**Тренинга для педагогов**

**«В новый учебный год без опасений, за  новыми достижениями»**

Участники: педагоги.

Цель: снятие эмоциональное напряжение перед началом нового учебного года, включение в работу, сплочение, создание группового доверия и принятия.

Задачи:

 - создание условий, помогающих отреагировать на негативные эмоции;

 - повышение готовности педагогов к осознанию и использованию ресурсов адаптации к меняющимся условиям работы;

Оборудование: листы ватмана, фломастеры, картинки из журналов, клей, ножницы, оборудование для музыкального сопровождения.

**Этап 1. Вводная часть.**

*Педагог-психолог:* Добрый день! Коллеги, начинается новый учебный год. Вы все согласитесь со мной, что перестраиваться с работы на отпуск конечно намного приятнее и проще, чем после отдыха на работу. Мы сегодня поговорим  о том, как нам продуктивно войти в рабочий ритм и с новыми силами начать учебный год.

Для человека очень важно, чтобы в его внутреннем мире царил порядок, его мысли, чувства, желания, возможности и стремления верой и правдой служили его «я». Иногда нам кажется, что мир устроен неправильно. Однако чаще всего мы просто программируем себя на неудачи. Пришло время сменить «профессию пессимиста» и понять, что человек может сам создать себе такую жизнь, какую захочет.

Пожалуйста, устройтесь так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Все хорошо. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. Вы живете интересно и правильно. Вы ищете и находите… Пусть не сразу, но ведь хорошие дела быстро и не делаются. Все происходит так, как нужно. Все идет своим чередом. Позвольте потоку событий привести вас к счастью. Просто будьте спокойны, больше от вас сейчас ничего не требуется.

События вашей жизни похожи на драгоценные бусины. Среди них есть яркие, разноцветные, прозрачные камни, есть костяные и деревянные бусины, есть пластмассовые и даже бумажные. Есть бусины из ягод и грибов, бусины из монеток, словно монисто. Представьте себе ожерелье вашей жизни, которое получается из всех этих бусин, – какое оно необычное, интересное, неповторимое!

Осторожно приложите ожерелье к груди, подержите немного, послушайте свое дыхание. Все хорошо: вас любят, вы любимы и любите. И дальше все будет хорошо! Поверьте, это так. Чувствуете, стало теплее? Это и есть энергия любви. Она дает тепло, покой, удовлетворенность. Когда вы пожелаете, энергия любви даст вам необходимую силу, целеустремленность, тонус! При этом внутри вы будете спокойны и сконцентрированы на той или иной задаче. Все хорошо.

Ожерелье вашего опыта всегда с вами, никто не может отнять его у вас. Вы можете дополнять его новыми бусинами. В этом ожерелье заключена энергия любви, которую вы можете умножать. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Тепло остается с вами, как и образ вашего ожерелья. Поверьте, у вас достаточно сил, чтобы сделать свою жизнь красивой и достойной! Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Выпрямите спину и сильно сожмите руки в кулаки… отпустите… Вы сильны и мудры! У вас достаточно сил! И самое главное – у вас есть жизнестойкость и способность отвечать за свою жизнь. А значит, у вас все получится!

**Этап 2. Содержательная часть.**

*Педагог-психолог*: самая важная задача после отпуска – это максимально сохранять ресурсы. У каждого из нас есть такой запас психологических ресурсов. Но бывает, что ресурсы на исходе. И тогда мы чувствуем себя опустошенными и обессиленными. Но человек может управлять пополнением ресурсов. Сейчас поиграем с вами в игру, в которой поработаем над осознанием возможности пополнять свои ресурсы и оптимизировать контакты с миром и собой.

**Игра «Без сил – полны сил»**

*Педагог-психолог*: Прошу вас разделиться на четыре команды. Каждая команда получит задание с кратким описанием дня из жизни. Задача каждой команды, определить что похищает силы, а что придает их.

На обсуждение и выполнение отводится 7-10минут.

*Педагог-психолог*: Я вижу, что все команды выполнили задание. Попрошу представителя каждой команды показать, что у вас получилось. (Ключевые идеи выписываются на доску. Например: полноценный сон, завтрак по вкусу, личное время, доброжелательный диалог с родителями, заинтересованные воспитанники).

*Педагог-психолог*: В этой игре мы с вами выяснили то, что помогает нам «зарядиться», быть активными. А сейчас я попрошу вас выполнить следующее упражнение.

**Упражнение «Копилка ресурсов»**

Каждый  участник получает лист, разделенный на три колонки.

*Педагог-психолог*: Сейчас мы все вместе сделаем копилку ресурсов. У каждого из вас есть таблица с тремя колонками. В каждую колонку  запишите, что наполняет вас силами и ресурсами: какие занятия, люди или места. Вспомните все, благодаря чему вы становитесь сильнее и счастливее. Кто и что помогает вам настроиться на позитивный лад, быть успешными  в работе, счастливыми в жизни. Ваши листы никто не увидит, они только для вас. (Задание выполняется под спокойную музыку).

