

*Методическое объединение
педагогов – психологов
Правобережного района
Семинар – практикум на тему:*

*Тренинговое занятие, чтобы снять
накопленную усталость с педагогов.*

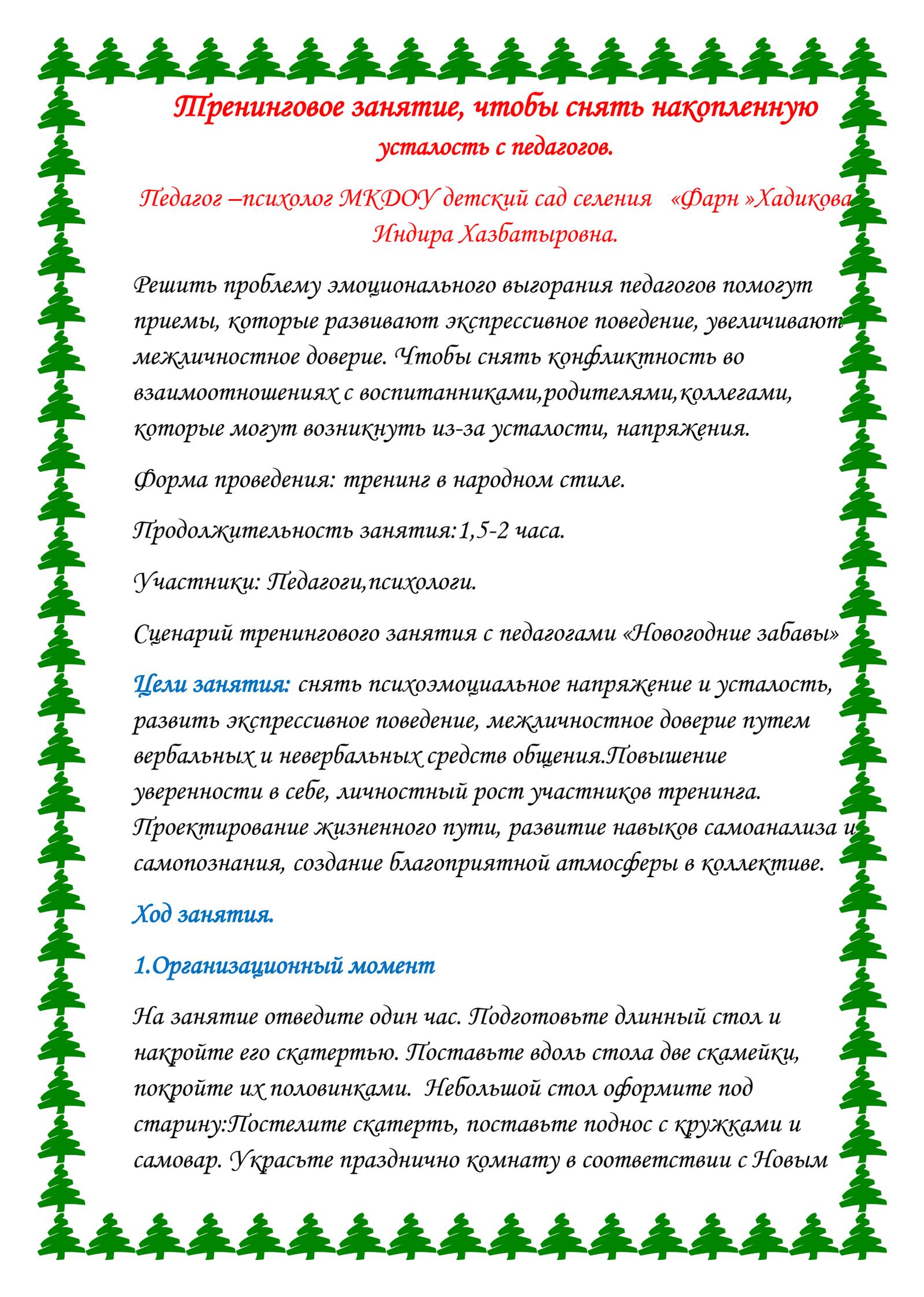


*Проводит:
педагог- психолог Хадикова И.Х.*

место проведения:

МБДОУ «детский сад с.Фарн»

Дата проведения:



Тренинговое занятие, чтобы снять накопленную усталость с педагогов.

