

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Тогучинского района «Тогучинский детский сад №2»

Тренинг на педагогическом совете для педагогов
«В новый учебный год без стресса»

Провела:

Педагог-психолог

Моличенко Анна Олеговна

Сошная Анна Олеговна
психолог
(Моличенко А. О.)



Тогучин, 2023

Цель: создание положительного эмоционального настроения на учебный год.

Задачи:

1. Способствовать созданию положительного эмоционального настроения.
2. Отреагировать актуальные эмоции.
3. Формировать уверенность в своих силах.

Формат проведения: очный

Длительность мероприятия: 30 мин.

Оборудование: листы бумаги формата А4 на каждого участника; ручки; карточки с ответами на вопрос «Зачем я пришёл сегодня на работу»; коробочки с названиями: семья, дети группы, коллеги; по 3 листика на каждого участника небольшого размера.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слова педагога-психолога.

Здравствуйте, коллеги! Начинается новый учебный год. Я думаю, что все вы согласитесь со мной, что перестраиваться с работы на отпуск намного приятнее и проще, чем после отдыха на работу. Мы сегодня наметим планы на учебный год и поразмышляем о том какую помощь в трудных ситуациях нам могут оказать окружающие нас люди. Для начала небольшое упражнение в виде разминки.

1. Упражнение «Зачем ...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: карточки с ответами на вопрос «Зачем я пришёл сегодня на работу» (приложение № 1).

Описание: в центре круга перед участниками раскладываются карточки с ответами на вопрос «Зачем я пришёл сегодня на работу?». Карточки кладутся лицевой стороной вниз. Затем каждый участник берёт себе карточку и продолжает фразу «Я сегодня пришла на работу ...» и заканчивает её выражением, которое написано на карточке.

2. Упражнение «Хорошие новости»¹

Цель: осознание важности чувств, которые мы испытываем на работе.

¹ Автор упражнения И. Шевцова

Оборудование: карточки с чувствами

Описание: психолог просит педагогов сформировать своё достижение на учебный год. Это что-то конкретное: стать специалистом в определённом вопросе, выступить на конференции, найти подход к ребёнку, реализовать проект и т.д. Также определить месяц и число, когда это случится. Затем участникам предлагается написать про это достижение, как будто бы его освещает журналист в СМИ. Затем все листики кладутся в центр круга, перемешиваются. Затем каждый берёт по одному листику и зачитывает статью с достижением, как будто он диктор на радио.

Вопросы для обсуждения:

- Какие переживания вызвало у вас это упражнение?
- Удалось ли поверить в реальность того, что это действительно произошло?
- Какая новость ваших коллег произвела на вас впечатление?

3. Тест-настрой «Что я возьму с собой в новый учебный год»

Обсуждение результатов.

4. Упражнение «Постройся по команде»

Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель. Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Ход упражнения: участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Обсуждение:

- удалось ли группе это сделать?
- что помогало? Что поддерживало?

- какие эмоции испытывали во время упражнения?

5. Упражнение «Зеркало»

Сейчас я хотела бы познакомить вас с человеком, который всегда вам поможет, подскажет и будет рядом.

Психолог показывает каждому зеркало, в котором они отражаются сами.

Рефлексия

6. Заключительное слово педагога-психолога.

У нас получились с вами замечательные коробочки помощи, к содержимому которых можно возвращаться в трудных для вас ситуациях на работе. А я желаю вам, чтобы таких трудных ситуаций на работе было как можно меньше.

Приложение № 1.

... дома делать нечего.	... здесь столько интересных людей	... хочу занять у кого-нибудь денег.
... без меня детский сад не открылся бы.	... это моя тайна, я не могу вам раскрыть её.	... мне не хотелось готовить обед.
... у меня спецзадание – собрать компромат на всех вас	... посмотреть, во что теперь одеваются.	... мне нужно алиби для полиции.
... посплетничать.	... я тут живу.	... ошиблась дверью.

... без меня вам будет скучно.	... а где ещё пообщаться с умными людьми.	... я уже и не помню зачем я тут.
... мне пообещали денежное вознаграждение.	... навести полезные контакты.	... мне пообещали незабываемую шоу-программу
... хочу спеть любимую песню.	... решила необычно отпуск провести.	... чтобы вы полюбовались мной красивой.