Отдел образования, спорта и туризма Чечерского райисполкома

 Государственное учреждение образования

 «Санаторный ясли-сад №4 г.Чечерска»

Тренинг для педагогов

«От сердца – к сердцу»

Чечерск

2015

**Цель:**

профилактика синдрома эмоционального выгорания, снятие психологического напряжения педагогов.

**Задачи:**

1. Развитие эмпатии и внимания к членам педагогического коллектива.
2. Снятие психологического напряжения.
3. Повышение психологической культуры педагогов.

**Материалы:** воздушный шар, листы,картонные заготовки для упражнения «Я иду на работу», «Книжки сердечной доброты», заготовка «Букет эмоций и впечатлений», конверты с 3-мя лепестками (жёлтого, красного, голубого цвета).

Ход тренинга

**Вступительная беседа**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы не так часто встречаемся для решения личных задач. Сегодня мы собрались для того, чтобы помочь как себе, так и друг другу.

**Сейчас я познакомлю вас с правилами работы в группе:**

**1. Правило «Здесь и сейчас (теперь)»:** обсуждение тех процессов, которые происходят в работе группы в данный момент времени.

**2. Принцип «Искренности и открытости»:** не лицемерить и не лгать, лучше промолчать, чем сказать неправду.

**3. Принцип «Я-высказывания»:** всё, что необходимо сказать, говорится от 1-го лица (я думаю, мне не нравится, я считаю, меня раздражает, меня задевает и т.д.).

**4. Правило «Активности»:** в группе нельзя тихонько отсидеться в уголке.

**5. Принцип «Конфиденциальности»:** всё, о чём говорится в группе, не выносится за её пределы, нигде и ни с кем не обсуждается.

**6. Правило «Правой руки»:** если есть необходимость высказаться, то можно поднять руку и сказать.

**7. Право на получение поддержки со стороны группы.**

Тема нашего тренинга «От сердца – к сердцу». Сегодня мы познакомимся с некоторыми способами сохранения психологического здоровья, постараемся избавиться от психоэмоционального напряжения.

Мы все работаем в педагогическом коллективе и питаем добрые чувства друг к другу и поэтому наше **1-ое упражнение называется «Давайте говорить друг другу комплименты».**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения у педагогов.

Сейчас мы будем передавать этот красивый шарик по кругу и говорить друг другу комплименты и ласковые слова. Говоря хорошие и доброжелательные слова и передавая шарик по кругу, мы сможем увидеть, насколько мы ценим друг друга.

**Вывод:** сколько хороших слов мы сказали и услышали друг от друга.

**Упражнение «В парах».**

Цель: развитие внимания друг к другу, чувства сопереживания, повышение самооценки педагогов.

Разделимся на пары, возьмём листочки, необходимо написать о себе о том, что

Лучше всего у меня получается …

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А теперь зачитайте своему собеседнику то, что вы написали о себе.

**Вывод:** мы видим, как всё-таки важно рассказать о себе и услышать другого.

Продолжаем работать в парах, а теперь переверните листочки и расскажите, что вы запомнили о своём партнёре.

**Анализ упражнения:**

1. Что понравилось вам в этом упражнении?
2. Что нового вы узнали сегодня о вашем партнёре?

**Вывод:** посмотрите, какие распространённые увлечения у всех педагогов и как важно услышать друг друга.

**Упражнение «Психогимнастика».**

Цель: восстановление эмоционального равновесия.

Предлагаю немного подвигаться, встаньте со стульев. Представьте, пожалуйста, что вы дотронулись до тёплых лучей солнца. Поднимите руки вверх, тяните их, вместе говорим слова: «Я открыта теплу солнца и миру». Представьте, что с каждым вдохом мы впитываем в себя радость, а с каждым выдохом выдыхаем усталость (повторить 3 раза).

**Вывод:** Я думаю, что все дотянулись к лучам солнца и наполнили свои сердца теплом.

**Упражнение «Я иду на работу».**

Цель: создание положительного эмоционального настроя.

Вытяните по листочку, на нём фраза, эту фразу необходимо произнести с разной интонацией, в скобочках написано, с какой интонацией нужно произнести фразу.

Я иду на работу (громко).

Я иду на работу (тихо).

Я иду на работу (грустно).

Я иду на работу (радостно).

Я иду на работу (прерывисто).

Я иду на работу (с досадой).

Я иду на работу (с негодованием).

Я иду на работу (с удивлением).

Я иду на работу (с тревогой).

Я иду на работу (сердито).

Я иду на работу (мечтательно).

Я иду на работу (с нетерпением).

Я иду на работу (с иронией).

Я иду на работу (с возбуждением).

Я иду на работу (непредсказуемо).

Я иду на работу (быстро).

Я иду на работу (ласково).

Я иду на работу (с утверждением).

**Анализ упражнения:**

1. Были ли приятные моменты при выполнении упражнения, какие?

**Вывод:** посмотрите, сколь велик артистический запас всех нас. Как можно по одной фразе определить, с каким настроением человек идёт на работу.

