

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детского сада «Золотой ключик» г.Волгодонска



Психологический тренинг с педагогами «Энергия группы»

Цель – создание условий для сплочения и самовыражения педагогов, снятие напряжения.

Материал подготовлен педагогом-психологом
высшей категории – Бондарь Е.М.

г. Волгодонск – октябрь 2025г.

Психологический тренинг с педагогами «Энергия группы»

Собраться вместе - это начало.
Остаться вместе - это прогресс.
Работать вместе - это успех.

/Генри Форд/

(слайд -2)

Цель – создание условий для сплочения и самовыражения педагогов, снятие напряжения.

Задачи:

Создать условия для сплочения и самовыражения в коллективе, формировать коммуникативные навыки, обучать техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формировать адекватную самооценку.

Ход тренинга

Наиболее ценный кадр для любого образовательного учреждения – педагог, находящийся на стадии профессионализации или профессионального мастерства. Такой педагог за 15-20 лет работы научился решать и простые, и самые трудные задачи; уже выделяется специальными качествами, умениями, универсализмом, широкой ориентировкой в своей области; педагог обретает индивидуальный, неповторимый стиль деятельности и имеет основание считать себя в чем-то незаменимым.

В тоже время 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.

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

«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. (слайд -3)

1. Притча «О единице и нулях»

Оснащение (музыкальное сопровождение, маркерная доска)

Притча «О единице и нуле» рассказывает о профессоре, который хотел преподать студентам важный жизненный урок.

Профессор однажды, написал на доске большую цифру 1 и, посмотрев на студентов, объяснил:

- ***Это ваша человечность. Самое необходимое качество в жизни.***

Затем он приписал к единице ноль и добавил:

- ***А это ваши достижения, которые с человечностью увеличивают вас в 10 раз.***

Добавил ещё один ноль – и сказал, а это опыт, затем терпение, доброта, воспитанность, любовь.

Каждый новый ноль делал значение цифр больше - ***и человек внутренне становился «богаче»*** - сказал профессор.

Затем он стёр цифру 1, стоящую в начале ряда цифр. На доске остались никчёмные, ничего не значащие нули. Тогда профессор сказал:

- ***Если в вас не будет человечности, всё чего вы добились - не стоит ровным счётом ничего! Человек может и должен жить для другого человека!***

А МЫ С ВАМИ ТО, ЧТО НАС НАПОЛНЯЕТ!

Смысл притчи

Притча учит, что именно человечность - основа всех достоинств человека. Без неё любые достижения, знания и таланты теряют смысл. Единица символизирует нравственную основу личности, а нули - её успехи и навыки. Но если убрать основу, нули не имеют никакой ценности.

Таким образом, эта история напоминает о приоритете доброты, сострадания и уважения к другим над внешними успехами и званиями.

А наша профессия педагога предполагает нам быть добрыми и человечными!

(слайд -4)

2. Упражнение «Ладони»

Цель: создать положительный настрой на работу.

Ведущий. Уважаемые участники! Прошу вас соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую.

Педагоги выполняют упражнение.

Ведущий. По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука бессознательно начинает оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится. Как вы считаете, почему левая рука оказывает сопротивление?

Педагоги отвечают.

Ведущий. В ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, то есть агрессия рождает агрессию. Если педагог настроен недружелюбно по отношению к детям, они это почувствуют и неосознанно примут меры защиты. Как же нам настроиться на работу? Предлагаю выполнить замечательное упражнение. ***Трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы жизни, она понадобится нам для работы. Теперь приложите ладони к лицу, к ушам, потеревите мочки ушей.***

Педагоги выполняют упражнение.

Ведущий. Итак, мы положительно с вами настроились на работу.

(слайд -5)

3. Упражнение «Тест на профессиональное выгорание»

Цель: осознавать себя как личность, которая находится на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Ведущий. Уважаемые участники тренинга, как вы считаете, от чего происходит профессиональное выгорание педагогов?

Педагоги отвечают.

Ведущий. Коллеги, сейчас мы с вами пройдем тест на профессиональное выгорание. Для начала предлагаю вспомнить определение. **Эмоциональное выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, которые провоцируют эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Ведущий обращает внимание педагогов на листы, которые лежат на столе.

