13 апреля 2018 года на базе нашего ДОУ прошло районное методическое объединение для воспитателей разновозрастных групп ДОУ по теме «Особенности организации работы в малокомплектном детском саду». В рамках этого мероприятия педагог-психолог ДОУ Исупова Н.М. подготовила и провела тренинг.

**Тренинг для педагогов *«Благополучие эмоционального состояния педагога – залог сохранения здоровья воспитанников»***

**Задачи:**

1. Активизация процесса самопознания и взаимопознания у педагогов;
2. Формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний;
3. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
4. Побуждение участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
5. Снятие эмоционального напряжения;
6. Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива.

**Ход занятия:**

1. **Вступительное слово**
2. - Здравствуйте! Я рада нашей встречи! И предлагаю провести её в форме тренинга. Как вы понимаете значение слова тренинг?

- *Тренинг – это обучение опытом.* Он предусматривает то, что присутствующие имеют возможность поделиться и обменяться между собой знаниями и проблемами, а также поработать вместе для поиска решения.

- Это чудесная форма для налаживания общения и для профилактики конфликтов. Надеюсь, совместная работа принесет нам пользу и укрепит веру в свои возможности.

1. Можно жить упрямо и тоскливо
Злобно, равнодушно, тяжело
Можно жить, завидуя счастливым
И кричать: ” Опять не повезло!”
Можно ненавидеть всех на свете,
Тихо погружаясь в полный мрак
Можно лишь мечтать всю жизнь о лете,
Лето не приблизив ни на шаг.
Ну а можно… светлым солнца бликом
Освещать весь мир вокруг себя
Жить минутой каждой, каждым мигом,
С каждым днем сильнее жизнь любя..!

- Тема тренинга *«Благополучие эмоционального состояния педагога – залог сохранения здоровья воспитанников»* и с этим утверждением трудно не согласиться*.*

-Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

-Я надеюсь, что нам удастся овладеть этими умениями, а так же сформировать хороший психологический климат сотрудничества, проанализировать свою личную и профессиональную деятельность, попробовать разные виды релаксации и создать благоприятное эмоциональное настроение.

1. **Практическая часть**
2. **Упражнение «Ваше настроение»**

*Цель:* установить контакт с педагогами, снять напряжение.

 *Материалы:* цветные карточки-лепестки (по нескольку штук одного цвета).

- Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение, и самочувствие у Вас преобладает. Для этого вам нужно выбрать карточку-лепесток того цвета, какой больше нравится в этот момент.

*Далее ведущий трактует значение цвета* (*Приложение 1).*

*- Рефлексия:* предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желающим можно высказаться.

1. **Правила групповой работы**

*В начале тренинга обговариваются «Правила групповой работы» (на экране)*

Правила групповой работы:

1. Обращаться друг к другу по имени.

2. Принимать себя и других такими, какие они есть.

3. Быть искренними.

4. Избегать оценок друг друга.

5. Активное участие в происходящем.

6. Уважение к говорящему.

7. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

8. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

9. Общение по принципу «здесь и сейчас».

- Если вы согласны с этими правилами, похлопайте в ладоши!

1. **Упражнение «Мало, кто знает…»**

**-** Для того чтобы поближе познакомиться, предлагаю продолжить 3 предложения:

- Меня зовут… - Многие знают, что я… - Но мало кто знает, что я…

1. **Упражнение «Шар»** *Все участники стоят в кругу.*

- Для того чтобы стать сплоченной группой я предлагаю поиграть с воздушным шаром.

- Сейчас мы будем передавать шар по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали.

- Второй круг шар передается только ногами (сжав шар коленками).

- Третий круг: шар передается с помощью головы (шар прижимается головой к плечу).

1. **Игра «Встречают по одежке»**

Участники садятся полукругом. Один участник, по желанию, садится в центре круга, ему надевается на голову ободок с надписью, так, чтобы все прочитали надпись, а участник нет. Остальные должны общаться с ним в форме вопросов, просьб или утверждений завуализированных, косвенно, намеками, не в «лоб» и при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке.

 (Кто правильно сформулировал свою надпись, получает подарочек-поощрение).

*Надписи: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подраться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю», «Научите танцевать!», «Люблю петь» и т.д.*

1. **Упражнение «Пчелы и змеи»**

- Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Пчелы и змеи».

