



МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 123»

**Новогодний тренинг для педагогов ДОУ
«Педагогический иммунитет»**

подготовил педагог-психолог

Басенко В.В.

г. Краснодар

Пояснительная записка.

Конец первого полугодия – время, когда у педагогов накапливается усталость, эмоциональное напряжение. Они тратят много сил и энергии на образовательный процесс, забывают о своих желаниях и потребностях, ставя их на последнее место, что приводит к эмоциональному выгоранию. В нашем детском саду в конце декабря, мы провели тренинг для педагогов с целью повышения стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания. Новый год – хорошая точка для восстановления личных ресурсов и очень важно, чтобы педагоги набрались сил перед вторым полугодием (известно, состояние физического, эмоционального и умственного истощения снижают продуктивность работы педагога). Также это способ групповой рефлексии достигнутых результатов за прошедший год и возможность постановки профессиональных и личных целей на будущий год.

Ход мероприятия:

И.В. Упражнение «Эмоциональная встряска».

Кто-же здесь собрался в зале? Много всех, я не пойму... А задам-ка я вопросы и всю правду выясню... Если согласны – хлопните в ладоши.

1. Вы несёте из дома всё, что может пригодиться на работе?
2. Вы приносите в дом массу бесполезного, с точки зрения нормальных людей.
3. Ваша семья принесена в жертву образованию, она тоже работает с вами, хотя не числится в штате.
4. Люди вас не понимают, когда вы говорите о своих 25 детях и 50 родителях.
5. Каждая неформальная встреча с коллегами, перерастает в мини-педсовет, несмотря на то, что вы всё время клянётесь, о работе не говорить.
6. Вы вскакиваете среди ночи, чтобы записать очередную гениальную идею к завтрашнему занятию.
7. С вами здороваются половина города, и эта же половина оценивает: как вы? с кем вы? и где вы?
8. Вы умеете красить, белить, забивать гвозди, клеить, чинить мебель, работать в две смены, уговаривать, ходить на работу больной и входить в чьё-то положение.
9. Вы не умеете говорить "нет" администрации, проходить мимо книжных витрин.
10. В жизни у вас во много раз больше поводов для празднования, чем у других: начало учебного года, день дошкольного работника, утренники, новый год, 8 марта, конец учебного года, и столько же поводов для головной боли.

11. Вы никак не можете определиться с 1 сентября: принимать поздравления или соболезнования?

Приговор окончательный и обжалованию не подлежит! Вы – педагоги!

1. Вступительное слово.

И. В. Новый год – особое время. Это время желаний, душевного подъема, веры в хорошее и надежды на чудо. Что поможет нам пережить любые трудности и повысить нашу стрессоустойчивость? Это наши личностные ресурсы. Ресурсы подобно иммунитету, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других вредностей профессиональной и современной жизни. Сегодня мы используем психологический потенциал новогоднего праздника в профессиональных целях для создания личного иммунитета перед стрессами на работе и по жизни.

2. Разминка «Тест на приоритеты».

Представьте себе ситуацию: вы находитесь дома один, и тут одновременно:

Зазвонил телефон! *Заплакал ребенок!* Прорвало кран и вода вот-вот потечет на пол!

Полил дождь, а на балконе сохнет ваше белье! Звонок в дверь!

Опишите ваши действия последовательно: что вы сделаете в первую очередь, что – во вторую, и так далее.

Ключ к тесту

Этот тест — на приоритеты. Первое в списке — это главная для вас (по крайней мере, на данный момент) сфера жизни.

Ребенок — это семья Вода — деньги Телефон — работа

Дверь — друзья, знакомые Белье — любовь, доверие

И.В. Мы разделились на 5 команд. В каждой команде – единомышленники!

Упражнение «Я в движении» (участники - группа «Работа»)

Участникам предлагается произносить утверждение и выполнить движение. Это пропуск в новый год в новую жизнь. Затем участники проходят в импровизированные ворота.

1. Стоя свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь»

2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача»

3. Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче»

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»

5. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо»

6. Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу»

7. Руки на поясе, наклоны вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!!!».

8. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично!!!».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».

И. В. Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения?

Вывод: **Положительные эмоции - это наши первые ресурсы**, которые могут пригодиться нам в работе!

(Ведущий фиксирует первый ресурс «положительные эмоции» на презентации).

К.Б. Самый главный признак зимы – это снег. Снег – собирательный образ, он состоит из множества снежинок. Каждая снежинка неповторима, свою форму и очень хороша сама по себе.