Ведущий. Итак, перед вами лежат листы бумаги, на которых нарисована **лестница**. Предлагаю вам внимательно ее рассмотреть. Осознайте себя как личность, которая находится на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности, и отметьте свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день.

Педагоги отмечают свое местонахождение на лестнице. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы.

Ведущий.

- Подумайте и ответьте, вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли вас ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Педагоги отвечают на вопросы ведущего.

Ведущий. Коллеги, вы справились с данным заданием, сделали выводы и приняли решение, как и в каком направлении вам двигаться дальше.

Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет. Так как стресс, предполагает следующий шаг, это **желание хочу или не хочу что-то менять в себе, в своей жизни.**

(слайд -6)

4. Цветотерапевтическое упражнение «Где живет стресс?»

Цель: *снизить уровень фрустрации (стресса).*

Ведущий. Коллеги, каждый из нас периодически испытывает стресс. Сейчас мы с вами попробуем найти с помощью цветотерапевтического упражнения, где живет ваш стресс. Закройте глаза, представьте себе **самое горячее место** в своем теле, а затем отметьте его на силуэте **красным карандашом, самое холодное – синим цветом, самое неприятное – черным, самое приятное – желтым.**

Педагоги выполняют упражнение в течение 5 секунд. Затем ведущий комментирует ответы.

Ведущий. Посмотрите внимательно на свои силуэты с отметками, а я поясню, где какой стресс живет. Ноги – неуверенность в себе, руки – общительность, голова – информационный стресс, плечи, грудь, сердце – эмоциональный, коммуникативный стресс.

(слайд -7)

5. Упражнение «Метафоры проблем и победы»

Цели: *научить относиться к возникающим проблемам как к ступенькам, которые ведут к успеху, управлять своим психоэмоциональным состоянием.*

Метафора -это «перенос; переносное значение», слова или выражения, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит сравнение предмета или явления с каким-либо другим на основании их общего признака.

- **«Золотая осень»** – осень представляется как нечто ценное и красивое.
- **«Время летит»** – представление времени как быстрого движения.
- **«Золотые руки»** - руки, которые создают что-то прекрасное или полезное, ценятся так же высоко, как и золото - драгоценный металл.
- **«Каменное сердце»** описывает человека, который строг и не показывает эмоций, но его сердце, конечно, не из камня.

Ведущий

Следующее наше упражнение называется «Метафора проблемы». Я предлагаю каждому из вас нарисовать свою профессиональную проблему. Для этого у вас есть листы бумаги А4 и фломастеры.

Участники рисуют свои профессиональные проблемы.

Ведущий

Итак, я вижу, все справились. Давайте выложим наши метафоры проблем на столе по кругу. Посмотрите внимательно на рисунки и подумайте, какие проблемы изобразили ваши коллеги.

Каждый участник проходит по кругу, находит в картинах проблемы и определяет смысл предлагаемой метафоры.

Ведущий

Сейчас я предлагаю взять свои рисунки и положить их рядом с теми, чьи метафоры показались вам наиболее близкими к вашему видению собственной проблемы.

Каждый участник выбирает ту картинку, метафора которой кажется ему наиболее близкой к собственному образу проблемы. Педагоги выявляют группы со схожими метафорами. (слайд -8)

6. Упражнение «Рисунок на спине»

Цель: развивать групповую сплоченность коллектива, коммуникативные умения педагогов.

Ведущий. А сейчас мы с вами порисуем на спине. Постройтесь или разделитесь на 3 колонны, чтобы видеть перед собой спину своего товарища. Я нарисую картинку и спрячу, а затем такой же рисунок я изобразю пальцем на спине у того, кто стоит последним в колонне. Ваша задача постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого участника колонны. Затем он воспроизведет этот рисунок на бумаге, и мы сравним его с первоначальным вариантом. Итак, начали.

При желании участников упражнение может повториться. Только те, кто стояли первыми и последними в колонне, меняются местами. Также можно сменить ведущего.

Ведущий. Уважаемые коллеги! Прошу ответить вас на следующие вопросы: «Что помогало вам понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?».

