

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Незабудка»  
Алтайский край Усть-Пристанский район  
с. Усть-Чарышская Пристань**

## **Тренинг для педагогов «Мы вместе»**

Педагог-психолог: Панина А.С.

2024 г.

Цели: снятие эмоционального и мышечного напряжения; сплочение педагогического коллектива, профилактика профессионального сгорания, межличностных и профессиональных конфликтов.

Время проведения: 40 минут

Оборудование: музыкальное сопровождение, фотоаппарат, мяч, зеркало, клубок ниток.

Ход тренинга:

### **I. Мотивационный блок**

- Хочу начать с одной притчи, сочиненной одним сказкотерапевтом.

Одна молодая женщина, очень много времени отдавала своей работе. Она выполняла ее быстро и качественно, но при этом сетовала на то, что не успевает сделать за день все, что намечает. Услышал ее жалобы старец, проходивший мимо, и сказал:

- А ты, милая, пойдём-ка со мной в дальний путь – может я смогу тебе помочь решить твою проблему. Но прежде сделай те свои дела, без завершения которых нельзя двинуться в путь. Как сделаешь – позови меня.

Женщина подумала совсем немного и ответила:

- Я уже готова.

- Да, действительно, всех дел не переделать. Впереди еще половина рабочего дня и много домашних хлопот. Но, несмотря на это, Вы смогли найти время для нашего общения и я рада приветствовать Вас в нашем музыкальном зале. Сегодня мы будем говорить о Вас и Ваших коллегах, а тема сегодняшнего тренинга звучит так : «Мы вместе!». Итак, мы начинаем.

### **II. Приветствие, знакомство**

#### **Упражнение «Знакомьтесь: Ха-хи-ха!» (мяч)**

- Любой тренинг начинается со знакомства и приветствия членов группы. Как правило, участники подобных мероприятий могут представляться кем и как угодно. И сегодня у каждого из Вас есть такая возможность.

Представьтесь, пожалуйста, заменив все согласные буквы в Вашем имени на букву Х. Произнесите его громко, по слогам, стараясь выдыхать воздух на каждом слоге.

### **III. Основанная часть**

#### **Упражнение - разминка «Это я, это я — посмотрите на меня!»**

- У кого зеленые глаза;
- Кто любит рано вставать;
- Кто разводит цветы;
- Кто вяжет или шьет;
- Кто печет пироги;
- Кто уже нарядил ёлку дома;
- Кто уже составил план отдыха на новогодние праздники;
- Кто рад сегодняшней нашей встрече.

- Я желаю, чтобы у вас всегда было хорошее настроение. А для этого достаточно вспомнить то, за что можно себя похвалить или сказать, глядя на себя в зеркало, простую фразу: «Я самая обаятельная и привлекательная!» (по кругу).

#### **Упражнение «Я самая обаятельная и привлекательная!»**

- Глядя в зеркало, произнесите данную фразу с предложенной вам (на листочках) интонацией (с восторгом, с легкой иронией, спокойно, удивленно, со строгостью, с трепетом, по-детски, с восхищением, с уважением, с нежностью, с убеждением, критично, ласково, весело, игриво). Зеркало передаем по кругу.

### **Упражнение-кричалка «Я очень хороший!»**

- Давайте закрепим позитивное представление о себе с помощью общей кричалки. Участники тренинга все вместе повторяют за ведущим слова (по одному слову) кричалки с разной силой голоса: шепотом, нормальным голосом и громко (криком).

Выглядит это, примерно, так:

я – Я – Яочень – ОЧЕНЬ – ОЧЕНЬ хороший – ХОРОШИЙ – ХОРОШИЙ!

### **Упражнение для релаксации «Воздушный шарик»**

- А теперь подарим друг другу шарик.

- Сидя на стульях (пуфиках) под медленный счет ведущего (1,2,3,4,5) мы надуваемся, как воздушный шар (пантомима). На счет 5 мы чувствуем, что воздуха в нас уже достаточно, еще немного – и мы лопнем (пантомима). Завязываем нить, но она рвется... Под счет 5,4,3,2,1 мы выпускаем воздух, используя пространство вокруг себя (как шарик, и на счет 1 приземляемся на пол или стул (каждая часть тела должна найти опору). Повторяем то же самое еще раз.

### **Упражнение «Мы с тобой похожи»**

- А вы не задумывались над тем, почему Мы вместе, почему каждый из Вас выбрал профессию воспитателя, почему у нас с вами общие на всех заботы? Наверно потому, что МЫ похожи. А в чем именно, узнаем с помощью следующей игры.

