

Занятие с элементами тренинга для педагогов ДОУ «Сохраним своё душевное здоровье»

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов.

Задачи:

способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;

повысить групповую сплоченность;

снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;

улучшить эмоциональное состояние педагогов.

оборудование: мяч; листы чистой бумаги; ручки, карандаши, губка; заготовленные бланки с лепестками; макет "сердца группы".

Ход тренинга

Педагог- психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что- то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Скажите, пожалуйста, что такое, по вашему мнению, значит быть здоровым человеком? *(ответы педагогов)*

Кроме физического здоровья есть здоровье душевное. Как вы это понимаете? *(ответы педагогов)*

А теперь обратимся к определению. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое состояние *(духовное, душевное, ментальное)* -это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а так же вносить вклад в жизнь своего сообщества.



Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, получать удовольствие от жизни.

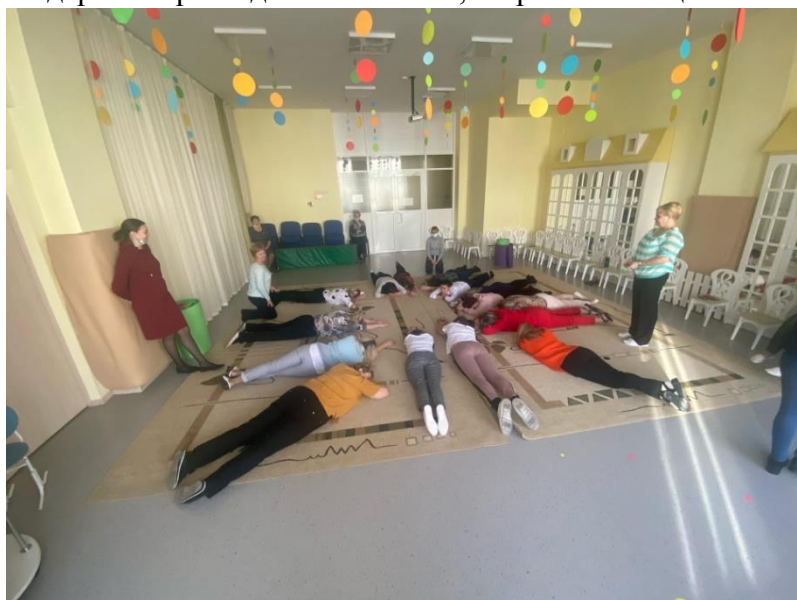
Вот мы и познакомились с теорией и теперь непосредственно перейдем к практической части.

В любой группе существуют правила, по которым она работает или придерживается. И я вам предлагаю ряд определенных правил во время выполнения упражнений. Их очень важно выполнять, т. к. правила - это нормы, которые значительно сокращают потерю времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели занятия.

Упражнение № 1 "Давайте поздороваемся" Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок- здороваемся за руку; 2 хлопка- здороваемся плечами; 3 хлопка- здороваемся спинами Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

Упражнение № 2 "Пожелай другому" Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч. Педагог- психолог: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение № 3 "Танцевально-двигательное" с шариками для пинг-понга. Разбившись по парам участники тренинга передвигаются под музыку, между ладонями держа шарики для пинг-понга, стараются танцевать и не уронить их.



Упражнение № 4 "Я такой же, как ты" Педагог- психолог: У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: " Я такой же, как ты, потому что. . . " . Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

Упражнение № 5 "Накопительные комплименты" Педагог- психолог: Все мы

любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких- либо его чертах характера. Первым начнет тот, кто стоит в начале ряда. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент, при этом надевает ему на голову красивую шляпку. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой и т. д

Упражнение № 6 "Все мы чем- то похожи" Педагог-психолог: 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.

Упражнение № 7 " Поиск по руке" Педагог- психолог: Каждый из вас с закрытыми глазами должен найти самую приятную руку! Гасится свет, все закрывают глаза, ходят и берут друг друга за руки. Через некоторое время свет включается. Педагоги обсуждают, ожидали ли они увидеть этого человека, кто как действовал, кто старался выбрать приятную руку, кто старался сделать свою руку приятной.

Упражнение № 8 "Пчелы и змеи"

Педагог - психолог: Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи". Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив. Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к "меду", тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к "ящерице", тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо - при его удалении. Пожалуйста, помните: во время игры вы не имеете права говорить. Релаксация. (Просмотр слайдовой презентации «Орхидеи мудрости»).



Упражнение № 9 "Сердце коллектива"

Педагог-психолог:

Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла

большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

10. Рефлексия. Упражнение «Бочка меда». На столе раскладываются нарисованные ложки с каплей меда и с каплей дегтя. Педагогам предлагается выбрать и положить в бочонок ложку с каплей меда, если семинар понравился или же с каплей дегтя, если что-то не понравилось.

11. Ритуал прощания – упражнение «Аплодисменты по кругу».

Уважаемые педагоги, сегодня мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!