

**Психологический тренинг
для младших воспитателей
«Какие эмоции - такие и мы!»**

Цель: создание условий эмоционального благополучия младших воспитателей, обеспечивающих свободное выражение эмоциональных состояний, чувств.

Задачи:

1. Развитие умения контролировать своё эмоциональное состояние, находить в отрицательном – положительное.
2. Развитие умения определять эмоциональное состояние других людей.
3. Работа с положительными и отрицательными эмоциями.
4. Развитие невербальных навыков общения.
5. Снятие эмоционального напряжения, поднятие настроения.

Методическое обеспечение:

1. Проектор, экран, презентация
2. Чистые листы, ручки
3. Дерево из бумаги, закрепленное на стене, листочки к нему красного и зелёного цветов.
4. Текст «Золотистый поток»
5. Текст невербальной информации
6. Мяч мягкий

Содержание психологического тренинга

Педагог-психолог: Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я предлагаю вам принять участие в психологическом тренинге «Какие эмоции – такие и мы!»

Есть такая поговорка «наше здоровье в наших руках». Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль.

Существует 2 научные теории: одна из них гласит, что мы чувствуем радость потому что смеемся, другая наоборот мы смеемся -потому что рады. И та и другая имеет право существовать. Поэтому давайте попробуем просто посмеяться через силу.

Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

«Интонация»

Вам необходимо произнести свое имя с разными интонациями. Я задаю интонацию, а вы произносите свое имя именно с этой интонацией (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно, с признательностью, с обидой, с восхищением, искренне, с восхищением, с осуждением, с сочувствием, радостно, доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой, ласково, восторженно, нежно, тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично, радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно, с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно)

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Назвать о себе то, что другим никогда не было известно.

Упражнение «Плюс-минус»

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Психолог: « Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы».

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он

написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

Упражнение «Разговор через стекло»

«Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепропускаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

Ситуация: две подруги из среднего класса приглашены в гости к богатейшей семье города. Когда им открывают дверь, одна из подруг отказывается заходить в дом, потому что... (информация для передачи – у меня разорвались колготки на большом пальце левой ноги, я сбегая в магазин за новыми колготками, надену их и вернусь к вам)

Упражнение «Золотистый поток»

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает, все лишнее, что там накопилось...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот,

наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то...

Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... он очищает таз...

Теперь он стекает по ногам... очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей – к стопам... По стопам он втекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.

Упражнение «Продолжи фразу»

Психолог приветствует участников тренинга и предлагает продолжить фразу, перекидывая друг другу мячик-эмоцию и обращаясь ко всем членам группы: «Сегодня замечательный день, потому что...» Следующий участник повторяет высказывание предыдущего и придумывает свое продолжение.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: поднять настроение и на позитиве завершить занятие в эмоциональном плане

Хотелось бы закончить нашу встречу на позитиве. Хотелось бы подарить ощущение победы и оваций каждому. Я подхожу к любому участнику нашей тренинговой группы и начинаю аплодировать. (Зал помогайте – молодчины же участницы столько преград преодолеть и сохранить позитив.) Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого т т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Педагог-психолог: На этой веселой заключительной ноте мы закончим наш тренинг. Спасибо за участие. До свидания!