



**Подготовила:** педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
МДОАУ «Детский сад № 96 «Рябинка»  
комбинированного вида г. Орска»  
Козлова Л.В.

## Тренинг профилактики профессиональной деформации педагогов ДОУ

Уважаемые коллеги! На нашем занятии мы будем работать над поддержанием позитивной самооценки, отрабатывать навыки уверенного поведения. Несмотря на то, что мы явно отличаемся по цвету глаз, росту, возрасту, нас объединяет то, что мы педагоги – психологи, коллеги и просто женщины, готовые к изменениям.

На этой встрече мы попробуем осознать свои личностные качества, активизировать ресурсы для совершенствования своей женской сущности. Ведь от того, насколько мы любим себя и уверены в себе, зависит многое. Многие психологи считают, что мы имеем в жизни то место, ту работу, то окружение, которое сами считаем для себя достойным. И поэтому необходимо любить и уважать себя, и тогда мы начнем получать то же от окружающего мира, будем смело идти к своей цели и находить помощь и поддержку тогда, когда нам это нужно. Итак, начнем нашу работу.

- **Приветствие.** Приближается весна, солнышко стало пригревать сильнее, поэтому предлагаю вам приветствие начать с солнышка. Возьмемся все за лучики солнца и скажем слова:

Солнышка лучик щечки щекочет,  
Доброе утро сказать тебе хочет.  
Доброе утро, удачного дня.  
И от солнышка и от меня!

- Участникам предлагается поздороваться с группой и продолжить фразу: “Здравствуйте! Сегодня замечательный день, потому что...”.
- **Приветствие.** Участники делятся на три команды. По сигналу ведущего каждая команда произносит хором свое слово:

1 – ящик, 2 – спички, 3 – алыча. При одновременном произнесении получается: «Апчхи! ». Ведущий говорит: «Будьте здоровы, а если коротко – здравствуйте».

- **Упражнение - разогрев «Счет глазами»**

Инструкция: Ведущий выбирает глазами того, кому он передает дальнейшее ведение счета и, глядя на него, говорит «один», тот выбирает глазами следующего и т. д.

- **Упражнение «Алексей, Апельсин, Амстердам».**

Ход упражнения: каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой: первое слово – его имя, второе – блюдо (желательно – которое он любит), заключительное слово – название города.

Закавыка в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

- **Упражнение «Как поживаете?»**

Группе полагается мимически отреагировать в ответ на вопрос «Как поживаете?» следующим образом: «Спасибо, хорошо», «неважно», «не могу даже и ответить», «очень хорошо живу», «мерзко», «больше хорошо, чем плохо» и прочее. Пользоваться вербальными средствами при этом запрещается, жесты допускаются в минимальной мере.

- **Упражнение «Передача чувств»**

Все встают затылком друг к другу. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.) Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

- **Упражнение «Кто быстрее?»**

Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры: квадрат; треугольник; ромб; букву; птичий косяк.

- **Упражнение «Я – не Я».**

Участники встают в круг: на «Я» – встать, руки вверх; «не Я» – присесть.

Ведущий:

Кто любит шоколад?  
Кто любит мармелад?  
Кто не моет уши?  
Кто любит гранат?  
Кто любит виноград?  
Кто любит урюк?  
Кто не моет рук?  
Кто любит мороженое?  
Кто любит пирожное?  
Кто любит ириски?  
Кто лакает из миски?  
Кто любит помидоры?  
Кто жарит мухоморы?  
Кто любит кино?  
Кто разбил окно?  
Кто любит печенье?  
Кто любит варенье?  
Кто любит мед?  
Кто все время врет?  
Кто хочет пельмени?  
Кто хочет банан?  
Кто упрямый, как баран?

• **Упражнение «Объединялки»**

Ход: Для выполнения следующих заданий нужно разбиться на команды. Сделать это очень легко. Ваша задача - объединиться в группы по времени года своего дня рождения. Получилось 4 команды.

