

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ «УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ»

Башлыкова Т.И., Иконникова Л.М.

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Терновский детский сад №1» Терновского муниципального района
село Терновка.

Часто, особенно в конце учебного года, у педагогов возникают стрессовые ситуации, в том числе и из-за повышенной ответственности, которая ложится на плечи педагогов и специфических обязательств. Педагоги должны постоянно поддерживать свою компетентность, умело и своевременно адаптироваться к новым веяниям в образовании. В работе часто возникают неординарные ситуации с родителями воспитанников, с коллегами, с начальством, которые разрушают и нарушают эмоциональное равновесие, выбивают человека из «колеи»... Как все успеть? Что я могу? Что сейчас актуально? Где найти силы и время? ...

Отличным средством личностного и профессионального развития, обучения в интерактивной форме являются групповые тренинги. Тренинги позволяют: упрочить, приобрести за небольшой отрезок времени личный педагогический опыт, познать свои ресурсы и возможности, творчески само реализоваться, включиться в коллективную деятельность, ошибаться. Качество проведения тренинга напрямую зависит от творческой личности тренера.

Примерный сценарий тренинга для педагогов ДОУ

«Управление эмоциями»

Предполагаемое время проведение тренинга - 45 минут.

Цель: повышение эффективности работы педагогов ДОУ через работу со своими эмоциями, получение знаний о приемах управления своими эмоциями.

Задачи:

- снизить уровень эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;

- сформировать посыл на сохранение и укрепление психического здоровья.

Необходимое оборудование: ватман с написанными на нем правилами / доска, мел / интерактивная доска; цветные листы бумаги формата 1 / 2 А4 (количество участников на 4-5 шт), листы бумаги формата А4; цветные маркеры или фломастеры для каждого; разноцветные салфетки; карточки с вопросами для упражнения «Ассоциация», для упражнения «Закончи предложение»; памятки «Как бороться со стрессом», раскраски антистресс.

Ход занятия

Часть 1. Вводная

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о эмоциях, которые нас сопровождают каждый день, о причинах возникновения стрессовых ситуаций в педагогической деятельности и способах профилактики стресса. Научимся преодолевать и /или регулировать негативные эмоции и расслабляться. Порисуем и отдохнем, ведь нужно делать паузы в работе и выделять время для собственной психологической разгрузки и перезагрузки.

Все мы с вами друг друга знаем, но у каждого из нас в тот или иной момент возникают или проявляются свои эмоции. Каким животным на данный момент вы ощущаете себя? Опишите с помощью одного прилагательного это животное (существительное + прилагательное). Что Вы ждете от нашей встречи? Что хотите узнать?

Предлагаю обсудить и принять правила работы тренинга (написано на ватмане или на доске) :

- Право на ошибку;
- Мнение каждого важно!;
- Один микрофон в эфире;
- 4 Д (Достаточно! Давайте двигаться дальше);
- Выключенный телефон;
- Цени время;
- Включенность и ответственность.

Есть у кого-то вопросы по правилам? Каким еще пунктом Вы бы добавили наши правила? Все согласны с правилами? Принимаем?

По шкале от 1 до 100 отметьте, как часто у вас бывают стрессовые ситуации (к примеру - за неделю)? (каждый отмечает маркером свои границы на представленном графике)

Перед вами цветные листы бумаги. Напишите на листах свой ответ на вопрос: «Как Вы считаете, почему возникает стресс в нашей работе? Что является причиной стресса?». Пишем маркером. Один листок - одна мысль! Крупно! Разборчиво! Кратко 2-3 слова!

На доске объединяем листы - мысли педагогов по смысловому значению. Выясняем, что является самой частой причиной стрессовых ситуаций. Проговариваем и выясняем, как можем мы повлиять на преодоление этих причин, какие способы борьбы со стрессом знают педагоги.

Предлагаю взять любое количество (по желанию педагогов) разноцветных салфеток. Лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Назовите столько повседневных деятельностей (приятных вам вещей), которые приносят вам удовольствие, сколько салфеток Вы взяли.

Есть ресурсы, который можно использовать как " скорую помощь" для восстановления сил.

Рекомендации:

1. По возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не складировать их. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть (только не во время тихого часа);

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- изрисовать листок бумаги, смять и выбросить его. Предлагаю попробовать этот ресурс прямо сейчас! Какие чувства и эмоции были у вас?

2. Если у вас имеются нарушения сна, читайте на ночь стихи. Стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют на него успокаивающе.

3. Вечерний душ с проговариванием событий прошедшего дня, "смывайте" их, так как вода является мощным энергетическим проводником.

4. Начнем восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!
(приглашаю встать в круг)

Упражнение «Ассоциации»

Карточки с вопросами: на какое время похож наш коллега? На какой месяц? На какой плод, ягоду? На какую птицу? На какое животное? На какой камень? На какой цвет? На какое природное явление? Карточки раздаются всем педагогам, и участники подбирают ассоциацию для каждого по кругу.

Упражнение «Закончи предложение»

Бланки с незаконченными предложениями: «Мои коллеги видят во мне...», «Я в коллективе...», «Три мои сильные стороны...», «Лучше всего у меня получается...», «Больше всего в детском саду я люблю...», «Ни кто кроме меня не может...».

Упражнение «Что меня больше всего раздражает в других».

Каждый участник записывает (1 минута) на листе бумаги. Затем каждый зачитывает свой ответ и идет обсуждение.

Упражнение «Моё настроение»

Под спокойную мелодию педагогам предлагается нарисовать своё настроение, эмоции и чувства (4 минуты). Метод «Мандала». По окончании рисования, задаются вопросы:

Что вы чувствовали в процессе работы?

Какие эмоции испытывали?

Почему выбрали эти цвета?

Рефлексия

Уважаемые педагоги! Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

Полезна ли была вам эта встреча? Посмотрим, совпали ли ожидания от встречи с действительностью. Чему вы научились сегодня? Что было самым интересным, полезным?

Какой вывод вы сделали? Что бы вы хотели обсудить на следующем занятии? Скажите, ваше внутреннее эмоциональное состояние в данный момент изменилось? С каким животным ассоциируете сейчас?

Раздать педагогам памятку «Как бороться со стрессом» с ссылкой на прохождение теста на стрессоустойчивость, раскраски антистресс).

Спасибо всем за активное участие в тренинге! Желаю всем нам любить и ценить себя, свою жизнь, свой труд! Обязательно верьте в себя, в свои возможности и силы! (аплодисменты друг другу на прощание).

Литература

1. Василенко М.А. Тренинг. Как сделать его эффективным и интересным. – SelfPub, 2018. – 78 с.

2. Иванычева Т.А. Методические рекомендации по методике организации и проведения тренингов. – 2016. URL: https://togirro.ru/assets/files/CNPO/progr_met/cons/met_trening.pdf (дата обращения: 11.01.2023)

3. Шевцова И. 70 авторских упражнений для тренингов. Идеи для творческого использования. – 2017. – 148 с.

4. Шитова Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. Вып.1. Воспитатель и ребенок. Эффект. Взаимодействие. – Учитель, 2020. – 168 с.