*Педагог – психолог МКДОУ детский сад селения «Фарн» Хадикова
Индира Хазбатыровна.*

Решить проблему эмоционального выгорания педагогов помогут приемы, которые развивают экспрессивное поведение, увеличивают межличностное доверие. Чтобы снять конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, которые могут возникнуть из-за усталости, напряжения.

Форма проведения: тренинг в народном стиле.

Продолжительность занятия: 1,5-2 часа.

Участники: Педагоги, психологи.

Сценарий тренингового занятия с педагогами «Новогодние забавы»

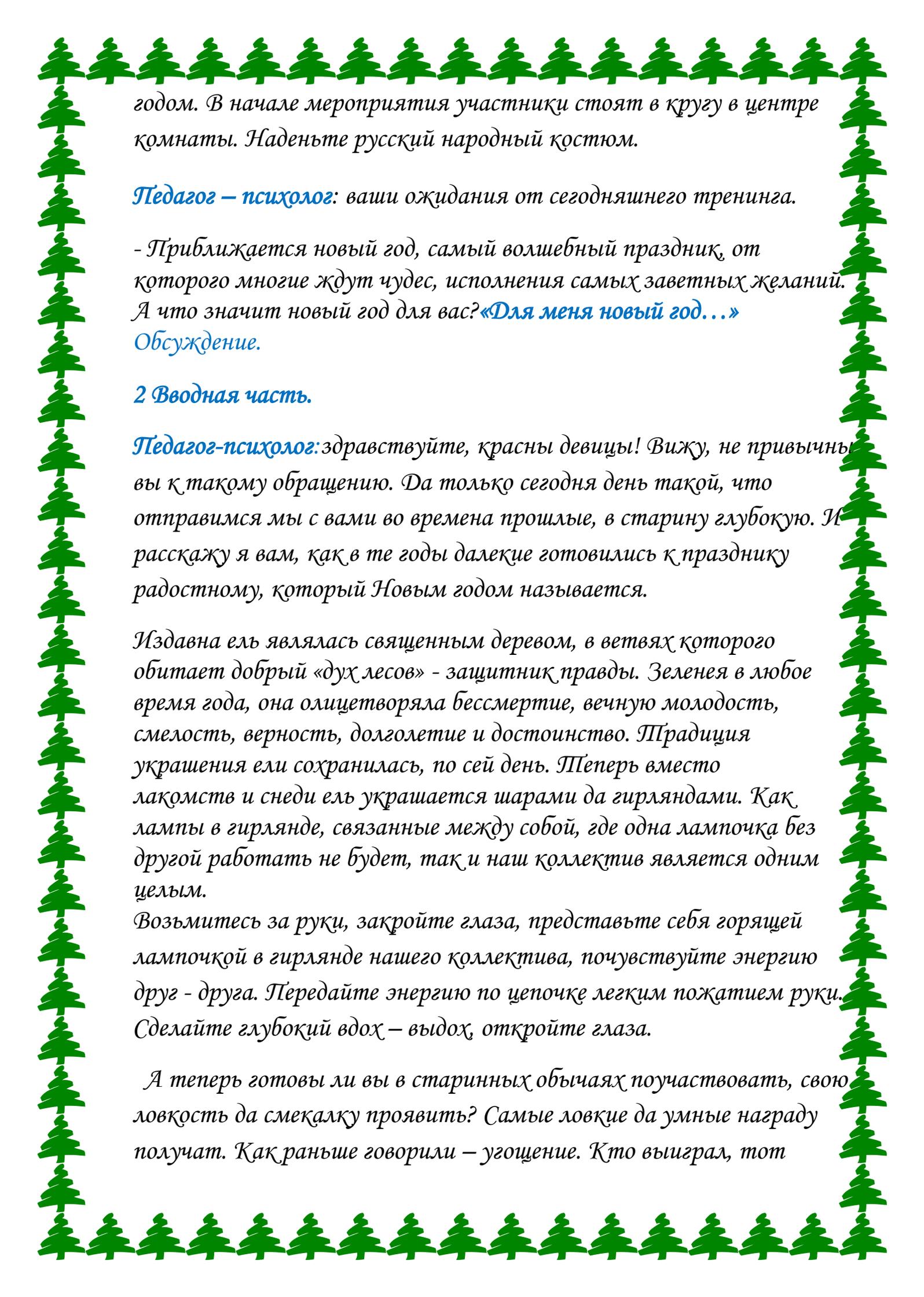
Цели занятия: снять психоэмоциональное напряжение и усталость, развить экспрессивное поведение, межличностное доверие путем вербальных и невербальных средств общения. Повышение уверенности в себе, личностный рост участников тренинга.

