



**Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад общеразвивающего
вида №6 «Мечта»
города Дубны Московской области»
Тренинг для педагогов
"Коллектив – это МЫ"**

**Подготовила: Воспитатель
Карabanова Е.А**

«Дубна 2020 г.»



Актуальность

Сегодня в связи с введением ФГОС ДО многим воспитателям требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для них может сопровождаться состоянием психоэмоционального напряжения. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Обновления в системе дошкольного образования и предъявляемые требования, показывают психологическую неготовность педагога к принятию новых изменений, в связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». Он очень сильно влияет на человека, подрывая его здоровье и желание работать. Поэтому проблема эмоционального выгорания педагогов ДООУ, снятие эмоционального напряжения в условиях введения ФГОС дошкольного образования является востребованной и требует оказания своевременной психологической профилактики.



Цель: формирование хорошего психологического климата в педагогическом коллективе с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.



Задачи:

1. способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств.
2. познакомить участников с некоторыми приёмами психологической саморегуляции.
3. совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.
4. развивать коммуникативные навыки.



Педагог:

Я рада, что мы смогли все встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и узнать что-то новое о себе и о коллегах.

Прежде чем начать работать, мы должны вспомнить правила работы в группе.

1. Принцип “Я”: основное внимание каждого из нас должно быть сосредоточено на том, что происходит с нами. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа.
2. Здесь и теперь: мы говорим только о том, что происходит с нами в данный момент. Какие мысли, чувства вы переживаете в данный момент.
3. Искренность и открытость: чем более откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств, тем более эффективной будет ваша работа.
4. Конфиденциальность: все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

Начать наш тренинг я бы хотела с приветствия друг друга.



Упражнение 1. «Приветствия в разных странах».

Педагог: в разных странах обычаи приветствия очень отличаются друг от друга, сейчас мы с вами познакомимся с традиционными приветствиями, после чего будем приветствовать своих соседей слева и справа одним из их видов.

Немцы – пожимают руки

Полинезийцы – трутся носами

Японцы – кланяются

Латиноамериканцы – обнимаются

Французы – целуют друг друга в щеки

Северная Америка – прикладывают ладонь ко лбу, губам, груди

Замбези – хлопают в ладоши

Самоа – обнюхивают.



Упражнение № 2 "Все мы чем-то похожи"

Педагог: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра. ", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Обратная связь: Сложно ли искать общие черты?



Упражнение №3. Узнай рисунок (хорошо ли вы знаете друг друга)

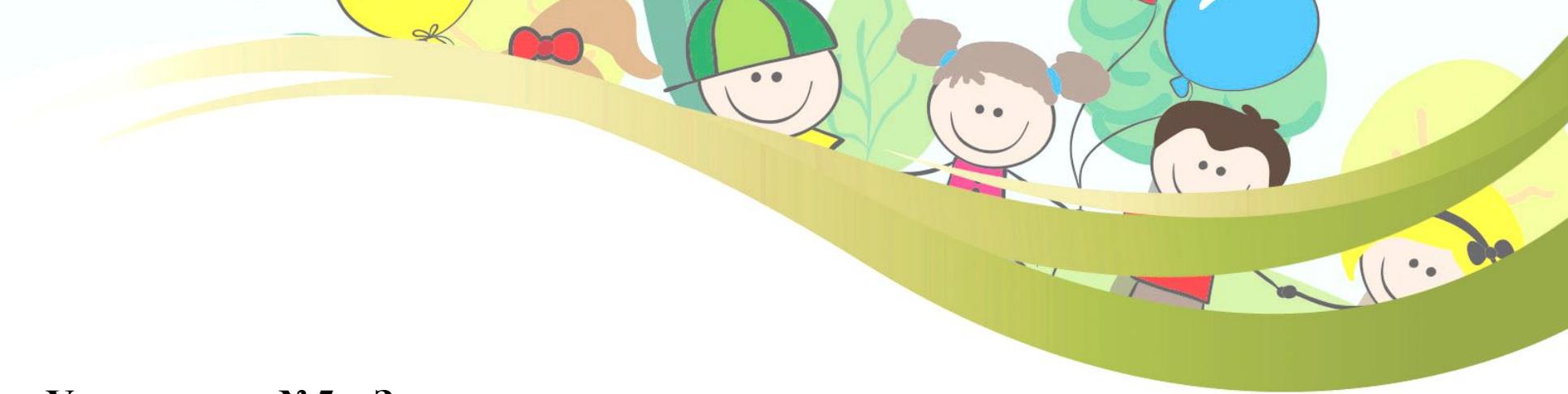
Педагог задает участникам вопрос: «Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга? Вот сейчас это и проверим! Нарисуйте, пожалуйста, за 3 минуты свой портрет. Рисунки подписывать не надо».

После завершения работы педагог собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к доске. Участники угадывают автора рисунка.



