

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 73» города Ставрополя

**ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
ПО ТЕМЕ: «ПОГРУЖЕНИЕ В ДЕТСТВО»**

*Яковенко Яна Александровна,
педагог-психолог
МБДОУ «ЦРР-Д/С № 73»*

Цель: Профилактика профессионального эмоционального профессионального выгорания педагогов, сохранение и укрепление их психологического здоровья через активизацию личных ресурсов.

Задачи: Стабилизировать у педагогов психологическое состояние, способствовать снятию у них невротической симптоматики. Развивать ассоциативное творческое мышление. Углублять знакомство с внутренним миром других людей, развивать чувство доверия, готовность поделиться личными мыслями и чувствами. Стимулировать готовность поделиться с участниками информацией о себе. Способствовать сплочению коллектива.

Материалы и оборудование: мультимедиа, корзина с бантами, лентами, бусами, браслетами, ободками; коробки, конфеты, карандаши, бумага.

Содержание тренинга:

«...Каждый из вас ребенок, завернутый в прожитые годы. Вы в точности, как луковица. И если очищать луковицу слой за слоем, то вы обнаружите более свежие слои. То же справедливо и для человека: если вы пойдете глубже, вы всегда найдете невинного ребенка. А вхождение в контакт с ребенком исцеляет». Ошо



Педагог-психолог:

Сегодня я вернулась в детство –
Вновь стала маленькой, смешной.
Пустились беды мои в бегство,
Вдруг, ощутила я покой.
Здесь стала я такой, как прежде –
Веселой, доброй, молодой!
Любовь и вера, и надежда,
Святая память. Дом родной.



Педагог-психолог: Сегодня нам предстоит пройти увлекательный и интересный путь. Внутри нас присутствуют три состояния: Ребенок, Родитель и Взрослый. Каждое из состояний отвечает за свои проявления в человеке. И каждое состояние должно находиться на своем месте. Внутренний Ребенок – это самая яркая, самая эмоциональная часть

нашей личности. Именно благодаря ему мы можем творить, любить, радоваться жизни, удивляться, восторгаться... но и печалиться и грустить – тоже.

Мы четко знаем, что хорошо, а что плохо, осуждаем всевозможные безрассудные поступки и давно уже не верим в чудеса. Мы разумны и рациональны. Мы забываем о существовании нашего Внутреннего Ребенка, не выполняем его заветные желания. Поэтому наши эмоции запрятаны глубоко внутри нас.

Хотите окунуться в мир детства, чтобы найти своего Внутреннего Ребенка? (ответы педагогов). Прежде чем мы начнем погружаться, обратите внимание на волшебную корзинку. Что в ней мы узнаем, когда вспомним, что нам напоминает детство.



Упражнение «Ассоциации»

Педагог-психолог: Какие возникают ассоциации у вас со словом «детство»? *Предполагаемые ответы:* мороженное, разбитые коленки, каникулы у бабушки в деревне, косички с большими бантами, ласковые имена

Педагог-психолог: Замечательно, для каждого из нас слово «детство» означает что-то очень позитивное, теплое, радостное и счастливое. И перед нами уже сидят - не Марина Николаевна, а Мариночка, не Галина Ивановна, а Галочка.

Теперь мы можем открыть нашу «волшебную» корзинку. Как Вы думаете, что там?

Розовая бабочка

С крылышками в складочку.

Никуда не улетает,

На косичках обитает... (бант).

Педагог-психолог: Бант – это нежный, романтичный, элегантный и в тоже время стильный элемент одежды, обуви, сумок и аксессуаров. Всем нам известно, бантики – первое украшение девочек, ведь их можно приколоть куда угодно, и они будут смотреться наивно, по-детски и игриво, и подойдут любому возрасту.



Игра «Завяжи подружке бант»

Подскажите нам, девчата,
Как фантазию развить,
Где красивый модный бантик
Необычно применить?



Участницы делятся на пары и завязывают красивые банты друг другу: на ноге, голове, шее, руке и т.д. После выполнения задания педагог-психолог просит рассказать о своих ощущениях (что чувствовали, когда им завязывали бантики, и когда они завязывали бантики своему партнеру, о себе что-либо дополнительно (по желанию участника)).

Упражнение «Узнай по фотографии»

Педагог-психолог: Мы долгое время работаем вместе, а хорошо ли знаем друг друга? Некоторые люди – точные копии себя в детстве, а некоторые с возрастом меняются настолько, что их с трудом узнают друзья из детства, даже родственники. А Вы смогли бы узнать человека, которого видите почти каждый день, глядя на фотоснимок его далекого детства? Проверим?



Демонстрируются детские фотографии педагогов.

Упражнение «Старинная английская игра»



В нескольких коробках, собранных по принципу матрешек, лежат конфеты. Педагоги под музыку передают друг другу коробку. Когда музыка останавливается, педагогу, который держит в руках коробку, необходимо быстро ее открыть. Когда музыка вновь заиграет, он передает коробку дальше. Тот, кто откроет последнюю коробку, обнаруживает конфеты.

Обсуждение игры с участниками.

Подведение итогов

Педагог-психолог: Поздравляем! Нам удалось найти настоящее сокровище – самих себя! Путь наш был труден, но интересен, согласны? Хочется пожелать всем нам не забывать о своем Внутреннем Ребенке, жить с ним в гармонии и выполнять его самые заветные желания.

