

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 12 Советского района Волгограда»

**Игра - тренинг для педагогов:
«Здоровый педагог - здоровый ребенок».**

Педагог-психолог Зубкова М.В.

Волгоград, 2017

Цель:

Психологическое здоровье педагогов.

Задачи:

1. Повышение сплоченности коллектива.
2. Способствовать осознанию педагогами своего эмоционального состояния.
3. Гармонизация отношений внутри коллектива, создание позитивного настроения, формирование атмосферы взаимной поддержки и доверия.

Оборудование: нарисованный портфель, квадраты трех цветов (зеленый, голубой, желтый), компьютер, цветные карандаши, листы бумаги, воздушный шар, мяч для релаксации.

Ход:

Психолог: если задать вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие.

Слайд. «Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (Мишель Монтенью).

Во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психологическим.

Уважаемые педагоги, я прошу вашего внимания и поддержки. Хочу представить игровое тренинговое занятие.

Для того, чтобы вам ясна была цель окунемся в историю.

Вступление

Итак, Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях связанных с людьми. Это ощущение усталости, бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.

Я приглашаю сюда тех, кто испытывает, что-то подобное или хотел бы сбросить себя от этого состояния.

Заметьте 16 столетий вспоминали императора. Для того чтобы вас вспоминали еще дольше и только добрым словом – позаботьтесь о себе прямо сейчас.

Я приглашаю всех встать в круг.

Упражнение «Интонация»

Цель: развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

Психолог: необходимо произнести свое имя с разными интонациями. Я раздам каждому участнику карточки, в которых написано с какой интонацией он будет произносить свое имя (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно, с признательностью, с обидой, с восхищением, искренне, с восхищением, с осуждением, с сочувствием, радостно, доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой, ласково, восторженно, нежно, тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично, радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно, с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно, официально, радостно, с восторгом, с чувством страха, удовольствия, дисциплинированности, удивления, упрека, радости, неудовольствия, достоинства, иронии, безразличия, весело, удивленно, зло, громко, тихо; восторженно, задумчиво; вызывающе, скорбно; нежно, грубо; иронически, шутливо, злобно; тоном ответственного работника; разочарованно торжественно). Готовы? *(педагоги вытягивают листочки с заданием)*.

Молодцы!

Упражнение «Шар».

Цель: разогрев, включение всех участников в работу; повышение тонуса группы.

Психолог: *(все участники стоят в кругу)*.

Сегодня на занятии мы с вами будем играть с воздушным шаром. Предлагаю начать вот с этого шара, – ведущий держит в руках один воздушный шар. – Сейчас мы будем передавать его 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)

Упражнение ассоциации «Хорошее настроение»

Психолог: прошу занять места за столами. Я вам раздам листочки. Ваша задача на них написать, что вам необходимо для поднятия настроения (шоколад, хорошая музыка и т.д.) Затем листочки положить вот в эту волшебную коробочку *(психолог перемешивает листочки)*. Педагог достает по одному листочку и зачитывает его. На доске формируем ассоциации по критериям: эмоции, сладости, праздник и т.д. Итого для хорошего настроения нам надо *(праздники, сладости и т.д.)*

Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Психолог: для того, чтобы немного размяться, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- «Постройтесь по росту», - «По размеру обуви», - «По цвету глаз начиная от светлых» (от светлых до темных), - по алфавиту отчества, - по дате рождения.

Вопросы для обсуждения упражнения:

- Что помогло быстрее построиться?
- Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод, к которому приходят педагоги: Мы все разные, но нам весело и интересно вместе.

Тест «Вы умеете быть счастливыми?»

(Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. А.И.Андрианов.)

Психолог: у каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет наш тест. Сейчас я раздам вам тест. Ваша задача отметить один из ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что

- а) все было скорее плохо, чем хорошо,
- б) было скорее хорошо, чем плохо,
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно

- а) недовольны собой,
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете

- а) "О, боже, время беспощадно!",
- б) "А что, совсем еще неплохо!",
- в) "Все прекрасно!".

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете

- а) "Ну мне-то никогда не повезет!",
- б) "А, черт! Почему же не я?",
- в) "Однажды так повезет и мне!".

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) "Вот так однажды будет и со мной!",
- б) "К счастью, меня эта беда миновала!",

в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!".

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего

- а) ни о чем не хочется думать,
- б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,
- в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о ваших друзьях:

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
- в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что

- а) "Меня недооценивают",
- б) "Я не хуже остальных",
- в) "Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!"

9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов

- а) впадаете в панику,
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного,
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями,

10. Если вы угнетены

- а) клянете судьбу,
- б) знаете, что плохое настроение пройдет,
- в) стараетесь развлечься.

Слайд. Каждый ответ а — 0 очков, б—1 очко, а в — 2 очка.

17—20 очков, Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13—16 очков, наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете "Окружающим с вами удобно.

8—12 очков, счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не

пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0—7 очков Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».

Упражнение «Портфель настроения»

Цель: оценка своего эмоционального состояния в начале занятия.

Психолог: пока вы выполняли тест, у нас на доске появился рисунок портфеля. Нам необходимо заполнить его, Вашим настроением. Я предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует Вашему самочувствию на данный момент и прикрепить его на рисунок.

Слайд. *Зеленый цвет – хорошее настроение*

Голубой цвет – среднее настроение

Желтый цвет – плохое настроение

Психолог: умение снимать свое психологическое и эмоциональное напряжение, позитивное мышление, осознание и развитие своего ресурсного состояния, а также положительные эмоции которые мы сегодня получили от встречи может помочь нам ощутить себя лучше, подняли наше настроение и самоощущение. А если в собственном доме царит мир и любовь, позитив, то мы можем творить, дарить, нести любовь в маленькие домики детских сердец.

Слайд. **Здоровье педагога необходимо не только для его профессиональной деятельности, но и для здоровья детей, наших воспитанников. Здоровый педагог — здоровые дети.**

И напоследок...

Слайд. Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!

Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего психологического здоровья.

И в заключении нашего сегодняшнего занятия я предлагаю вам

Упражнение «Дружественная ладошка».

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

Я вам раздам листочки бумаги. Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание.

Когда ладошка вернется к вам, прочтите, что написали Вам ваши коллеги.

Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

Рефлексия занятия.

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Психолог: сейчас мы будем передавать мяч по кругу, и делиться своими впечатлениями.

- Понравилось ли занятие?
- Что вызывало трудности?
- Хотели бы продолжить игры в тренинговой форме?

Список литературы

- 1.Башлакова Л.Н.,Харин С.С. Коррекция эмоционального отношения педагогов к детям. Методические рекомендации. Минск,1995.
2. Бурдо М.Е. Терапия творческим самовыражением. М.,1989.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М,2003.
- 4.Гутковская Е.Л.. Панько Е.А. Овладение профессиональной психологической культурой как важное условие самосовершенствования воспитателя// Основы профессионального самосовершенствования педагога дошкольного учреждения/ под ред. Е.А.Панько. Минск, 2002.
- 5.Панько Е.А.. Семенова Е.М., Чеснокова Е.П. Здоровый педагог – здоровый ребенок: психологический аспект. Психолог в детском саду, №3, 2008.