Упражнение «Индивидуальность»

- Представьте, что мы стали снежинками.

Сейчас мы создадим первый узор, который будет называться «Индивидуальность».

(Каждый получает кружок из бумаги). Создайте свою снежинку, отражающую ваш характер, настроение, ваше «Я». Это не обязательно будет сюжетный рисунок, может появиться игра формы, всего, что угодно. (Участники создают снежинки).

Посмотрите, у нас нет повторяющихся снежинок, каждый индивидуален. Для того, чтобы каждый в коллективе чувствовал себя комфортно, необходимо принимать каждого человека таким, какой он есть. Помня о том, что изменить другого невозможно, а в наших силах изменить свое отношение к нему.

Второй ресурс: принятие индивидуальности партнёра.

Но посмотрите, что происходит, когда снежинки объединяются по две, по три. Получаются разнообразные сочетания. Как снег образует некое целое, при этом состоя из снежинок, так и люди: каждый сам по себе имеет ценность. Когда люди объединяются друг с другом, они могут создавать удивительные узоры общения и единый дружный коллектив.

И.В. Следующее упражнение позволит проверить, насколько наш коллектив может быть единым в достижении поставленной цели. Только соблюдение условий задания и личная ответственность каждого может привести к успеху.

Упражнение «Тарелка с водой»

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

Анализ упражнения:

1. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?
2. Благодаря каким действиям вы справились \ не справились с заданием?

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Третий ресурс: взаимопонимание и взаимопомощь.

К.Б. Упражнение «Зеркало»

Образуйте пожалуйста два круга, внутренний и внешний. Каждый из внутреннего круга находит себе пару из внешнего. Вы – это отражение друг друга в зеркале. А как известно, наше отражение повторяет за нами все движения.

Сначала ведущий будет внешний круг. Каждый показывает своей паре во внутреннем кругу движения, а «зеркало» повторяет, по хлопку меняетесь. Ведущим становится внутренний круг. В итоге, после второго хлопка инициатива должна переходить от одного к другому.

Скажите, что было сложнее для вас?

Что вы получили в итоге?

Четвертый ресурс: опыт.

И.В. Упражнение «Потерянные благодарности» (участники - вся аудитория по желанию)

.....В этом вам помогли те, кто находится рядом с вами сегодня и каждый день. Подумайте, как часто мы забываем сказать «спасибо». Радуемся работе,

выполненной в срок, восхищаемся новой идее, а простенькое «спасибо» вылетает из головы. А в другой раз нам вроде и ни к чему его говорить. Например, коллегам за выполнение их обязанностей. Или внезапную помощь. И лежит себе где-то в уголке потерянная благодарность, мечтает о чем-то своем. Например, о том, как разыскать своего владельца. Я предлагаю вам провести сегодня розыск потерянных благодарностей.

Участникам предлагается произнести признание, благодарность любому человеку из коллектива. Изречения записываются участниками на бумажных шариках и «вешают» на елку новогодние шары.

Кстати, благодарность, высказанная лично человеку, которая начинается с обращения по имени и сопровождается улыбкой, приносит большой эффект.

Пятый ресурс: искренняя благодарность коллег.

К.Б. Таким образом, мы собрали ресурсы для нашей профессиональной жизни. А в этом нам помог Новый год. Давайте вспомним их:

Первый ресурс: положительные эмоции.

Второй ресурс: принятие индивидуальности партнёра.

Третий ресурс: взаимопонимание и взаимопомощь.

Четвертый ресурс: опыт.

