

## **Мастер-класс для воспитателей «Психологическая разгрузка».**

### **Цели:**

- Формирование благоприятного психологического климата;
- Сплочение коллектива, создание доверительных отношений;
- Профилактика профессионального выгорания;
- Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;
- Снятие эмоционального напряжения.

### **Задачи:**

- Ознакомить воспитателей с причинами возникновения стресса и признаками профессионального выгорания;
- Предоставить научно обоснованные методы диагностики своего состояния и признаки возможного переутомления;
- Формирование полезных привычек;
- Освоение простых техник быстрой релаксации и эмоциональной разгрузки;
- Развитие навыков самостоятельной коррекции собственного настроения и самочувствия.

**Актуальность:** Создание условий для эмоциональной разрядки, снятия психоэмоционального напряжения и восстановления внутреннего ресурса педагогов дошкольных учреждений.

**Ход проведения:** Создание доверительной атмосферы, ознакомление с целями и задачами мероприятия.

**Форма проведения:** групповая работа, игра - знакомство («Имя + качество»).

**Задача ведущего:** установить контакт с участниками, создать атмосферу доверия и открытости.

**Ведущий:** Дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. И сегодня мы с вами, немного отдохнём и расслабимся. Итак, в современном мире профессия воспитателя становится все напряжённее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем никого вокруг. Большой отдачи требует работа, а ещё семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом. Ведь только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием, поведением и здоровьем. И в преддверии начала учебного года хочется помочь вам настроиться эмоционально, снять напряжение и расслабиться. И первое, что я хочу вам предложить это поздороваться необычным образом: каждый участник группы, мизинцами соединяется с рядом сидящим соседом, и все вместе скажем «Здравствуйте».

### **Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Инструкция:** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.

**Ваша задача:** не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

### **Упражнение «Правда - неправда».**

**Цель:** Знакомство, создание обстановки доверия. Продолжим узнавать друг о друге что-то новое, и, возможно, неожиданное!

**Задание:** напишите на бумажке 3 факта из своей жизни. Два правда, одно ложь. У вас есть прекрасная возможность, поведать коллективу что-то, о чем ещё никто не знает, похвастаться какой-то новостью, происшествием в вашей жизни, удивить или посмешить. Каждый из вас по очереди будет зачитывать факты, а остальные должны угадать, что ложь. Начнём с меня (называю свои три факта). Затем обмен настроением и чувствами: Какие ощущения у вас вызвало это упражнение?

### **Упражнение «Калоши счастья»**

**Цель:** развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я - концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

**Материалы:** шляпа, карточки с ситуациями.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вместо калош использовать шляпу. А ваша задача – надев эту шляпу, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека - оптимиста.

Участники игры, надев «шляпу счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. (Ситуации берутся различные, но желательно связанные с работой - задержали заработную плату, добавили в

группу большое количество детей, сломался каблук по дороге на работу и т. д.) Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.



### **Игра «Весёлые задания».**

**Цель:** создать у педагогов позитивное настроение и положительный настрой.

**Материалы:** записки с заданиями, игрушки липучки антистресс.

**Инструкция.** Каждому воспитателю предлагается игрушкой липучкой «поймать» одну записку с шуточным заданием. Варианты заданий:

Отработать смену в костюме клоуна; сказать родителям, что детский сад закрывается и все воспитатели уезжают на море за родительский счёт, пойти предложить завхозу выделить дополнительные кровати для воспитателей на время сон часа и т. д.

### Упражнение «Плюс-минус».

**Цель:** помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

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

**Инструкция:** Сейчас мы с вами попробуем осознать моменты психологической деятельности. 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 доске. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось – плюсов педагогической деятельности или минусов – и почему. 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.



### Тест - упражнение «Выбор».

**Ведущий:** Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри.

Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее. Комментарий ведущего.

- Если вы выбрали первый вариант, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы - то не позволите застать себя врасплох.

- Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

- Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьёзных мероприятий возможны конфликты,

так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете чёткости и ответственности.

- Если вы выбрали четвёртый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнёрам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Наш тренинг подошёл к концу. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию. Надеюсь наше мероприятие помогло вам отвлечься, расслабиться и настроиться на начало учебного года, а главное эмоционально отдохнуть и зарядиться положительными эмоциями.

**Всем спасибо за участие. И главное, не забывайте: работа – это всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.**