• **Упражнение «Пчелы и змеи»**

Инструкция: Разбиваемся на две группы «пчелы» и «змеи». Одна группа займет место у окна, другая у противоположной стены. В каждой группе выбирается король. Оба короля выходят из зала и ждут, когда их позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны отыскать. Король пчел ищет цветок. Король змей ящерицу. Команды должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук пчелы – жужжать, змеи – шипеть, и чем ближе король к добыче, тем сильнее должно быть жужжание и шипение. Помните. Что во время игры вы не должны разговаривать.

• **Упражнение «Пропасть»**

Воспитатели делятся на две команды, между которыми пролегает «пропасть». Ее необходимо пересечь по мосту. Педагоги двигаются навстречу друг другу одновременно. Упражнение проводится 3 раза, каждый раз мост становится уже.

Инструкция: «Ваши команды должны как можно быстрее перейти на другую сторону и передать радостную весть. Двигаться навстречу нужно одновременно. Способ разойтись на мосту вы выбираете сами».

• **Упражнение «Моечная машина»**

Участники разбиваются на пары и встают в шеренгу лицом друг к другу — это сама «моечная машина». Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть, а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «моечную машину» не пройдет каждый участник игры.

• **Упражнение «Вездеход»**

Инструкция: А теперь мы разомнемся, отвлечемся от раздумий. Выполним упражнение, которое помогает отработать переключение внимания, стимулирует мобильность, запускает спонтанность и творческое мышление.

Мы будем передвигаться по залу в довольно быстром темпе, внимательно прислушиваясь к заданиям ведущего. Каждый из вас, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры, изображает то о чем идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и обсуждений. Итак, готовы? Начали!

«Идем через лес. Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели. А все потому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются....

Снежное поле, пронизывающий зимний ветер... И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой, но очень холодной, градусов 8-10. Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам... Ею заполнено пространство... Нет, показалось!

Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один... Вдохнем чудо аромат упругой кожицы, очистим возьмем в рот освежающую дольку. Ой, кисло-то как! Ух, как кисло! Берег моря, закат, идем по кромке воды.... (возвращаются на места).

#### • Тест «Семена в пустыне»

Инструкция: «Представь себе, что ты являешься знаменитым ученым, который в результате генетических изменений вывел новый вид растения, прекрасно растущий и плодоносящий даже в самых неблагоприятных климатических условиях. Ты недели и месяцы работал в своей лаборатории, проводя эксперименты, и теперь все твои усилия начинают вознаграждаться. Решив в последний раз проверить эффективность своего творения, ты высевашь сто семян этого нового растения в суровой пустыне. Сколько высеянных семян дадут всходы (назови любое число от 0 до 100).

Интерпретация: Количество, которое ты назвал, имеет прямую связь со степенью доверия, которое ты испытываешь к самому себе. В этой истории ученый символизирует чувство веры в свои силы и даже гордости.

С другой стороны, суровая, неприветливая пустыня отождествляется с трудным вызовом судьбы или испытаниями, порождающими чувства сомнения и неуверенности. Люди, которые назвали большее число, более склонны испытывать оптимизм трудолюбивого иноваторски мыслящего ученого. Они верят в себя и свои силы. Те же люди, которые назвали более низкое число, считают, что вызов судьбы был слишком трудным, непосильным для них. Они в меньшей степени верят в себя и свои силы.

• 99-100: сказать, что ты очень веришь в свои силы, - недостаточно. Вернее было бы сказать, что тебе свойственны тщеславие и нарциссизм. Верить в себя, несомненно, нужно и важно, но ты склонен не принимать во внимание вызовы других людей. Не забывай, что признание собственных слабостей является истинным признаком силы.

• 81-98: хотя тебя переполняет чувство самоуверенности, но ты не проявляешь при этом надменности и высокомерия. Окружающие тебя люди воспринимают это как спокойную уверенность, то есть то качество, которое делает тебя бесспорным лидером, где бы ты ни был.

• 61-80: возможно, давая тебе характеристику, было бы правильнее всего назвать тебя благоразумным оптимистом. Ты надеешься на лучшее, но готов к худшему. Благодаря такому реалистичному философскому взгляду на вещи ты уверенно бросил якорь и прочно стоишь на земле, в то время как некоторые склонны витать в облаках.