Упражнение №4. «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»

Цель: формирование положительного настроения на работу, развитие умения выразить положительные чувства к друг другу, Воспитатели образуют один большой круг. Упражнение начинает педагог. По очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов. Педагог обнимает сидящего рядом с ним игрока совсем слабо, а он, в свою очередь, должен обнять своего соседа уже крепче, потом объятия постепенно набирают свою силу, пока не вернуться к ведущему.

A colorful illustration at the top of the page shows several children peeking over a thick, wavy green line that resembles a grassy ridge. From left to right, there is a child with a red bow, a child in a green cap, a girl with pigtails, a boy with dark hair, and a child with blonde hair. The background behind them is light green with stylized trees and a yellow sun.

Упражнение №5. «Зоопарк»

Цель: развитие эмоционально-экспрессивных средств общения.

Листочки с названиями животных и птиц раздаются участникам. Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По команде педагога воспитателям необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных или птиц.

Разговаривать можно только на языке «своего» животного. Педагог уточняет, где должен встать самый высокий, а где самый низкий. После этого участники завязывают себе глаза и игра начинается.



Упражнение №6 . “Сидим без стула”.

Цель: сокращение дистанции в общении.

Воспитатели расходятся по комнате. Включается музыка, играющие начинают двигаться в ее ритме. Когда музыка выключается, участники как можно быстрее образуют пары: один игрок наполовину приседает так, чтобы к нему на колени мог присесть другой игрок. Два участника, выполнившие упражнение последними, выбывают из игры. Последняя оставшаяся пара одаривается аплодисментами и выполняет импровизированный танец.



Упражнение №7. Музыкальная релаксация

Цель: снятие мышечных зажимов.

Педагог: «Сегодня мы с вами будем танцевать. Не смущайтесь. Не бойтесь того, что вы давно не танцевали. Вы просто будете свободно двигаться под музыку, слушая ее ритм. Ваши движения могут быть самыми различными, такими, какие вы захотите выполнить. Импровизируйте. Главное — это ощущение свободы. Вспомните молодость и то, как Вы когда-то танцевали. Ощутите радость движения и двигайтесь в такт музыке. Начали». Звучит вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса. Участницы группы танцуют под музыку.



Упражнение №8 «Ромашка чувств».

Педагогам предлагается произнести словосочетание «*давай дружить*», как можно выразительнее, отразив его интонацией написанной на лепестках ромашки. Каждый участник по очереди выбирает понравившийся лепесток и произносит нужное слово с выбранной им интонацией.

Итак, начнем: удивленно, скорбно, нежно, злобно, восторженно и др.

Педагог: Что такое интонация?

Интонация - манера произношения, отражающая чувства или состояние говорящего.

Какой вывод нам помогло сделать это упражнение? (*отвечают педагоги*).

Мы иногда не придаем должного значения словам и тону, в котором мы произносим эти слова, особенно сказанные в минуту раздражения, усталости....

Необходимо постоянно следить не только за тем, что вы говорите, но и с какой интонацией вы обращаетесь к человеку. Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «*Слово пуще стрелы разит*»;



Упражнение №9 "Испорченный телефон"

Педагог уводит одного из участников и передает ему информацию, полученную информацию он передает следующему коллеге и т.д. После чего сравнивается текст изначальный с тем, что расскажет последний участник.

Текст:

Юлия Викторовна попросила Светлану Васильевну, чтобы она передала Татьяне Александровне, чтобы материалы по новому проекту о благоустройстве территории детского сада и отчет о проделанной работе были готовы к 13.00 последней пятницы мая . Информацию необходимо сообщить Кристине Алексеевне по телефону до вечера 27 мая.

Педагог: Большую роль в общении играют невербальные средства: мимика, жесты, поза.



Упражнение №10. «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга.

Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня...» и ответить на вопрос, оправдались ли ожидания от занятия.



Рефлексия «Цветок»

Педагог: Давайте сделаем необычный цветок. Я приготовила стебли и сердцевину, а вы выбирайте лепестки.

Жёлтый- если вам было очень интересно.

Голубой-если вам понравилось занятие.

Красный- если вы узнали много нового.

Фиолетовый- кому было скучно.

Спасибо!!!





Вывод:

Воспитатели лучше узнают друг друга.

2. Улучшится качество взаимодействия между воспитателями.

3. Увеличится работоспособность группы.

4. У **педагогов** сформируется умение работать в команде.

5. Улучшится психологический климат в коллективе. Повысится **сплоченность педагогического коллектива**



Список используемой литературы:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика .-СПб.: Питер, 2005г.
2. Под редакцией Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: психологический тренинг . –СПб.: Издат-во Институт Тренинга, РЕЧЬ, 2001г.
3. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие.- М.: Изда-во Института психотерапии, 2005г.





Спасибо за внимание!