(слайд -9)

7. Упражнение «Идеальная модель» - 3 команды

Цель: создать условия для самовыражения в коллективе и сплочения с коллегами.

Ведущий (на выполнение задания дается 5 минут)

В следующем упражнении я предлагаю вам представить социальную роль педагога или функцию, которую он должен выполнять. Подумайте о значении этой социальной роли и ее важности. Воссоздайте образ основных мотивов педагога, его действий, психологических требований к личности, ее способностям. Зафиксируйте свою «идеальную модель» на бумаге.

Когда педагоги рисуют, ведущий представляет цель данного упражнения. Затем педагоги обсуждают полученные «идеальные модели».

Идеальная модель педагога:

- основные мотивы педагога
- его действия
- психологических требования к личности ее способностям

(слайд -10)

8. Упражнение “Я учусь у тебя” (3 мин.)

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: “Я учусь у тебя...” (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: “Да, у меня можно научиться...” или “Да, я могу научить...”. Затем он бросает мячик другому участнику.

(слайд -11)

9. Упражнение «Сердце коллектива» фоновая спокойная музыка.

Цель: настроить коллектив на положительные аффирмации.

Материал: бумажные шаблоны сердца, цветные фломастеры/ручки, клей, плакат.

Инструкция: для каждого участника предоставляется заготовка в виде сердца, ручка, клей, дается задание «обращение/послание к коллективу»

Педагог – психолог: У каждого коллектива есть свое сердце. Я предлагаю создать сердце нашего коллектива. Придумайте дружескую/мотивационную фразу в адрес коллектива. Выберите сердечко и запишите на нём то, что вы хотите пожелать или выразить в адрес коллектива. А сейчас, посмотрите, какое большое сердце я принесла. После того, как мы приклеим все наши маленькие сердечки с пожеланиями и признаниями на наше большое сердце, этот плакат станет замечательным напоминанием, признанием наших успехов и качеств.

(участники приклеивают маленькие сердечки на плакат в форме сердца)

Рефлексия

(слайд -12)

10.Упражнение «Свеча»

Цель: услышать впечатления друг друга, поделиться своими эмоциями.

Материал: свеча.

Инструкция: можно воспользоваться предлагаемыми шаблонами, или задавать вопросы участникам.

Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Мне очень хотелось бы получить обратную связь. Давайте зажжем свечу и будем передавать ее по кругу. У кого свеча окажется в руках тот говорит, что ему понравилось, чему он удивился, что он узнал, что было для него самым важным.

- Я научилась....
- Я узнала, что....
- Я была удивлена тем, что.....
- Мне понравилось,.....
- Я была разочарована тем, что....
- Самым важным для меня было....

Психолог:

«И хочу закончить наше общение следующим напутствием: «Давайте будем делиться энергией и любовью, которыми мы обладаем, с людьми, находящимися вокруг нас. Знайте: то, что исходит из нашего сердца, к нам же потом и возвращается. Давайте откроем его и примем каждого с любовью, одобрением и желанием окружить его заботой. Давайте поделимся своей заботой и поддержкой с каждым, а принимает он ее или нет, оставим право за ним. То, что наша любовь и поддержка может быть отвергнута, не может причинить нам боль. Именно благодаря каждому из нас на этой планете, в конкретном месте будет царить нечто хорошее. Знайте, что в этом есть ваша заслуга.

Радуйтесь тому, что у вас есть возможность что-то сделать для ближнего, чтобы этот мир стал счастливым. Вы - прекрасный человек, вы так чудесны! И знайте, что это правда.

(слайд -13)

В завершении предлагаем рекомендации на каждый день:

1. Каждый раз перед сном прокручивайте в своей памяти все приятные события дня. Радуйтесь каждому прожитому мгновению, благодарите за него. Так вы постепенно будете учиться мыслить позитивно.
2. Когда у вас хорошее настроение, обязательно поделитесь им с окружающими.
3. Смейтесь, когда вам смешно. Даже если вы смеетесь над собой. Это полезно.
4. Старайтесь чаще улыбаться. Это поможет вам наладить общение с окружающими. Кроме того, улыбчивый человек выглядит более привлекательным.
5. Старайтесь видеть позитивное даже в негативном. Извлекайте уроки из неприятных ситуаций.
6. Помните, есть события в жизни, которые нельзя изменить или исправить, но их можно пережить.

