МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад№2»

**Тренинг для педагогов**

**Тема: «Начинаем учебный год»**

Выступление подготовила:

педагог-психолог Моличенко Анна Олеговна

**Тогучин, 2022**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроя на учебный год.

**Задачи:**

1. Способствовать созданию положительного эмоционального настроя.
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.

1. **Упражнение «Хорошие новости»[[1]](#footnote-1)**

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

**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 сбудется. 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?
1. **Упражнение «Копилки помощи»**

**Цель:** конкретизация личностных ресурсов в трудных ситуациях, обмен мнениями, анализ вариантов поведения при решении трудных ситуаций, накопление опыта справляться с трудностями.

**Оборудование:** коробочки с названиями: семья, дети группы, коллеги; ручки; по 3 листика на каждого участника.

**Описание:** участники пишут на карточках, как семья, дети группы, коллеги помогают им справляться с трудностями на работе. Затем каждый зачитывает свои идеи и кладёт их в общие коробочки с соответствующей надписью.

1. **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. |

1. Автор упражнения И. Шевцова [↑](#footnote-ref-1)