

Тренинговые занятия с молодыми педагогами



Подготовил: педагог-психолог
Охременко А.А.

Адаптационный тренинг «Я – успешный педагог»

Цели тренинга: содействие успешной социально-психологической адаптации молодых специалистов.

Задачи:

- Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.
- Создание атмосферы сотрудничества в группе педагогов, формирование уверенности в себе, доверия к людям, принятие коллективных решений.
- Отработка различных способов межличностного восприятия. Осознание педагогами своих личностных особенностей и изменение в позитивную сторону отношения к себе и другому человеку.

Материалы: листы бумаги по количеству участников, цветные фломастеры.

1. Правила группы

– Здравствуйте, меня зовут ...

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- доверительный стиль общения;
- активное участие в происходящем;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- уважение к говорящему.

2. Упражнение «Комплимент».

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: Вспомним слова Б. Окуджавы:

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Встаем в круг, выберите человека, которому вы хотите подарить комплимент, киньте ему мяч и скажите комплимент. Человек поймавший мяч должен сказать

3. Упражнение «Моечная машина».

Цель: снятие излишнего напряжения.

Участники становятся в «ручеек». Это моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо помыть. Он входит в строй между товарищами. Это и есть моечная машина. Они прикасаются по очереди к нему и говорят ему ласковые слова и добрые пожелания на будущее. На выходе из машины его ждет «сушилка», которая должна его обнять. После этого происходит смена ролей «сушилки» и «автомобиля». Упражнение считается законченным тогда, когда все члены группы смогут побыть в заданных ролевых образах.

4. Упражнение «Моя профессия, похожа на...»

Цель: дать возможность участникам соотнести образ своей профессии с накопившимся опытом работы.

Кто-то из Вас работает в детском саду совсем недавно, а у кого-то уже есть небольшой опыт...И возможно у каждого, уже сложилось представление о своей профессии...

Описание: участники садятся в круг и в парах рисуют, рисунок «Моя профессия похожа на....»

5. Упражнение «Мое сегодняшнее настроение».

Цель: Выражение с помощью рисования настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с рисунком, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

6. Упражнение "Сердце коллектива"

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес своих коллег, можно приятное пожелание. Протянув руку в середину круга, озвучьте то, что придумали. И так все по кругу должны друг другу придумать пожелание или приятную фразу. Упражнение заканчивается фейерверком из рук.

Релаксация в сенсорной комнате

Упражнение «Внутренний луч».

Цель: упражнение направлено на снятие утомления и внутренних «зажимов», на обретение внутренней стабильности.

Необходимо занять удобную позу сидя.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т.д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

Упражнение «Послушаем звуки».

Участники тренинга садятся на ковер.

Ведущий: «Послушаем звуки вокруг нас, за окном, далеко-далеко». Открываем глаза. «Что вы слышали?»

Упражнение на снятие мышечных зажимов.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза:

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.).

Упражнение «Дыхание во время стресса».

Цель: для успокоения, расслабления.

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться:

- ✓ глубоко выдохните;
- ✓ задержите дыхание так долго, как сможете;
- ✓ сделайте несколько глубоких вдохов;
- ✓ снова задержите дыхание.