Проектирование жизненного пути, развитие навыков самоанализа и самопознания, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

Ход занятия.

1. Организационный момент

На занятие отведите один час. Подготовьте длинный стол и накройте его скатертью. Поставьте вдоль стола две скамейки, покройте их половинками. Небольшой стол оформите под старину: Постелите скатерть, поставьте поднос с кружками и самовар. Украсьте празднично комнату в соответствии с Новым



годом. В начале мероприятия участники стоят в кругу в центре комнаты. Наденьте русский народный костюм.

Педагог – психолог: ваши ожидания от сегодняшнего тренинга.

- Приближается новый год, самый волшебный праздник, от которого многие ждут чудес, исполнения самых заветных желаний. А что значит новый год для вас? **«Для меня новый год...»**
Обсуждение.

2 Вводная часть.

Педагог-психолог: здравствуйте, красны девицы! Вижу, не привычны вы к такому обращению. Да только сегодня день такой, что отправимся мы с вами во времена прошлые, в старину глубокую. И расскажу я вам, как в те годы далекие готовились к празднику радостному, который Новым годом называется.

Издавна ель являлась священным деревом, в ветвях которого обитает добрый «дух лесов» - защитник правды. Зеленея в любое время года, она олицетворяла бессмертие, вечную молодость, смелость, верность, долголетие и достоинство. Традиция украшения ели сохранилась, по сей день. Теперь вместо лакомств и снеди ель украшается шарами да гирляндами. Как лампы в гирлянде, связанные между собой, где одна лампочка без другой работать не будет, так и наш коллектив является одним целым.

Возьмитесь за руки, закройте глаза, представьте себя горящей лампочкой в гирлянде нашего коллектива, почувствуйте энергию друг - друга. Передайте энергию по цепочке легким пожатием руки. Сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза.

А теперь готовы ли вы в старинных обычаях поучаствовать, свою ловкость да смекалку проявить? Самые ловкие да умные награду получают. Как раньше говорили – угощение. Кто выиграл, тот



получил мягкий, вкусный бублик. А кто проигрывал сухую баранку. И в конце посиделок с этими баранками да бубликами все чай пили.

3. Основная часть

Педагог – психолог: (Участники делятся на 2 команды.)

А теперь от вас дорогие мои хочу услышать, готовы ли вы по – старинному к Новому – году подготовиться? Готовы посоревноваться? Раз готовы, тогда вот по блюдечку. В эти блюда вы калачи да сушки складывать будите. А после всего мы посчитаем, у кого чего больше оказалось. Узнаем, кто проворнее и сообразительнее был.

Ну, тогда нам удачи 😊

Инструкция. Команды сидят на скамейках вдоль стола. Каждой команде вручите блюда. В них участники будут складывать калачи и сушки за выполнение каждого упражнения.

Обычай первый

Педагог – психолог:

Стало обычаем в преддверии Нового года тщательно убирать дом, мыть окна и зеркала, вешать чистые шторы, избавляясь от негатива, накопившегося за год. А в первую очередь нужно навести порядок на кухне. Предлагаю вам продемонстрировать свою ловкость да хозяйственность.

Инструкция. Завяжите всем участникам глаза. Первому игроку дайте в руки тарелку с крупами: фасоль, горох и макароны. Третьему игроку – пустую тарелку для фасоли, шестому – для гороха, последнему – для макарон. Участники по цепочке передают по одной крупинке и сортируют по тарелкам. Побеждает та команда, которая быстрее правильно выполнит задание. (Вручите командам баранки и бублики за скорость и аккуратность.)





