **Упражнение «Порядковый счет»**

Это упражнение помогает 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. И так далее по кругу, охватив всех участников тренинга.

### **Упражнение «Здравствуй, здравствуй!»**

У каждого из вас были друзья. Давайте, вспомним, свои детские ритуалы приветствия, каким образом мы здоровались со своими друзьями. Ответы педагогов.

А теперь давайте поздороваемся новым способом. Разбейтесь на пары, встаньте напротив друг друга. Я буду произносить стихотворение-приветствие, а вы будете выполнять соответствующие действия:

Здравствуй, друг! (Здороваются за руку).  
Как ты тут? (Хлопают по плечу друг друга).  
Где ты был? (Дёргают за ушко друг друга).  
Я скучал! (Кладут руки себе на сердце).  
Ты пришёл! (Разводят руки в стороны).  
Хорошо! (Обнимаются).  
-Молодцы! Вот как соскучились!

### **Упражнение «Психологическая зарядка».**

**Цель:** физическая разминка, снижение эмоционального напряжения.  
Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: **«Я настроена на успех».**

Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: **«Меня окружают надежные люди».**

Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: **«Я – замечательная».**

Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: **« Я полна энергии и сил».**

Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, наклоны вправо - влево глубже, повторяя: **«Я счастлива на своем рабочем месте».**

Подпрыгивая на двух ногах, повторять: **«Я в отличной форме».**

Подмигнув левым глазом, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: **«Я приветствую всех».**

### **Упражнение «Потягивание».**

Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенко потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

**Улыбка** передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд.

**Упражнение «Самомассаж»** Цель: развитие навыков самомассажа. Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время для себя и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы устали ходить то, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

## **Упражнение “Ха!”**

Участники образуют круг, взявшись за руки. По команде **тренера** поднимают руки вверх. Затем на счет “три” резко бросают руки вниз и с выдохом произносят “Ха!” (*повтор 3 раза*).

## **Упражнение «Воробы и вороны»**

Участники выстраиваются в две шеренги напротив друг друга и выставляют руки перед собой. Так они делятся на команды:

### **«Воробы» и «Вороны».**

Психолог называет вслух одну из команд, ее задача поймать участников другой команды. Вторая команда стремится успеть убрать руки. Чтобы поддерживать внимание, психолог произносит названия команд медленно:

«Во-о-ро-о-о...»

В этот момент участники из обеих команд готовы одновременно и убирать, и ловить руки. Чтобы выбрать победителей, проведите игру три раза.

## **Упражнение «Яблоко»**

**Цель:** сплочение коллектива, ощущение чувства доверия и поддержки.

**Инструкция:** Группа встает кругом и, взяв друг друга под руки и протянув руки вперед, перебрасывает по кругу яблоко. Главное его не уронить т.к. в этом случае игра начинается сначала. Затем яблоко кидают через одного, потом через двоих.

- А сейчас попробуйте изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть яблоко так, чтобы оно побывало в руках у каждого, потратив лишь 1 способ на всю группу (Выбор группы).

### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие эмоции вы испытали в этом упражнении?
- Что показалось трудным в выполнении упражнения?

## **Упражнение «Передай сообщение»**

**Инструкция:** Группа делится на 2 команды. Все садятся один позади другого на стульях (*спинки стульев повернуть в сторону*). Первый получает чистый лист бумаги и маркер, последний – карточку с рисунком (*больше ее никто не должен видеть*). «Каждая команда сейчас будет работать как факс. Члены команды должны как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине переди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой. Когда сообщение дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит: «Готово!». После этого сравниваются обе карточки».

## **Обсуждение:**

Слаженно ли работала ваша команда?

Как можно было бы повысить эффективность работы?

Как вам кажется, почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?

Расскажите о ваших чувствах во время выполнения задания.

## **Упражнение "Музыкальная минутка"**

Я буду вам зачитывать определённые песни, вы даете ответ, что это за песня, из какого она мультфильма, и пропоёте эту строчку.

Песня о длительном путешествии маленькой девочки в головном уборе. ("Если долго – долго" – песня Красной Шапочки)

Песня о содержании головы одного из млекопитающих с бурой шерстью. ("В голове моей опилки..." – песенка Вини-Пуха)

Песня о животных, благодаря которым наша планета совершает движение вокруг своей оси. ("Где то на белом свете..." – к/ф. "Кавказская пленница")

Песня о животных с длинными ушами, которые работают косильщиками лужаек. ("Где-то в синем лесу..." – к/ф. "Бриллиантовая рука")

Песня о четырёх мужчинах в шляпах с перьями, которые за многое благодарны своей судьбе. ("Опять скрипит потёртое седло..." – к/ф. "Д'Артаньян и три мушкетёра")

Песня о трагической смерти маленького насекомого ("В траве сидел кузнечик")

Песня о неизвестной игрушке с большими ушами. ("Теперь я Чебурашка...")

Песня о мальчике, сующем свой нос в чужое дело. ("Буратино")

## **Упражнение: Как преодолеть стресс? «Корзина Советов»**

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком много для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

– Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы?

Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – **спокойствие**, пусть даже чисто внешне. Сохранив **самообладание**, Вы можете доказать себе, что **Вы сильный человек**. А самое главное, Вы сохраните своё **здоровье**.

### **Аутотренинг и ароматерапия.**

Воздействие запаха на **психическое** и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел. Эфирное масло стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает росту оптимизма. Открывает сердце для добра и радости, для лечения неврозов и бессонницы.

Звучит медленная музыка. Участники закрывают глаза и слушают слова Аутотренинга.

### **Исполнение песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»**

**Установка:** Образовать круг, одной рукой обнять соседа второй держим текст песни. Даем текст песни, главное умение чувствовать коллектив и понять хочет ли он петь дальше, когда остановиться или допеть до конца. Важно поймать тот самый энергетический посыл.

И на этой теплой и душевной ноте наш тренинг подходит концу, хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Песни спеты, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что **Мы – единое целое**, каждый из Нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Мы – команда!

**Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.**

Надеюсь, вы отдохнули и набрались сил для нового учебного года и новых открытий. Впереди радость и удача. Помните, все будет хорошо! Я желаю вам всем хорошего отдыха, чаще заряжаться позитивом и набираться сил.

**Всем спасибо!**

