

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПУРОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СКАЗКА» п.г.т. УРЕНГОЙ ПУРОВСКОГО РАЙОНА

---

629860, Ямало-Ненецкий автономный округ, Пуровский район, п.г.т. Уренгой, 5 мкр. дом 17,  
тел. (34934) 9-18 -54, факс: 9-26-67 E –mail: [urengoiskazka@gmail.com](mailto:urengoiskazka@gmail.com)

«Оптимизация работы педагогических кадров  
дошкольного учреждения в условиях  
внедрения ФГОС ДО»

*«Психологическое сопровождение педагогических  
кадров в связи с введением ФГОС ДО»*

**Тренинг для педагогов**  
*«Мы не боимся перемен!»*

(1 часть)

Педагог-психолог:

Овсянникова Н.А.

2015 год

**Цель:** развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (эмпатия, рефлексия), развитие эмоциональной готовности педагога к инновациям в системе образования (снятие тревоги и неуверенности).

**Задачи:**

- развитие у участников тренинга умений общаться при помощи вербальных и невербальных средств общения, умений осуществлять рефлексия.
- развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах и умений адекватно оценивать эмоциональные состояния других людей (эмпатии).
- осознание участниками своей индивидуальности, поиск резервов для более эффективной работы.
- накопление эмоционально-положительного опыта, снижение негативных переживаний.

### **Теоретическая часть**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Возрастает количество конфликтных ситуаций в коллективе. Такие ситуации достаточно быстро приводят к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Тема нашего тренинга «Мы не боимся перемен!». На протяжении двух занятий мы с вами будем работать в одной команде, будем учиться высказывать своё мнение, присматриваться к друг другу, открывать друг в друге что-то новое, будем учиться общаться.

Цель данного тренинга: осмыслить свой личностный ресурс и научиться его транслировать, помочь участникам тренинга понять некоторые свои психологические установки и их связь со своими профессиональными проблемами, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.

## Практическая часть

Древняя мудрость гласит: «Сильнее всех, владеющий собой!» Не подражай другим, будь самим собой. Выработай такое отношение к жизни, которое освободит от беспокойства.

### 1. Упражнение «Визитка»

Участники изготавливают и оформляют визитки по желанию для работы на всех тренингах. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения - дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду. Покажи мне – и я запомню. Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает:

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

### 2. Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

#### Комментарий психолога

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали **ладони**, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. **Кулаки** показывают агрессивность, **поза Наполеона** – некоторую закрытость или нежелание работать.

### 3. Упражнение «Заряд энергии»

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

#### **4. Упражнение «Баржа»**

Представьте, что мы в порту работаем грузчиками и нам надо загрузить баржу вещами на букву «Б» (или на любую другую букву). Я грузю ее «булками» (говорит ведущий и кидает мяч кому-нибудь из присутствующих), а чем грузите вы? Тот, кому кинули мяч, говорит, чем грузит баржу он и кидает мяч другому участнику группы». Все повторяется до тех пор, пока ведущий не поймет, что группа готова начать занятие.

#### **5. Упражнение «Расскажите обо мне»**

Всем участникам тренинга раздают список педагогов детского сада. Каждый участник должен написать в одной графе все положительные качества коллеги, а в другой – отрицательные. Затем психолог собирает списки для обработки, которые раздаст на следующем тренинге.

#### **6. Упражнение «Ведро мусора»**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

#### **7. Упражнение «Композиция»**

Участники тренинга делятся на две команды. Выбирают капитана. Обеим командам даётся задание: на листе нарисовать композицию из геометрических фигур – двух треугольников, трёх квадратов, двух кругов и одного прямоугольника. Когда рисунки готовы, команды обмениваются капитанами. Капитан, придя в чужую команду, смотрит рисунок и уже своей команде начинает объяснять. Как изобразить то же самое (при этом задавать дополнительные вопросы нельзя). Это же делает и второй капитан.

По окончании рисования предлагается сравнить получившиеся рисунки с «подлинниками» и найти отличия. Первое слово для высказывания своих впечатлений от упражнения предоставляется капитанам.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- С какими трудностями вы столкнулись, когда диктовали описание рисунка?
- Чем отличаются рисунки?
- Как вы считаете, в чём причина случившихся отличий?

## **8. Упражнение «Кто быстрее»**

Цель: сплочение коллектива.

Мы с вами вспомнили геометрические фигуры, на группы уже поделены. Участникам предлагается выполнить задания быстро и четко.

Инструкция: Постройте, используя всех игроков команды:

квадрат;

треугольник;

круг;

ромб;

букву;

## **9. Упражнение « Письмо дяде Фёдору».**

Как играть. Первый начинает историю. Потом обрывает на неожиданном месте. Второй должен подхватить и продолжить историю и т.д. Например, однажды я пошла за водой к колодцу, опустила ведро, а оно оборвалось. Я пошла за лестницей в сарай, но оказалось, что...

(следующий участник продолжает)... что лестница горит. А ведро упало. Я выбежала из сарая и побежала к соседке, бабке Нюре. Забежала и начала стучать в окно, что есть мочи, и услышала... (продолжает следующий). Прерывать рассказ можно где угодно. Проиграл тот, кто не смог продолжить за определённое время.

Что развивает. Правое полушарие, фантазию, воображение, коммуникативные способности, дар речи.

## **10. Упражнение-медитация «Создание выразительного образа Я»**

Закройте глаза и сосредоточьте всё своё внимание на своих телесных ощущениях.

Представьте, что все ощущения принадлежат красивому молодому деревцу. Ощутите себя этим молодым деревцем.

Почувствуйте. Как жизненная энергия питает всё ваше тело. Живительная сила, поступая через ноги, проходит через всё тело... И заполняет тело энергией снизу доверху. Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью. Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию.

Весь организм оживает, пробуждается от спячки. Грудь медленно распрямляется. Плечи сами собой опускаются. Хочется сделать вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох).

Тело медленно и плавно выпрямляется. Позвоночник принимает идеальное положение. Шея принимает удобное положение. Голова выпрямляется.

Деревце всем своим естеством тянется к солнцу, к теплу, к радости, к насыщенной жизни. Ощутите это состояние пробуждения и медленно произнесите про себя: «Я – сильная, активная, целеустремлённая личность. Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни. Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду. Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости!»

Организм пробуждается от спячки! Насладитесь этим пробуждением! Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх. Потянитесь с удовольствием! Сделайте встряхивающее движение всем телом! Откройте глаза! Посмотрите друг на друга и улыбнитесь!

И напоследок краткий курс доброжелательных отношений. Научитесь говорить важные слова.

**Шесть** важных слов:

«Я признаю, что допустил эту ошибку».

**Пять** важных слов:

«Ты сделал это просто чудесно».

**Четыре** важных слова:

«А как ты считаешь?»

**Три** важных слова:

«Вы посоветуйте, пожалуйста».

**Два** важных слова:

«Искренне благодарю».

**Важнейшее слово:** «Мы»!!!

Учитесь управлять собой.  
Во всём ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала.  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору,  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять...  
Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!!!