(слайд -14)

Заботьтесь о своем психическом здоровье, коллеги!

Не доводите уровень психических нагрузок до критических!

Конфуций говорил:

«Будьте добрым, если захотите!

Будьте мудрым, если сможете!

Но здоровыми вы должны быть всегда!»

Помните, что Вы должны заботиться о своем здоровье, а улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

(слайд -15)

Чаще благодарите коллег.

Проявляйте заинтересованность к их профессиональной деятельности и проблемам жизни.

Ведь «Все наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем».

(А. Дефо).

Список литературы

1. Краткий справочник практического психолога\ Н.Н. Ежова. – Изд. 2-е.-Ростов н\Д: Феникс, 2014.- 318 с.: ил.- (Психологический практикум).
2. Мастерство психологического консультирования.\ Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2006.-240 с.
3. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы [Текст] / В.Е. Орел // Психологический журнал. - 2001. Т. 22. №1. - С. 47-56.
4. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие [Текст] / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2006. - 480с.
5. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя [Текст]; учебное пособие. / Т.В. Форманюк. - М.: Просвещение, 2004. - 356с
6. © Материал из Справочной системы «Методист детского сада» <https://vip.1metodist.ru>

Спасибо всем за участие!

РОЛИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В ДОУ

В своей практической деятельности социальный педагог ДОУ выполняет различные социально-педагогические роли:

- роль посредника между детьми и взрослыми, между семьей и государственными службами;
- роль защитника интересов и законных прав ребенка;
- роль помощника педагогов и родителей в решении проблем;
- роль эксперта в постановке социального диагноза и определении методов компетентного вмешательства.

Социальный педагог помогает в предвосхищении и разрешении конфликтных ситуаций в семьях, а также — между педагогами и родителями ребенка и способствует реабилитации семьи.

ФУНКЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В ДОУ

Социальный педагог:

- осуществляет комплекс мероприятий по воспитанию, развитию и социальной защите ребенка;
- изучает психолого-медико-педагогические особенности, микросреду и условия жизни детей;
- выявляет интересы и потребности, трудности и проблемы, конфликтные ситуации и своевременно оказывает социальную помощь и поддержку;
- выступает посредником между ребенком и учреждением, семьей, средой, специалистами различных социальных служб, ведомств и административных органов;
- определяет задачи, формы, методы социально-педагогической работы, способы решения личных и социальных проблем, принимает меры по социальной защите и социальной помощи, реализации прав и свобод детей;
- способствует установлению гуманных, нравственных, здоровых отношений в социальной среде. Содействует созданию обстановки психологического комфорта и безопасности;
- взаимодействует с педагогами, родителями или лицами их заменяющими, специалистами социальных служб.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В ДОУ

- Работа по защите прав ребенка.
- Работа по социальному развитию личности ребенка.
- Профилактика негативных явлений и оказание помощи тем, кто находится в сложной ситуации.
- Работа по активизации воспитательного потенциала семьи.
- Работа с родителями, не выполняющими обязанности по отношению к детям.
- Работа с родителями социально опасных семей.
- Работа с социально незащищенными семьями.
- Работа с ближайшим окружением.
- Работа с социальными институтами.

ФОРМЫ РАБОТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В ДОУ

С педагогами:

- консультации;
- анкетирование;
- индивидуальные беседы;
- семинары;
- «круглые столы» с родителями.

С родителями:

- анкетирование;
- индивидуальные беседы;
- посещения на дому;
- «круглые столы»;
- родительские собрания;
- родительская гостиная.

С детьми:

- интервьюирование;
- занятия по правам ребенка;
- театрализованные постановки по защите прав ребенка;
- организация экскурсий по ознакомлению с социумом (библиотека, школа, музыкальная школа, ДК и т.п.).

Взаимодействие с другими социальными общественными структурами:

- комиссия по делам несовершеннолетних (КДН);
- отдел по делам несовершеннолетних (ОДН);
- отдел опеки и попечительства Муниципалитета;
- детская поликлиника;
- детская библиотека;
- школа;
- дома детского творчества;
- психологические центры.