**Упражнение «Книжки сердечной доброты».**

Цель: повышение самооценки педагогов.

А сейчас посмотрим, какие эмоции несёт каждый из нас. Предлагаю заполнить вот такие книжечки, которые называются «Книжка сердечной доброты». В книге написано 5 фраз, необходимо заполнить книги, ответив на них.

1. Какие у вас есть хорошие качества и достоинства?
2. Как называют(ли) вас родители, супруги?
3. Как называют дети в детском саду?
4. Как называют вас друзья?
5. Мои достижения.

**Анализ упражнения:**

1. Какие эмоции вы испытывали, когда заполняли ваши книги?

2. Может быть, кто-то хочет поделиться своими впечатлениями от выполнения данного упражнения?

**После обсуждения:**

Эти книги остаются Вам, когда у вас будет плохое настроение, то всегда можно открыть эту книгу и посмотреть, сколько нежных и ласковых, добрых, тёплых слов предназначено именно вам и сразу станет легче.

**Упражнение «Ладошечки».**

Цель: избавление от негативных переживаний, снятие психоэмоционального напряжения.

Необходимо всем встать и собрать в ладошки все негативные мысли, слова, события, дела, от которых вы хотели бы избавиться. Собрали, сжали в кулачки крепко-крепко, представьте, что находитесь на краю высокой-высокой обрывистой горы и сбрасываем с горы. Готовы? Все сжимаем и по команде бросаем.

Остались ли негативные эмоции, если да, то повторяем снова, до тех пор, пока негативных эмоций не будет. Ну, как? Стало легче? Молодцы. Садитесь.

**Упражнение на визуализацию и расслабление.**

Цель: обучение способу эмоциональной саморегуляции, восстановление эмоционального равновесия.

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себя на берегу моря. Посмотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло и даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться. И вот Вы уже идёте по горячему песку к морю. Подходите к самой кромке прибоя. И, наконец, бросаетесь в воду. Вы уже в воде! Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Просто ледяная! Вода прямо-таки обжигает Вас, сводит руки и ноги. Но Вы не боитесь холода, Вы уже плывёте, сильно работая руками, ногами, Вы стремительно двигаетесь вперёд. И начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде. Вы плывёте, плывёте, наслаждаетесь лёгкой прохладой воды, она так приятно обтекает ваше разгорячённое тело. Вы плывёте, как дельфин, стемительно и плавно. А сейчас Вы перевернулись на спину и отдыхаете. Вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что все ваши мысли текут плавно. Вы уверены в себе, вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза …

**Анализ упражнения:**

1. Удалось ли вам представить то, о чём здесь говорилось?

2. Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

**Вывод:** упражнения на визуализацию позволяют создавать внутренние образы в сознании человека, т.е. активизировать воображение с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений. Воспроизведя в своём сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряжённой ситуации. Восстановить эмоциональное равновесие, также этот метод может считаться эффективным способом эмоциональной саморегуляции.

**Подведение итогов тренинга.**

Цель: рефлексия.

Сегодняшний тренинг хотелось бы завершить тем, чтобы собрать всем вместе “Букет эмоций и впечатлений”, с которыми вы уйдёте с нашей встречи.

Каждому педагогу раздаются конверты с 3-мя лепесточками (жёлтый, красный, голубой цвета). На лепесточках двусторонний скотч, на плакате три бутона под цвет лепесточков (жёлтый, красный, голубой цвета), необходимо ответить на предлагамые вопросы и наклеить лепесточки к соответствующим бутонам.

**На жёлтом лепесточке ответьте на вопрос:** Что вам больше всего понравилось на тренинге?

**На красном лепесточке ответьте на вопрос:** То, что, возможно, вам пригодиться?

**На голубом лепесточке ответьте на вопрос:** С каким настроением вы сегодня уходите с нашей встречи? Какие у вас будут предложения и пожелания?

После заполнения наклеиваем лепесточки к бутонам и смотрим, что у нас получилось. Читаем лепесточки и обмениваемся впечатлениями.

**Заключение**

Мне очень приятно, что большинство из вас уйдёт с хорошим настроением, на сегодняшнем тренинге мы рассмотрели некоторые способы сохранения психологического здоровья. Я надеюсь, что упражнения помогли вам расслабиться, избавиться от психоэмоционального напряжения, восстановить эмоциональное равновесие, я надеюсь, что данные упражнения вам обязательно пригодятся и помогут в работе.

Уважаемые коллеги! Желаю вам побольше творческих успехов на работе, интересных впечатлений в профессиональной деятельности и личной жизни. Благодарю за участие. До новых встреч!

### Литература

1. Морева, Н.А. Тренинг педагогического общения: Практическое пособие / Н.А. Морева. – М, 2009. – 78 с.

2. Стишенок,  И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост / И.В. Стишенок. – Санкт-Петербург, 2006. – 176 с.

3. Фоппель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / К. Фопель М., 2005. – 256 с.