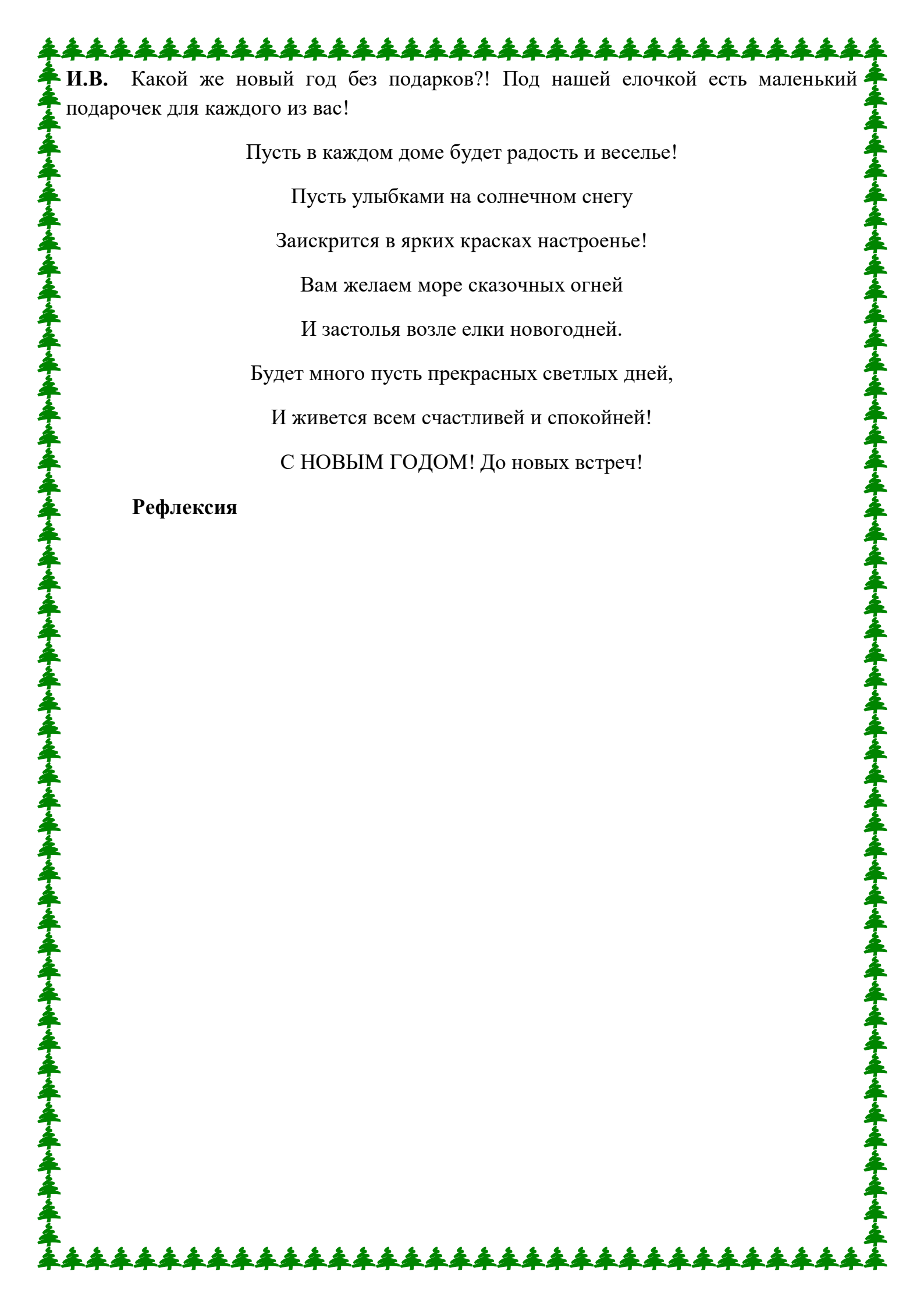
Пятый ресурс: искренняя благодарность коллег.

Заключение

К.Б. Притча. «Две снежинки»

Снег зимой это дело обычное. Погода была безветренной, и большие пушистые снежинки не спеша кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.

Две снежинки, летевшие рядом, решили затеять разговор. Боясь потерять друг друга, они взялись за руки, и одна из них весело говорит: — Как хорошо лететь, наслаждаться полётом. — Мы не летим, мы просто падаем, — отвечала грустно вторая. — Скоро мы встретимся с землей и превратимся в белое пушистое покрывало. — Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто будут топтать. — Мы станем ручьями и устремимся к морю, мы будем жить вечно, — сказала первая. — Нет мы растаем и исчезнем навсегда, — возражала другая. Наконец им надоело спорить, они разжали руки, и каждая полетела навстречу судьбе, которую выбрала сама.



И.В. Какой же новый год без подарков?! Под нашей елочкой есть маленький подарочек для каждого из вас!

Пусть в каждом доме будет радость и веселье!

Пусть улыбками на солнечном снегу

Заискрится в ярких красках настроенье!

Вам желаем море сказочных огней

И застолья возле елки новогодней.

Будет много пусть прекрасных светлых дней,

И живется всем счастливей и спокойней!

С НОВЫМ ГОДОМ! До новых встреч!

Рефлексия