*Педагог-психолог*: Пусть эта копилка ресурсов останется с вами. Если мы знаем, что и кто нас «подзаряжает», нам гораздо легче найти способы помочь себе и справиться с обязанностями.

**Упражнение «Мое решение»**

Участникам получают листочки бумагу. Число листков должно быть в 4 раза больше, чем число участников тренинга.

*Педагог-психолог:* Коллеги, предлагаю вам сесть в круг. Возьмите себе несколько листочков. А теперь задание: предложите столько своих решений, связанных с началом нового учебного года, сколько листочков вы взяли. Расскажите, что вас защитит, обеспечит заботу о себе, поддержит вас. Начинает педагог-психолог.

Пример:

1. Я решила, что буду обращать больше внимания на то, даю ли я себе время спокойно пообедать, спокойно пройтись, потому что это заряжает меня силами.

Вопросы для обсуждения:

1. Вы приняли какие-то решения о своем образе жизни, труде и отдыхе, здоровье?

2 Вы можете что-то сделать, чтобы справляться со стрессом?

3. Есть что-то, что вы могли бы делать для себя?

## Упражнение «Что мне хочется сделать»

## Упражнение позволит участникам определить цели на ближайший год.

Педагог-психолог:

В конце нашей совместной работы предлагаю подумать о том, в каком направлении вы хотели бы развиваться дальше. Существует много путей, чтобы совершенствоваться. При этом важно, чтобы путь, по которому вы захотите идти, подходил вам.

Возьмите листок бумаги запишите все то, чего вы пока еще не делаете, но хотели бы сделать в будущем. Здесь же запишите то, что уже попробовали делать и что впредь хотели бы делать более активно. Имейте в виду – это должны быть конкретные действия. Цели могут быть различными, важно, чтобы среди них были и профессиональные, и личностные. Оставьте в стороне все то, что вы должны делать, по мнению окружающих, или что всего лишь «полезно» для вас. (Время на заполнение – 10 минут).

Д.З.: Создайте коллаж из своих целей. (Участники выполняют задание.)

Тест Люшера

**Этап 3. Заключительная часть**

Рефлексия

*Педагог-психолог:*Мы завершаем наше занятие. Спасибо всем за ценные решения! Скажите, что для вас кажется самым важным в начале этого учебного года?

Далее проводится обсуждение с педагогами по вопросам. Каждому педагогу предоставляется возможность высказаться.

Вопросы для обсуждения:

1. Для вас начало этого года сложнее, чем предыдущие?

2. Постановка конкретных профессиональных задач помогает вам начать год, активизироваться?

3. Какую роль играет эмоциональный настрой? Как мы можем на него влиять?

4. Что мы готовы делать для себя?

*Педагог-психолог*: Благодарю всех за работу! Всем желаю благополучного и спокойного рабочего года!

Сообщите, пожалуйста, какие темы вы хотели бы обсудить в новом учебном году.

**Приложение**

**Раздача пожеланий**

**Перечень пожеланий-предсказаний на новый учебный год**:

|  |
| --- |
| Позитивное начало каждого рабочего дня |
| Успешно взаимодействовать с родителями |
| Получать удовольствие от работы с детьми |
| Находить время для отдыха и здоровья |
| Поощрять себя за выполнение большой и важной работы |
| С воодушевлением планировать свой рабочий день |
| Домой – с хорошим настроением! |
| На работу – с отличным настроем! |
| Сохранять душевный комфорт весь учебный год |
| Развивать способности детей |
| Радовать окружающих своим творчеством! |
| Участие в семинаре или конференции |
| Узнать что-то новое и очень интересное! |
| Профессионального роста! |
| Усовершенствовать умение борьбы со стрессом |
| Профессионального удовлетворения! |
| Поделиться успешным профессиональным опытом с коллегами |
| Не забывать хвалить себя за хорошую работу! |
| Ваши усилия приведут к отличным результатам! |
| Стараться мыслить позитивно! |
| Ставить цели и добивать их с успехом! |
| Конкурсов много не бывает) Побед! |
| Блистать в лучах софитов! |
| Интересных ролей в утренниках! |
| Пополнить педагогическую копилку побед! |

|  |
| --- |
| Ситуация 1  Первая неделя сентября. Утро, до выхода на работу у вас полчаса.  При каких условиях вы будете без сил?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  При каких условиях вы будете полны сил?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Ситуация 2  Первая смена. Занятие по познавательному развитию. В группе активные дети.  При каких условиях вы будете без сил?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  При каких условиях вы будете полны сил?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Ситуация 3  Вторая смена в пятницу. В группе есть «поздний» ребенок, которого забрали в обед.  При каких условиях вы будете без сил?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  При каких условиях вы будете полны сил?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Ситуация 4  Суббота. Вы просыпаетесь с утра. На работу сегодня не надо.  При каких условиях вы будете без сил?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  При каких условиях вы будете полны сил?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |