**Тренинг для педагогов ДОУ «Путь к успеху»**

**в рамках психолого-педагогического клуба «Из жизни педагога»**

**Цель:**развитие коммуникативной компетентности, навыков самопознания, эмоциональной устойчивости, повышение самооценки, уверенности в себе.

Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, овладению знаниями, приёмами, механизмами коммуникативной компетентности.

**Оборудование:**карточки, стулья по количеству участников в форме круга, столы, листы бумаги, шариковые ручки, цветные карандаши для каждого, музыкальное сопровождение (спокойная, лёгкая, медленная композиция), доска маркерная.

**Ход:**

Приветствие психолога, знакомство с правилами работы.

**Правила занятий психолога.**

1. *Говорим здесь и сейчас.*
2. *Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который выражает ваше мнение.*
3. *Конфиденциальность услышанного.*

**1 задание. Игра: «Мы – команда!»**

(Группа выполняет задания быстро и чётко)

Инструкция: Постройте, используя всех игроков, следующие фигуры:

**1-й команде** – ромб

**2-й команде** – любую букву

**3-й команде** – круг

**4-й команде** – зигзаг

**Притча «Дерево»**

У дороги стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошёл мимо него вор и испугался – подумал, что это стоит поджидающий его полицейский. Прошёл мимо влюбленный юноша, и сердце его забилось радостно: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребёнок, напуганный сказками, увидел дерево и расплакался: ему показалось, что это – привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.

*Мы видим мир таким, каковы мы сами.*

**2 задание. Упражнение «Неожиданный гость»**

Очень часто, погружаясь в рутину современной жизни, сталкиваясь с ежедневными стрессовыми ситуациями, мы забываем про свой внутренний мир, перестаём мечтать, видеть и ценить свои качества, способности. Это способствует внутреннему выгоранию человека, которое сказывается как на личной жизни человека, так и на профессиональной. Сегодня мы попробуем остановиться, обернуться и погрузиться в свой внутренний мир.

Ситуация «неожиданный звонок в дверь»:

1. Подруга

2. Свекровь

3. Милиция

4. Друзья ребёнка

5. Соседка

6. Человек ошибся домом

(Участники на листах описывают свою реакцию на каждый случай)

Мы увидели, что все мы по-разному воспринимаем происходящее, по-разному реагируем на одни и те же события.

*Поэтому и выгорание происходит у кого-то раньше, у кого-то позже, у кого-то в большей степени, у кого-то в меньшей.*

**3 задание. «Нейрогимнастика»**

Нелёгкий труд педагога, требует особого отношения к внутреннему миру, поскольку профессия принадлежит к категории «группы риска» эмоционального выгорания. Необходимо знать и пользоваться приёмами снятия эмоционального, мышечного напряжения. К таковым относятся: релаксация, аутотренинг, дыхательные упражнения, упражнения мышечной релаксации и нейрогимнастика.

(Участники смотрят на картинки, повторяют движения)

Монотонную жизнь нейробиологи сравнивают с «протоптанной тропой». Например, если вы чистите зубы правой рукой, формируется устойчивая привычка, и взять зубную щетку в левую руку хоть и неудобно, зато полезно, ведь так вы «уходите с тропы»: начнет формироваться новая нейронная цепочка, возрастет количество связей между нервными клетками. Чтобы мозг не подвисал, как старый компьютер, нужно «обновлять ПО» – задавать ему новые алгоритмы, принуждать делать что-то не так как всегда, [учиться](https://teachline.ru/courses/) чему-то новому. Да, мозг будет плавиться сначала, но постепенно начнет привыкать, и делать что-то новое будет все легче и легче, – и именно в этот момент нужно снова что-то менять!

**4 задание. «Мудрёные слова»**

Расшифруйте аббревиатуры:

**ДОУ, ФГТ, ФГОС, САНПИН, МБДОУ, НОД, ХБТ, ЧХЛ, ФОП, СРИ.**

**5 задание. «Так себе, ситуация…»**

**1 творческая группа.** Воспитатель пригласил всех родителей на родительское собрание, поместив информацию об этом на групповом стенде. Пришло два человека. Воспитатель недоволен. Родительское собрание пришлось перенести.  Чем можно объяснить происшедшее? Что предпринять в дальнейшем?

**2 творческая группа.** Ребёнок временно не посещает детский по той причине, что ходит в детский сад санаторного типа. По возвращению, мама обнаруживает, что их шкафчик занят другим ребёнком. Мама начинает выяснять, предъявлять претензии к воспитателю. Как в данной ситуации вести себя воспитателю? Что можно предпринять для того, чтобы избежать конфликта?

**3 творческая группа.** За Димой в детский сад пришла мама. Он радостно ей: «Мама, а мы сегодня птичку клеили!»

Мама: «Почему у тебя вся одежда мокрая?»

Дима: «Воспитательница сказала, что очень старался».

Мама: «Сколько раз тебе говорить – клади штаны и варежки на батарею!»

Дима: «Я ещё дома попробую такую птичку сделать».

Мама: «Вот теперь пойдёшь в мокром».

Мальчик замолчал и стал нехотя одеваться.

В чём мама допускает ошибку? Как бы Вы поступили на её месте?

**4 творческая группа.** В список для представления на Доску Почёта администрация ДОУ выдвинула молодого специалиста (активиста в профессиональной и общественной деятельностях). После чего в коллективе создалась конфликтная ситуация: педагог, имеющий большой педагогический стаж выразила своё недовольство по поводу выдвинутой кандидатуры. Что можно предпринять для того, чтобы избежать конфликта?

**6 задание. Викторина «Угадайка»**

Я задаю вам вопросы, вы отвечаете на них в быстром темпе по очереди.
**1-ая творческая группа:**
1. Какие атрибуты используются в русских народных играх? (палочка, платочек, мяч, игрушка)
2. Главная роль в народной игре? (водящий)
3. Что определяет весь ход игры, регулирует действия и поведение детей? (правила игры)
4. Для чего нужна считалка в игре? (чтобы выбрать водящего)
5. Где используются русские народные игры? (в организации праздников, утренников, развлечений, прогулок)
6. Какие физические качества воспитываются в русских народных играх? (смелость, ловкость, выносливость)
7. Откуда берётся речевой материал для народных игр? (из народного фольклора)
8. Что является сигналом к действию в народной игре? (слово)

**2-ая творческая группа:**
1. Именем какой рыбы можно творить заклинания? (щуки)
2. Какой новый вид транспорта изобрел Емеля? (печку)

3. Цветки  какой культуры придворные дамы французской королевы использовали как украшение в причёске? Помидора, персика, картофеля, яблони?

4.У каких птиц есть «детские сады» для малышей? (у пингвинов)

5. Что можно видеть с закрытыми глазами? (сон)

6. Животное, гуляющее само по себе. (кошка)

7. Кто бежит задними ногами вперёд? (заяц)

8**.** Что разбудило Финиста-Ясного сокола от сна колдовского? (гребень, вынутое из волос перо, горючая слеза)

**3-ья творческая группа:**
1. Кто сломал теремок? (медведь)
2. Какая цифра чаще всего встречается в сказках? (3)
3. Что надо говорить, оказавшись перед избушкой Бабы-Яги? («избушка, избушка, встань к лесу задом, ко мне передом»)
4. На чём летает Баба-Яга? (в ступе и на метле)
5. Какие птицы помогали Бабе-Яге? (гуси-лебеди)
6. Что надо крикнуть в чистом поле, чтобы прискакал богатырский конь? («Сивка-Бурка, вещий каурка, встань передо мной, как лист перед травой»)
7. Какие реки в сказках текут? (молочные)
8. Какой новый способ рыбалки изобрела лиса? (на волчий хвост)

**4-ая творческая группа:**
1. Без кого репку бы не вытянули? (без мышки)

2. Что может случиться, если на прогулке сестрицу не послушать? (можно стать козлёночком)

3. Утреннее серебро на траве. (роса)

4. Что в пустыне дороже алмаза? (вода)

5. Какой остров сам говорит о своей величине?  (Ямал)

6. Когда руки бывают местоимением? (когда они вы-мы-ты)

7. Что может в одно и то же время; стоять и ходить, висеть и ходить, ходить и лежать? (часы)

8. Какой персонаж сказки очень плохо себя чувствует весной? (Снегурочка)

**7 задание. «Зеркало»**

Показать мимикой и жестами, то, что написано на карточке другим командам:

* проспал на работу;
* на ковре у заведующей;
* укладывает детей спать, а дети не слушаются;
* неожиданно во время прогулки пошёл сильный дождь;
* во время прогулки, вы заметили на участке злую собаку;
* вы уговариваете ребёнка покушать;
* вы переходите дорогу с воспитанниками;
* в детском саду сработала пожарная тревога;
* конец рабочего дня, за ребёнком никто не приходит;
* вы узнали, что вам существенно повысили зарплату.

**8 задание. Блиц-опрос «Юмористические трудности»**

Правила расшифровки – в любом известном выражении, названии сказки, пословице, строчке из песни или стихотворения все слова заменяются на противоположные, обратные по смыслу: «белое» на «чёрное», «маленькое» на «большое». Например: «Вылетел комар из плова» – «Села муха на варенье».

**1 творческая группа.**

1. Уговори умного к чёрту послать – так и нога заживёт. (Заставь дурака богу молиться – он и лоб расшибёт)

2. Цапля-домоседка. (Лягушка-путешественница)

3. Курица кабану – подружка. (Гусь свинье – не товарищ)

4. Мышь в босоножках. (Кот в сапогах)

**2 творческая группа.**

1. Старикам нигде нет тупика. (Молодым везде у нас дорога)

**2.** У смелости уши малы. (У страха глаза велики)

3. Солнечный принц (Снежная Королева)

4. Ушёл дед от новой стиральной машины. (Осталась старуха у разбитого корыта)

**3 творческая группа.**

**1.** Под милиционером валенки мокнут. (На воре и шапка горит)

2. Борщ кетчупом улучшишь. (Кашу маслом не испортишь)

3. Меня танец разрушает и умирать мешает. (Нам песня строить и жить помогает)

4. Дылда – дочь от мамы смылась. (Крошка сын к отцу пришёл)

**4 творческая группа.**

1. Чужие ботинки дальше от ног. (Своя рубашка ближе к телу)

**2.** Собачья конура. (Кошкин дом)

3. Подумай о неделях снизу. (Не думай о секундах свысока)

4. Старикам нигде нет тупика. (Молодым везде у нас дорога)

*Мы надеемся, что и в стенах нашего детского сада перед каждым молодым педагогом будет открыта дорога для новых идей, проявления индивидуальности и саморазвития.*

**9 задание. Геометрический тест «Душа в квадрате»**

|  |
| --- |
| https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/01/17/k_587dbc180c842/380326_1.pnghttps://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/01/17/k_587dbc180c842/380326_2.pnghttps://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/01/17/k_587dbc180c842/380326_3.pnghttps://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/01/17/k_587dbc180c842/380326_4.pnghttps://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/01/17/k_587dbc180c842/380326_5.pnghttps://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/01/17/k_587dbc180c842/380326_6.pnghttps://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/01/17/k_587dbc180c842/380326_7.png |

Посмотрите на предлагаемые фигуры и выберите из них ту, которая, как вам кажется, наиболее полно представляет вас как личность. Иными словами, вы можете точно сказать: эта фигура – Я. Оставшиеся фигуры расставьте в порядке предпочтения. Итак, на первом месте – ВЫ, на последнем фигура, символизирующая человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Ну и самое интересное – характеристики тех, кто выбрал:

**КВАДРАТ** – неутомимый труженик. Обладает трудолюбием, усердием, упорством, позволяющими всегда добиваться завершения работы. Терпение и методичность делают из квадрата высококлассного специалиста. Квадрат как бы коллекционирует информацию, причём она у него разложена строго по полочкам, поэтому он способен быстро извлекать нужную и заслуженно слывёт эрудитом в своей области. Относится к левополушарным мыслителям, для которых характерны логическое мышление и математический анализ. Квадрат скорее вычисляет результат, чем догадывается о нём. Идеал квадрата – распланированная, размеренная жизнь, где всё предсказуемо. Он не любит неожиданностей и сюрпризов. В деловой сфере такие люди часто становятся хорошими администраторами, исполнителями, но редко достигают успеха как менеджеры из-за постоянной потребности в дополнительной информации для принятия решений – это лишает их оперативности. Кроме того, рациональность и холодность мешают квадратам быстро устанавливать контакты с другими.

