Психотренинг для младших воспитателей МАДОУ д/с "Берёзка"

**«Мы не боимся перемен»**

**Цель:** научить младших воспитателей приемам снижения стрессового состояния, снижению напряжения с помощью психологических упражнений и игр.

**Задачи:**

- развитие способности разбираться в своих чувствах и умениях адекватно оценивать эмоциональные состояний других людей (эмпатии).

- осознание участниками своей индивидуальности, поиск резервов для более эффективной работы.

- накопление эмоционально-положительного опыта, снижение негативных переживаний.

**Ход тренинга**

**Приветствие:** Уважаемы коллеги! Наша сегодняшняя встреча посвящена приемам познания себя , снижения стресса, а также интересным психологическим упражнениям

**1.** Участники встают в круг, под веселую музыку выходят по очереди в круг и показывают невербальное приветствие - жестами

2. Игра **«Слово настроения»**  (в кругу)

Каждый участник [тренинга](https://www.google.com/url?q=https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-pedagogami/treningi-dlya-pedagogov&sa=D&ust=1598512192088000&usg=AOvVaw3oHBNx8oqitAXMyHBIeCOP), передавая мяч называет слово, которое улучшает ему настроение (например: «солнышко», «дети», «тепло» ....)

Участники тренинга присаживаются на стулья.

**Давайте поговорим о стрессе и о том как с ним бороться, снижать стрессовые ситуации** Ч**то же такое стресс?**

- Логичнее всего начать с самого определения слова «стресс». Что же такое стресс? (Ответы).

- Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. (вывешивается определение).

- Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Кто же поможет преодолеть стресс?

- Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор - лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода.

- Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

**«Свет мой зеркальце! Скажи»**

**Психолог** «Вспомните, пожалуйста, сказку А.С Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Сначала я предлагаю поупражняться в мимических движениях, поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представьте свой мимический образ партнеру.

Хорошо, продолжаем. В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем, помните: «Свет мой зеркальце скажи, да всю правду доложи…». **Мы сегодня попросим зеркальце рассказать, какие мы.** Роль зеркальца и царицы вы распределите в парах. «Зеркальце» внимательно посмотрит «на царицу», подумает, как и что о нем можно рассказать. Только для зеркальца не внешность, а более качественная характеристика важна, оценка жизненных проявлений, ситуаций, поступков. По сигналу «начали», первая пара по порядку, начинает игру, царица спрашивает, зеркальце отвечает. Внимание, начали!»

**Психолог**: Что вызвало затруднение? Легко ли охарактеризовать человека? Как чувствовал себя партнер, согласен с мнением о нем?

**Психолог:** Существует много способов снижения сресса, например

1. «Массаж»

- Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиацу, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

**«Посещение зоопарка» (массаж в паре)**

**Психолог:** В детстве все мы любили ходить в зоопарк. Мы сейчас поиграем в игру «Посещение зоопарка». Один присаживается на стул, а другой становится сзади него. Потом меняются местами.

Я тем, кто стоит буду говорить, что делать. Итак,

В зоопарке утро. Служащие зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево) .

Затем он открывает ворота зоопарка (рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника) .

Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине) .

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как те радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест) .

Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и они с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки) .

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником) .

Слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине) .

Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину) .

А сейчас все идут к террариуму со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонью движения, похожие на змеиные) .

Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги) .

**Психолог: Дорогие коллеги, вы видите чаще положительные стороны своей работы или отрицательные? Каких сторон больше? «Хорошо быть младшим воспитателем?»**

Вспомните положительные и отрицательные стороны в своей работе. Каждый участник называет пример положительной или отрицательной стороны в работе младшего воспитателя. (передавая мяч)

(Начинать с отрицательных).

**Упражнение «Без ограничений»**

**Психолог:** Эмоциональное истощение и приобретение «синдрома эмоционального выгорания» это неизбежная судьба почти каждого педагога, который проработал более 15-ти лет на одной должности. Часто у нас, педагогов, есть такая черта в характере как чрезмерная категоричность, знание как правильно, что является риском эмоционального выгорания.

По этому поводу предлагаю вам такой эксперимент.

У каждого участника имеется бланк, на котором нарисованы 9 точек. Их необходимо объединить четырьмя линиями, не отрывая руки. Данное упражнение показывает, насколько мы можем оторваться от стереотипов и мыслить нетрадиционно.

**Упражнение «Близнецы»**

**Психолог.** Не всегда наши действия согласовываются с коллегами, (характер, Темперамент, Интересы). Очень важно прислушиваться друг к другу и уважать мнение других . Поэтому следующее упражнение будет способствовать развитию общей координации движений и согласованности действий.

Перед вами на столе лежат: подарочная бумага, свернутая в несколько раз; рубашка с расстегнутыми пуговицами; бутылка с завинчивающейся крышкой; подарочная коробка; лента, свернутая в рулон; ножницы и цветной картон для изготовления открытки.

Вам нужно объединиться в пары. Пара «близнецов» обнимает друг друга крепко за талию так, чтобы у каждого была свободной только одна рука: у одного - левая, у другого - правая. Пары подходят к столу с предметами и по моей команде своими свободными руками выполняют следующие команды:

- застегнуть рубашку;

- закрутить на бутылке крышку;

- вырезать открытку;

- составить предметы в коробку;

- коробку аккуратно обернуть подарочной бумагой и перевязать лентой.

**Психолог: Какие же есть рекомендации для снижения стрессового состояния ?**

**Занимайтесь любимым делом. (угадывают по символам на доске)**

Проводите время в обществе.

Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вам, но и понимают вас.

Здоровый сон.

Здоровый сон – лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжёлые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днём.

Улыбка.

Найдите в течение дня время и посидите с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать. При этом на вашем лице должна быть улыбка в течение 10-15 минут. Вы почувствуете спокойствие. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

«Антистрессовые» продукты.

Лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад. Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом.

**Упражнение «Стряхни»**

**Психолог:** Я хочу показать вам как, можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясёт спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтоб вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное – плохие чувства, тяжёлые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет ещё полезнее если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки… Теперь отряхните лицо и послушайте, как смешно меняется ваш голос когда трясётся рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь всё бодрее и веселее, будто заново родились (всего 30-60 секунд) .

Слово ведущего: Я буду говорить фразу, а вы продолжите ее. (передаем плюшевого мишку)

- В детстве папа (мама) меня называл (а).

- В детстве я больше всего любила.

- Маленькой я мечтала стать…

А теперь давайте вспомним самый радостный день своего детства (небольшое групповое обсуждение).

**Упражнение «Ладошки» (по 6 ) (конфеты).**

Цель: Сохранение психологического комфорта всех участников тренинга.

Все участники тренинга делятся на группы - по 6. Каждый участник на отдельном листе бумаги рисует свою ладонь. (Обводит контур ладони) и подписывает ее в центре изображения, Пишет «Ты» и стрелочкой показывает на каждый палец.

После участники по кругу передают свои ладошки, где по очереди пишут на пальце один комплимент своим коллегам. Один участник пишет один комплимент в одну ладошку. Когда все пять пальцев заполнятся комплиментами, ладошки возвращаются их владельцам.