Обычай второй

Педагог – психолог: вижу хозяйки вы хорошие, а теперь в чистом доме пора бы елку поставить. Развешивая украшения на дереве – мы посылаем послание богом. Мы наполняем каждый шарик желанием. Сейчас вы будите мастерить елочные украшения, да не просто мастерить, а еще наполнять их желанием. Не просто желанием, а каждый загляните к себе в глубину душии выберите одно из своих самых лучших качеств, с которым бы вы хотели поделиться с миром. После сделанные украшения повесьте на елку. Уж очень мне любопытно, умеете ли вы елку украшать? Начали!

Инструкция. Каждая команда подходит к столу. На столе расположите заготовки для украшений, акварельные краски, паетки.



Обычай третий

Педагог – психолог: Обычай избавляться от старых обид и долгов в Новый год прочно входит в нашу жизнь. Стало хорошим обычаем



отдавать долги до конца года, чтобы пришедший Новый год начать с чистого листа. Обязательно следует простить всех обидчиков и помириться с родственниками, с которыми вы в ссоре. Чтобы войти в Новый год без зла и обид, открыться для всего хорошего и избавиться от негатива, предлагаю вам снежную битву. Пока играет музыка, вам нужно перебрасывать снежки на сторону второй команды. Как только музыка закончиться, посчитаем количество снежков на каждой стороне, выигрывает та команда, у которой окажется меньше снежков. Начали!

Обычай четвертый

Педагог – психолог: Пора наши обычаи продолжать. Вот, я надеюсь, не забыли, что они у нас новогодний тренинг? А Новый год и в наши дни, и в старые времена принято встречать в новом платье и обуви, тогда и весь год будешь в обновках.

Попробуем и мы с вами нарядиться, Каждой команде, я выдам гофрированную бумагу, скотч и степлер. Вам нужно моделировать платье или костюм, в котором бы вы рекомендовали встретить год собаки. А затем презентовать свой наряд.

Обычай пятый



Педагог – психолог: А теперь, когда мы нарядились, можно себя показать, на других посмотреть.





Медитация

Приняв уверенную позу, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Закройте глаза и сосредоточьтесь все внимание на своих телесных ощущениях.

Почувствуйте, как жизненная энергия питает все ваше тело.

Живительная сила поступает через ноги, проходит через все тело и заполняет его энергией снизу доверху.

Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью.

Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию.

Вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох).

Шею медленно и плавно выпрямляется.

Осанка становится стройной.

Плечи опускаются, голова выпрямляется, мысленно произнесите:

«Я - сильная, активная, целеустремленная личность.

Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни.

Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду.

Я ощущаю, как живительная энергия распространяется по всему телу.

Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости».

Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх.

Потянитесь с удовольствием! Откройте глаза! Перед вами сосуд с камнями, а камушки не простые они зарядились проточной чистой водой, а как издавна говорят, что проточная вода очищает и избавляет от плохой энергетики. Вот вам камушки закройте глаза и подойдите к сосуду, камушек сам выберет своего хозяина, и он будет вам неким оберегом до следующего года. Но если вы потеряли или сломали камушек, то не расстраивайтесь, значит, он впитал плохую энергетику и вместе с ней покинул свою хозяйку.

- Посмотрите на лица друг друга. Произошли какие-либо изменения во внешнем образе? Что вы испытывали?





Обычай шестой

Педагог – психолог: По обычаю в Новый год дети возле елки рассказывают стихи Деду Морозу. Вот и мы с вами сейчас возле нашей елочки поделимся впечатлениями о тренинговом занятии, проведем рефлекссию. По очереди подходите к елке и присаживайтесь на кресло Деда Мороза и расскажите, что же вам сегодня понравилось. (педагоги делятся впечатлениями.)

Заключительная часть

Педагог – психолог: вот и все! Это был наш последний обычай. Появились ли новые ощущения, хочет поделиться (ответы участников по желанию). Теперь, красны девицы, считайте калачи да сушки в своих блюдцах. Будем победителя выявлять. (Команды подсчитывают свои трофеи и сообщают результаты.) Что же победить в новогодних потехах – большой почет. Да только и проиграть – не велика потеря. Потому как наша цель была не выявить победителя, а во взаимодействии сплотить наш коллектив.

Примечание. В конце тренингового занятия проведите чаепитие.