• 41-60: твое доверие к самому себе находится на среднем уровне: ты уверен в себе не слишком мало, но и не чрезмерно. Возможно, ты всегда ищешь именно то дело, в котором будешь лучшим, или, может быть, ты избегаешь тех трудностей, которые возникают в жизни. Укрепляй веру в себя, и мир последует за тобой.

• 21-40: хотя ты не полностью сомневаешься в своих способностях, но все же склонен преувеличивать вызовы судьбы, которые должен преодолеть. Возможно, ты смиряешься со свершившимися фактами, но твои пессимистические взгляды отрицательно сказываются на впечатлении, которое ты производишь на окружающих. Единственный способ вызвать доверие к себе – это самому верить в себя.

• 1-20: быть скромным – хорошо, но ты должен пытаться повышать самооценку. Нет ничего плохого в том, что ты сможешь довести до конца крупные, значимые дела; ты непременно добьешься этого, если приложишь чуть больше усилий. Единственное, что тебе мешает – это ты сам.

• 0: то, что кажется отсутствием веры в себя, в действительности является признаком гордыни, высокомерия и перфекционизма. Для тебя невыносима даже сама мысль о том, что ты допустил просчет или совершил малейшую ошибку, и поэтому всем своим поведением ты показываешь, что любое дело является для тебя трудным и непосильным. Если ты не научишься бросать вызов своим страхам, то в результате заставишь всех думать, что ты ни на что не способен.

#### • Упражнение «Ведро мусора»

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

В доме у всех оно есть. А для чего необходимо мусорное ведро?

Ход упражнения: Посреди комнаты психолог ставит мусорное ведро.

Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможным 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 вам выкинуть все обиды, гнев, которые вы испытывали по отношению к коллегам или другим людям. Для этого напишите на листе бумаги ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на ...», и тому подобное. После этого сомните или порвите лист и выбросьте в ведро.

- **Упражнение “Лужайка позитивных качеств”**

На доске висит лист бумаги, предполагаемая лужайка. Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые знают или заметили в процессе общения с ним.

- **Древняя притча "Счастье"**

Отработав много лет в детском саду, педагоги начинают чувствовать, что они начинают «терять счастье». Происходит это от того, что каждый день вы отдаете частичку себя другим. Наши души, как наполненные сосуды, по мере пользования ими, имеют свойство опустошаться. Предлагаю послушать древнюю притчу.

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там,  
За ним мы бродим по пятам,  
Ему твердим мы бесконечно -  
С тобою быть хотим навечно!  
Мечтая в счастье раствориться,  
Мы долго, вглядываясь в лица.  
Найти пытаемся ответ -  
В чем счастье? Есть оно, иль нет?  
Мы пребываем в заблуждении,  
Что счастье - чьих-то рук творение,  
Что к нам вот-вот придет волшебник,  
И осчастливит нас, в сей миг!

Вопрос для обсуждения:

- Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение? "

Все ваши мысли верные. Мы с вами сами творцы своего счастья. И перед нами стоит нелегкая задача, сделать счастливыми не только себя, но и свою семью и своих воспитанников.

- **Упражнение «Ангел-хранитель»**

Цель: поддержка и настрой на жизненный успех, удачу.

Участникам предлагается выбрать для себя наклейку с изображением ангелочка-ребенка (девочка или мальчик). Этот ангел будет охранять автора от невзгод и неудач и вести к жизненному успеху.

Мне очень хотелось бы, чтобы вы послушали и запомнили такие строки:

Учитесь управлять собой,  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала!

- **Прощание.**

Мне было очень интересно и приятно работать с вами. Я предлагаю всем встать в круг, взяться за руки, дружно и громко произнести «Всем-Всем-Всем спасибо за работу!».

- **Завершение.**

И в завершении нашего мастер-класса, я попрошу вас задать себе вопрос "Узнала ли я сегодня что-то новое, воспользуюсь ли я хотя бы одним из приемов? ". Если ваш ответ будет положительным и вам понравился мастер-класс, то уходя, прошу вас выбрать бусинку из коробочки и надеть ее на веревочку.