

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212 общеразвивающего вида»
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Тренинг для педагогов

«Жизнь должна быть цветной»

Составитель:

Галанова ОС

Педагог-психолог

г. Барнаул 2024 г.

Цель: актуализация потребности в саморазвитии, осознание возможностей профессионального роста как необходимого условия повышения педагогического профессионализма.

Ход тренинга:

Вступление:

Согласно закону притяжения подобное притягивает подобное. Позитивное мышление позволяет привлечь в свою жизнь нужные вам вещи и обстоятельства. А если мыслить негативно, то это приведет к появлению лишь отрицательных моментов. И неважно, знаете ли вы, что такое позитивное мышление или закон притяжения. В любом случае, если вы мыслите позитивно, то в вашей жизни появляется больше положительного, а если ваш образ мыслей негативный, то и результат будет весьма плачевным. Этот вывод можно сделать на основании опыта тысяч людей, большинство которых и понятия не имеют о законе притяжения. Конечно, суть заключается в том, что позитивное мышление позволяет вам совершать правильные действия и получать положительный результат.

1. Упражнение «Журнал счастья»

Вспомните вчерашний день, проанализируйте его и попробуйте найти 5 позитивных моментов вчерашнего дня. Вечером повторите упражнение в отношении сегодняшнего дня. Повторяйте упражнение в течении месяца. Привычка формулировать мысли в позитивном ключе сформируется. Можно для этого завести отдельную тетрадь.

2. Упражнение «Моя визитная карточка»

Это игровое упражнение по форме проведения напоминает всем известную игру «Снежный ком».

Участники игры садятся в круг. Один из них, например, говорит «Меня зовут Маша, я люблю пельмени»; следующий говорит «Меня зовут Аня, пельмени я тоже люблю, особенно со сметаной, но еще я люблю играть на гитаре». То есть каждый из участников, выступающих с «визиткой», сначала повторяет все вышесказанное, но по отношению к себе, а затем добавляет еще что-то свое. Таким образом, все имеют возможность сказать о себе и узнать о других.

3. Игра - «Черное - белое»

«Сейчас мы поиграем в одну игру, которая тренирует позитивное мышление. Каждый будет передавать карточку- с одной стороны она черная, с другой стороны - белая. Вам нужно найти в позитивном событии, что-то негативное - если выпадет белая сторона, и наоборот, если выпадет черная сторона, найти в хорошем событии, что-то негативное, используя слова:

«это хорошо, но...», это плохо, зато.

-Что вам было сложнее всего придумать, позитивное или негативное последствие?

4. Упражнение «Что для меня означает понятие «личностный рост»?

Мозговой штурм.

Личностный рост – это всесторонний, многовекторный процесс развития составляющих человека, это могут быть определенные способности, качества, навыки, задатки, так же это приобретение новых знаний, опыта, которые меняют стиль отношения человека к себе и восприятия окружающего мира.

Личностный рост педагога меняет восприятие самого себя - формирует положительную самооценку, оптимизм, учит принимать самого себя, учит воспринимать окружающих адекватно и позитивно.

Когда происходит личностный рост педагога, то у него меняются **профессиональные функции**, т. е. от традиционной трансляции знаний и развития ребенка до процесса открытия и самостоятельного выбора ребенка, развития индивидуальной креативности во всех сферах жизни. У педагога **меняются цели образования** – появляется желание помочь каждому ребенку стать исследователем и развить способность к обучению на всю жизнь.

Хотя бы раз в жизни каждому человеку приходят в голову мысли об изменениях. И самым важным решением, которое можно принять, является изменение себя. Это может быть повышение личной эффективности в работе, желание зарабатывать больше, бросить курить и заняться здоровьем.

Однако наша жизнь – это не одна определенная область, допустим, работа или отношения. Нельзя изменить что-то одно, не задев и другие сферы жизни. Например, нельзя поставить себе цель зарабатывать больше, без того, чтобы изменения затронули и другие сферы – продолжительность вашей работы, повышение самооценки, личностный рост и так далее.

Таким образом, можно сделать вывод, что жизнь наша – это совокупность различных занятий, привязанностей, привычек и прочего, что все вместе и делает нас полноценной личностью. Исходя из этого вывода, к изменениям нашей личности двигаться нужно тоже с разных сторон.

5. Игра «Фруктовый салат»

Ведущий делит всех участников на 3 группы: Яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется «Фруктовый салат», то местами должны меняться все.

6. Упражнение «Счёт».

Все участники садятся по кругу.

Ведущий: «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения ведущий блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

7. Упражнение «Нарисуй свою мандалу».

Мандала в психологии – это символическое отображение внутреннего мира. Круг создает ощущение защищенного пространства, внутри которого в момент творчества проявляется то, что на данный момент важно для человека.

Нарисуйте простым карандашом круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы. До края листа должно оставаться не меньше 3 см. Найдите в круге центральную точку, которая вызывала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния. Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Вы являетесь частью природы, и поэтому у вас тоже есть некий центр, из которого вы можете расти и развиваться. Начните рисовать с этого центра – вашего центра – изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия. С помощью

этого рисунка вы сможете узнать о себе нечто новое. Во время рисования звучит спокойная музыка.

Что вы чувствовали, ваши ощущения в процессе рисования.

8.Сказка-наставление «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!

Заключение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Рефлексия:

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила!

Поделитесь своим ощущением, настроением, выбрав камушек того, цвета какое у вас сейчас внутреннее состояние и положите его в общую вазу. Спасибо всем за участие!».

Интернет ресурсы:

-<https://infourok.ru/trening-dlya-pedagogov-motivaciya-professionalnoy-deyatelnosti-3751004.html>

-<https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2022/11/25/trening-dlya-molodyh-pedagogov-vse-v-tvoih-rukah>

-https://vk.com/wall-202020159_165

Ссылка на фото отчет:

- <https://212.детскийсад-барнаул.рф/?p=9876>