**ТРЕУГОЛЬНИК** – это форма символизирует лидерство. Главная способность – концентрироваться на намеченной цели, глубоко и быстро анализировать ситуацию. Треугольник – очень уверенный в себе человек, который хочет быть правым во всём. С большим трудом признает свои ошибки, легко обучаем, информацию впитывает как губка. Смысл жизни – сделать карьеру. Отрицательное качество – чрезмерный эгоцентризм. Он прекрасно умеет представить вышестоящему руководству значимость собственной работы, за версту чувствуя выгодное дело, и в борьбе за него может «столкнуть лбами» своих противников.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК** – это как бы переходная форма от одной фигуры к другой. Прямоугольником воспринимают себя люди, не удовлетворённые своей жизнью и поэтому занятые поисками лучшего положения. Основное психическое состояние прямоугольника – осознаваемое ощущение замешательства, запутанности в проблемах, неопределённости. Наиболее значимые черты – непоследовательность, непредсказуемость поступков, низкая самооценка. Положительные качества – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему, смелость. Пытается делать то, что иногда раньше не делал, задаёт вопросы, на которые прежде у него не хватало духа.

**КРУГ** – это символ гармонии. Тот, кто выбрал эту фигуру, заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для круга – люди и их благополучие. Это самая благожелательная из пяти фигур. Круг служит своего рода клеем, который скрепляет коллектив, семью, стабилизирует группу, обладает высокой способностью сочувствия, сопереживания. Круг ощущает чужую радость и чужую боль как свою собственную. Это правополушарный тип мышления, не логический, а образный, более эмоционально окрашенный. Переработка информации у таких людей не последовательна, а мозаична. Главная черта стиля их мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы.

**ЗИГЗАГ** – это символ творчества. Ему свойственна образность. Правополушарное мышление зигзага не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чём – то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаг не может длительно работать на одном месте – это же очень скучно, а ведь вокруг так много интересного! Основное назначение зигзага – генерация новых идей и методов, а не их реальное воплощение. Он устремлён в будущее и больше интересуется возможностью, чем действительностью.

В завершении нашей встречи послушайте притчу.

**Притча «Ручеёк»**

Когда-то давно жил на свете маленький Ручеёк. Он спускался с гор в красивую зелёную долину. И вот однажды он добежал до пустыни. Тут он остановился и задумался: «А куда же бежать дальше?». Впереди было много нового и неизвестного, поэтому Ручеёк испугался.

Но тут он услышал Голос: «Смелее! Не останавливайся на достигнутом, впереди ещё много интересного!»

Но Ручеёк продолжал стоять. Ему очень хотелось стать большой полноводной рекой, но он боялся изменений и не хотел идти на риск.

Тогда Голос снова заговорил: «Если ты остановишься, то никогда не узнаешь, на что ты на самом деле способен! Просто поверь в себя, и тогда ты в любом окружении сможешь найти правильную дорогу! Беги дальше!»

И Ручеёк решился. Он побежал по пустыне. Ему было очень плохо. Незнакомые места и изнуряющая жара с каждым днём забирали его силы. И через несколько дней он высох.

Но вот испарившиеся маленькие капельки встретились высоко в небе. Они объединились в одно большое облако и поплыли дальше над пустыней.

Долго плыло облако над пустыней, пока не добралось до моря. И вот Ручеёк пролился в море многочисленными маленькими капельками дождя. Теперь он слился с огромным морем. Мягко качаясь на волнах, он улыбался себе. Раньше, когда он жил в долине, он не мог даже мечтать о таком. Ручеёк подумал: «Я несколько раз изменил форму и только сейчас мне кажется, что я наконец-то стал самим собой!»

*Не бойтесь изменений и никогда не останавливайтесь на достигнутом! Жизнь настолько многогранна, что никогда не знаешь, что может ждать впереди. Главное – быть уверенным в себе и не бояться принимать решения!*