- Для этого нужно разбиться на две желательно равные группы. Те, кто хочет стать **пчелами**, подойдите к стене с кругами, 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» — бочонок с надписью. А змеиный король должен отыскать «ящерицу» — игрушка. 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 «змейке», тем громче должно быть шипение.

- Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать «мед» и «змейку».

- 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.

1. **Игра «Пессимист и Оптимист»**

*-*Ответьте, пожалуйста, на вопрос:

 *-* На ваше эмоциональное состояние очень сильно влияет наша трудовая деятельность?

 А от того как мы себя чувствуем на работе зависит самочувствие наших воспитанников.

-Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (**по другому - работа сердца и нервов**), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии.

-Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

- Я предлагаю вам поиграть в игру «Пессимист и Оптимист», которая отчасти поможет нам определить, насколько мы довольны или нет своей профессией. И как сделать так, чтобы на работу мы летели как на крыльях, с радостью и с желанием?

- Для игры нужно разделиться на две команды «Пессимисты» и «Оптимисты» (как это делали чуть раньше).

**-** Послушайте **«Историю про Лошадку»:**

*Подарили пессимисту лошадку, а оптимисту кучку навоза.*

*Пессимист:
– Hу, лошадкаа… маленькая, а я хотел большyю… коpичневая, а я хотел сеpyю в яблоках… деpевянная, а я хотел живyю…*

 *Оптимист:
– А мне ЖИВУЮ подарили!!! Только она убежала!*

-Группа *Пессимисты* будут говорить о том, какие трудности подстерегают их на работе.

А группа *Оптимисты* в противовес доказывать, что их работа имеет свои плюсы

 *(каждый говорящий подкидывает меняющий цвет шарик для наглядности и передают одна команда другой, соответственно меняют интонации, позы).*

Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **- минусы** | **+ плюсы** |
| – стало много детей – большие группы, трудно ими управлять;– дети непослушные;– родители трудные;– маленькая зарплата;– приходится готовиться дома;– много бумажной работы;– отчеты и проверки;– нестабильность и неуверенность в завтрашнем дне, относительно оплаты, условий и пр.;– нервные перегрузки;-нет денег на пособия. | +летние каникулы! (ведется запись только положительных моментов)+неполный рабочий день!+есть время для семьи;+цветы в день воспитателя и на 1 сентября! Подарки от благодарных воспитанников и родителей по праздникам!+более 20 дней рождений за год!+эмоциональная отдача от детей!+широкий круг общения!+возможность видеть своих детей чаще, чем людям с полным рабочим днем!+постоянное развитие (с детьми нельзя не развиваться) и возможность быть интересным разносторонне развитым человеком!+социальный статус! (особенно воспитатели и учителя начальных классов). Собственная значимость.+государственные льготы (пенсия по выслуге, возможность отправлять детей в санатории, отдыхать самим);+собственное помещение!+возможность всегда держать себя в хорошей внешней форме – прическа, одежда, туфельки. |

Конечно, вес разных пунктов может быть разным. Но нельзя не согласиться, что есть свои весомые преимущества в нашей профессии.

1. **Упражнение «Позитивный настрой»**

- Сейчас я буду называть качества, а вы, если оно вам подходит, делайте шаг вперед.

- Итак, кто считает себя: умной, доброй, красивой, стеснительной, скромной, ловкой, находчивой, хитрой, мудрой, талантливой, робкой, смелой, решительной, удачливой, способной? Делаем шаги вперед.

-Посмотрите, сколько у нас талантов! (*музыкальный фон включить из фильма «Красотка»)*

- А вот чтобы ушки наши слышали, голова думала, коленки сгибались, шея вращалась, талия стройнела, глазки искрились, ротик улыбался, пяточки сверкали встанем красиво, эффектно, неподражаемо, и смотря в зеркальце повторяйте за мной с выражением слова - утверждения:

Я безупречна, гармонична,

Гостеприимна, весела,

В общении дипломатична,

Любые спорятся дела.

Я – замечательная мама,

Прекрасная жена и дочь.

Где нужно, там тверда, упряма,

Всегда готова всем помочь.

Я деликатна, терпелива,

Заботлива я и верна.

