

# Психологический тренинг для педагогов

## «Стресс-менеджмент для педагогов»

**Цель тренинга:** создать условия способствующие развитию коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

### Задачи:

- Снять эмоциональное и мышечное напряжение
- Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе
- Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия
- Повышать самооценку педагогов
- Повышать настрой на удачу и успех

### Ход тренинга

#### Вступление

Быстрые темпы жизни, сложность современного мира и высокие требования, предъявляемые к образованию, приводят к тому, что стрессы сопровождают педагога повсюду. Зачастую уровень стресса большинства людей превосходит их реальные возможности во много раз, что приводит к ухудшению здоровья и самочувствия, к трудностям в работе, снижая успешность и качество выполняемой деятельности.

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 к личности педагога, приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только воспитательная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов. А чтоб этого не произошло, мы предлагаем вам активно поучаствовать в тренинге.

#### 1. Упражнение-энергизатор «Землетрясение»

Цель: игра-ледокол, оцениваются внимание и скорость реакции, умение уступить, лидерство.

Инструкция: Группа разбивается на группы по 3 человека. Два участника встают лицом друг к другу и держатся за руки («домики»), третий стоит внутри «домика («люди»).

Домики всегда двигаются в паре, не разжимая руки. Один должен быть лишним – «бездомный», он – ведущий.

Если ведущий говорит: «Домики ищут людей», то все «домики» оставляют своих «людей» и ищут новых. «Люди» остаются на месте. Оставшийся без «домика» становится новым ведущим.

Если ведущий говорит: «Люди ищут домики», то все «люди» оставляют свои «домики» и ищут новые. «Домики» остаются на месте. Оставшийся без «домика» становится ведущим.

Если ведущий говорит: «Землетрясение!», то все – и «люди» и «домики» ищут себе новых. Создаются новые «домики» с новыми «людьми». Оставшийся без «домика» становится ведущим.

#### 2. Упражнение «Молодец!»

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга – внутренний и внешний, можно разделиться на пары. Встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить

о своих достижениях, а во внешнем круге – хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец – раз! А это ты молодец – два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастающегося.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

### **3. Упражнение «Калоши счастья»**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательного большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать самым счастливым человеком. Я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача – надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

#### **Директор отчитал вас за плохо выполненную работу**

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше

#### **Вам дали классное руководство над слабыми детьми**

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом

#### **На работе задержали зарплату**

- Можно сэкономить на чем-то
- Можно теперь сесть на диету

#### **Вы простудились**

- Хороший повод отдохнуть
- Заняться, наконец-то, своим здоровьем

#### **Вас бросил муж**

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя
- Больше времени на хобби

#### **Вы попали под сокращение**

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности
- Новый коллектив, новые перспективы

### **По дороге на работу вы ломаете каблук**

- Сегодня мои ноги будут отдохнувшими
- Очень хороший повод для визита в любимый магазин

### **Не готов дома ужин**

- Разгрузочный день для семьи
- Есть желание приготовить что-то новое и быстрое

## **4. Упражнение «Рецепт на каждый день»**

**Инструкция.** Работа в группах. Участникам предлагается прослушать «Рецепт на каждый день», проанализировать его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировав его полезность.

### **Материал к упражнению «Рецепт на каждый день»**

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

## **5. Упражнение «Притчи»**



Для следующего упражнения необходим набор открыток с притчами. Например, «Шаги к мудрости».

### **«Ценный совет»**

Сформулируйте вопрос, который волнует вас больше всего. Возьмите в руки набор открыток и обратитесь к своей душе за советом. Достаньте одну открытку и прочитайте текст. Притча и мораль к ней подскажут вам ресурс, необходимый для решения жизненной задачи.

### **Притча об осле и колодеце**

Закончить тренинг я бы хотела вот такой притчей:

Однажды осёл упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осёл мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев? Засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осёл сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

## **6. Упражнение «Что я приобрел?»**

Оценить результаты личной работы в группе, проанализировать, какой опыт приобрел каждый член группы.

### ***«Ассоциации»***

Педагогам предлагается подумать и высказаться. На что похож сегодняшний день, проведенное мероприятие, занятие и т.д. Сделать это можно в круге, передавая право голоса друг другу с помощью какого-либо предмета.