Один участник выходит в центр круга и выбирает себе пару по сходному признаку (в одежде, интересах, мнениях и т. д.) : «Елена, Николаевна, мы с тобой похожи тем, что...». После чего 1-й участник садится на место 2-го, а 2-й продолжает игру.

### **Упражнение «И ты пойдешь с нами в поход!»**

- Да, мы похожи, но, несмотря на эти сходства, в нас много своего - индивидуального, что делает нас неповторимыми и уникальными. И именно это заставляет нас проявлять интерес к друг другу, поддерживает желание быть вместе – в одной команде, в составе которой хоть на край света. И вы сейчас сами в этом убедитесь.

Итак, мы отправляемся в поход. Каждому из Вас надо очень хорошо подумать, что можно взять с собой. Только в случае правильного выбора Вы пойдете с нами. Итак, начинаем собираться.

Я возьму альпинистский набор – и пойду с вами в поход! (Просьба к тем, кто знает смысл игры, повременить с подсказкой).

Участники по кругу называют предмет, который они хотели бы взять с собой. Как правило, называют самое необходимое для похода. Но ведущий, как организатор, берет только тех (внимание, суть игры заключается именно в этом, чей предмет начинается с той же буквы, что и имя его хозяина. После каждого высказывания ведущий объявляет о своем решении: «Татьяна, поздравляю Вас, Вы идете с нами в поход!» или «Светлана, увы, Вы не идете с нами в поход». Интрига должна сохраняться в течение некоторого времени (3-4 круга, может, больше). За это время большинство участников должны догадаться, почему, например, Светлане можно брать спички, сумку, сахар и т. д., а Ольге – нельзя. Кто догадается первым (он станет помощником ведущего, должен молчать, т. е. не раскрывать тайны происходящего, а продолжать игру.

### **Упражнение на релаксацию «Мне хорошо»**

- Пришла пора отдохнуть.

Звучит релаксационная музыка. Психолог говорит:

«Закройте глаза, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох (повторить несколько раз). Прислушайтесь к музыке и постарайтесь представить, что находитесь в дорогих вашей памяти местах...

Вот Вы на берегу тихой лесной речки. Светит солнце, легкий ветерок ласкает вас своим прикосновением. Кругом тишина и покой... Волна набегаёт на берег, солнечные блики заигрывают с вами. В прозрачной воде у берега резвятся мелкие рыбешки... Не отрываясь, вы смотрите на воду и вспоминаете свое детство.

А вот сейчас перед вами солнечная поляна, усеянная белыми цветами... Со всех сторон поляна окружена могучими дубами, березами и кленами. В их густых зеленых кронах весело щебечут птицы. Шмели и пчелы с гудением перелетают с цветка на цветок. Где-то недалеко журчит ручеек.

Под эти чарующие звуки вы все больше погружаетесь в приятное состояние полного покоя. Вы расслабляетесь и успокаиваетесь. Вы отвлекаетесь от всего, что вас волнует и тревожит. Все ваши мышцы приятно расслаблены и отдыхают...

А сейчас откройте глаза и потянитесь. Хорошо потянитесь. Сделайте глубокий вдох и выдох».

#### **IV. Рефлексия**

##### **Упражнение «Ниточки благодарности»**

- Рабочий день позади, еще немного – и Вы будете дома, там, где Вас ждут родные, где Вы будете вспоминать и рассказывать о впечатлениях прожитого дня. Чтобы от этой и многих ежедневных встреч у нас оставались самые теплые воспоминания, не забудем поблагодарить друг друга.

- Я думаю, наша благодарность, будет такой же бесконечной, как эта нить в этом замечательном ярком клубке под названием КОЛЛЕКТИВ.

Участники тренинга передают друг другу (закрепляя ниточку на пальцах) клубок с отзывами об увиденном, с пожеланиями и благодарностью за интересно проведенное время. В итоге должна получиться паутинка. Как только все присутствующие выскажутся (клубок должен вернуться к тому, кто начал первым вить паутинку, ведущий разрезает нить и обращается к участникам с просьбой взять с собой на память часть этой паутинки, как напоминание об этой приятной встрече.

Фото на память!

## Литература

1. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
2. Воробьева, Е. Двигательные игры – разминки // Школьный психолог. – 2005. – № 18. – С. 28 – 32.
3. Изард, К. Эмоции человека. – СПб., 1999.
4. Кочубей, Б. И. Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. – М., 1998.
5. Практикум по арт-терапии / Под ред. Копытина А. И. – СПб. : Питер, 2000.
6. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Пер. с нем. / Практическое пособие для педагогов и психологов. – М., 2002.

с восторгом

с уважением

с легкой иронией

с нежностью

спокойно

с убеждением

удивленно

критично

со строгостью

ласково

с трепетом

весело

по-детски

игриво

с восхищением