Я очень женственна, красива,

Моя душа теплом полна.

- Улыбнитесь себе!

-Каждый человек может научиться выходить из стрессового состояния самостоятельно.

-Но чтобы это происходило с наименьшими потерями здоровья, важно изучать себя и вырабатывать свой индивидуальный способ психической саморегуляции.

-В конце тренинга я раздам вам памятки с описанием разных приемов саморегуляции, а вы выберете для себя подходящие, и надеюсь, воспользуетесь ими.

1. **Аутотренинговое упражнение**

**«Сеанс психофизической настройки»**

*Под фонограмму «Вода» (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:*

- Я попрошу сесть вас удобно, закрыть глаза и постараться увидеть и услышать то, о чем я буду говорить.

- «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц.

Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».

*- Сеанс подходит к концу: Я считаю от трех до одного…*

*«Три» - сонливость проходит, «два» - я потягиваюсь, глубже дышу, «один»- я бодра и полона сил, открываю глаза и улыбаюсь!*

*Это упражнение можно использовать, принимая душ.*

1. **Просмотр видеоклипа «О душе» Сколобы Н. и В.**

-Полезным для снятия эмоционального напряжения и физического восстановления смотреть подобные видеоролики.

1. **Игра «Волшебная шкатулка»**

В конце тренинга участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет им, что их ожидает сегодня, или что им нужно сделать в ближайшее время.

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

1. **Рефлексия**

*(обращение внимания субъекта на самого себя и на свое сознание)*

- Какое упражнение сегодня было самым трудным для выполнения?

- Что показалось самым лёгким?

- Что было в тренинге для вас полезным и поможет в дальнейшем?

**Вывод:** Во многом именно от нас – педагогов зависит сохранение психологического здоровья детей, поэтому находите радость в себе - и она вернет вам солнечную погоду. Улыбнитесь - и к Вам вернется беззаботная юность. Откройте сердце Ангелу Радости, и эта радость окружит Вас со всех сторон.

1. **Упражнение «Аплодисменты»**

-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!

После этого каждый педагог получает памятку с практическими рекомендациями относительно профилактики эмоционального выгорания.

***Приложение 1.1.***

**Карточки «Значение цвета»**

***Синий*** ***цвет*** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

***Фиолетовый*** – тревожность, страх, огорчения.

***Зелёный*** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

***Красный*** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

***Коричневый***– цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

***Жёлтый***– активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

***Серый***– тревожность и негативное состояние.

***Чёрный***– защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**Варианты пожеланий:**

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

- Верь в чудеса!

- Никто кроме тебя, не несет ответственности за твое счастье.

- Жги свечи, пользуйся хорошими простынями, носи красивое нижнее белье. Ничего не храни для особого случая. Этот особый случай – сегодня! и т.п.

***Приложение 1.2.***

*Несколько советов как легче пережить стресс:*

• прочитать очень громко (прокричать) несколько раз вслух какое-нибудь стихотворение или отрывок из него, например «Бородино» М. Лермонтова;

• поиграть на каком-нибудь музыкальном инструменте (даже если не умеешь играть)

• спеть какую-нибудь мелодичную песню (даже если совершенно нет слуха)

• посмотреть какой-нибудь комедийный видеофильм, например, с участием Луи де Фюнеса, и повторять за ним слова, мимику, жесты;

• пойти в парк, лес, на речку, в зоопарк и найти там для себя «серьезное» занятие (например, поймать дюжину бабочек)

• попросить, чтобы тебя прокатили с ветерком на моторной лодке;

• попросить кого-нибудь из родственников, чтобы тебе сделали массаж (поглаживание и разминание спины)

* Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- пройтись по лестнице вверх, вниз;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

* Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
* Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

***Приложение 1.3.***

Памятка педагогу

•Ø Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;

•Ø Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;

•Ø Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;

•Ø Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.

•Ø Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;

•Ø Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;

•Ø Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.

Памятка педагогу

•Ø Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;

•Ø Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;

•Ø Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;

•Ø Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;

•Ø Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;

•Ø Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;

•Ø Использовать возможность выступить с речью;

•Ø Следите за питанием и фигурой;

•Ø Позволяйте себе «маленькие женские радости»;

При выполнении данных рекомендаций вы научитесь регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.