*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад комбинированного вида № 16 «Красная шапочка»*

*г. Минеральные Воды*

***Тренинг для педагогов «Мы не боимся перемен»***



Педагог-психолог: Бондарева Ю.Н.

*2023-2024 учебный год*

**Цель:** Развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (эмпатия, рефлексия), развитие эмоциональной готовности педагога к инновациям в системе образования (снятие тревоги и неуверенности).

**Задачи:**

-развивать у педагогов умений общаться, осуществлять рефлексию,

способности разбираться в своих чувствах и умений адекватно оценивать эмоциональные состояний других людей (эмпатии);

-формировать умение в поиске резервов для более эффективной работы, и накоплении эмоционально-положительного опыта, снижение негативных переживаний.

**Практическая часть**

**1. Упражнение «На что похоже мое настроение сейчас?»**

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

1. **Упражнение «Баржа»** Представьте, что мы в порту работаем грузчиками и нам надо загрузить баржу вещами на букву «Б» (или на любую другую букву). Я гружу ее «булками» (говорит ведущий и кидает мяч кому-нибудь из присутствующих), а чем грузите вы? Тот, кому кинули мяч, говорит, чем грузит баржу он и кидает мяч другому участнику группы». Все повторяется до тех пор, пока ведущий не поймет, что группа готова начать занятие

**3. Упражнение «Тарелка с водой»**

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи.

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

**Анализ упражнения:**

1.Что, по вашему мнению, не удалось?

2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?

1. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

**4. «Передай другому»**

Цель: проследить, как изменяется содержание рассказанного переходя от одного к другому**.**

Необходимо выбрать 5 участников, они выходят в коридор. Заходит первый и ему рассказывают историю:

*Жила была женщина. Она все время ходила с плохим настроением. И был у нее муж и двое детей мальчик и девочка. Девочка была старше, она плохо училась в 4 классе, а мальчику было всего 5 лет, он не ходил в детсад и   все время дрался со всеми на прогулке. Жили они в однокомнатной квартире на 4 этаже. Муж работал кладовщиком  два через два, а женщина совсем не работала. Денег им не хватало. Поэтому по средам женщина ходила на рынок и покупала дешевые продукты, а по воскресеньям они все вместе ходили в парк. Так они и жили, пока однажды жену не похитили инопланетяне. С того дня все в их семье переменилось. Настроение  ее стало все чаще хорошим. Муж нашел высокооплачиваемую работу, дочка стала хорошо учиться, мальчик пошел в садик, и наконец-то они переехали в другую квартиру.*

Далее этот участник передает этот текст одному из тех, кто стоял за дверью, и так всем. Весь интерес в том, что и как расскажет последний участник.

**Анализ упражнения:**

1.Получилось ли передать рассказ без искажения?

2.Почему?

3.Какие выводы мы можем сделать?

**5. «Неприятность эту мы переживем»**

Случилась неприятность: разбилась любимая ваза, потерялись ключи, сломался каблук, споткнулись, перед вами ушел автобус, пролили на себя суп… Как мы выражаем свои эмоции в этой ситуации?

Информирование: Обычно мы непроизвольно вербализуем свои эмоции, что может подвести нас в обществе. Попробуем использовать позитивные формулы эмоционального реагирования. «подумаешь, важность какая..», «вот так фокус…», «подумаем, что можно сделать…».

Тренировка:

**-ситуация** – вам не заплатили за подработку. Ваша реакция. -Ситуация-вас не отпускают в отпуск когда вам удобно. Ваша реакция.

**-ситуация** – вас поставили работать с педагогом, которым бы вы не хотели. Ваша реакция. **-Ситуация**-про вас в коллективе распускают неприятные слухи. Ваша реакция.

- **ситуация** – вас поставили работать на другую возрастную группу. Ваша реакция. **-ситуация** – вам дали премию меньше, чем напарнику или другим коллегам. Ваша реакция. -Ситуация- коллега попросил деньги в долг и не отдает! Ваша реакция.

Рефлексия: трудно ли было выполнить упражнение? Вы заметили, что создается как-бы цепочка: наше слово-реакция, наши действия и наше состояние. Эта цепочка меняет наше состояние от переживания агрессии на поиск позитивного выхода.

**6. Упражнение «Неожиданные картинки»**

Сядьте в один общий круг. Возьмите по листу бумаги и напишите свое имя с обратной стороны. Придумайте себе какую-нибудь картинку и начните рисовать её (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст сосед справа, и продолжите рисовать начатую им картину. Педагогам дается возможность порисовать еще 2-3 минуты, после чего они снова передают свои рисунки. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях надо упражнение остановить после 8-10 смен или попросить передавать рисунок через одного. Когда картинка окажется снова у вас, посмотрите, похожа ли она на ту, которую вы задумали.

**7. Упражнение “Ведро мусора”** Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций. Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”. Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на…”, “я сержусь на…”, и тому подобное”. После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Рефлексия: мнение о тренинге? Завершение: благодарность участникам тренинга за работу.