

**МАОУ СОШ № 16 имени В.П. Неймышева структурное
подразделение «Детский сад».**

Методическая разработка «В педагогическую копилку»

педагог – психолог Плесовских И.В.

Психологический тренинг для молодых специалистов

Мы управляем эмоциями»

Цель тренинга – сплочение коллектива и создание благоприятного эмоционального фона у педагогов.

Задачи:

- создать комфортный психологический климат в коллективе;
- развить умения распознавать эмоциональные состояния через игровые методы обучения и технику активного слушания.

Материалы и оборудование:

Бейджи для всех участников; музыкальная колонка; 2 листа ватмана (на 2 команды), фломастеры, маркеры, листы А-4, мольберт.

Ход тренинга

Этап 1. Упражнение “Знакомство”

Цель: снять излишнюю эмоциональную напряженность.

Психолог: «Здравствуйте! Я рада Вас всех видеть. Возьмите фломастеры, напишите своё имя и добавьте слово, которое отражает ваше настроение или черту характера. Например, Ольга - сильная. Если не можете выбрать черту, нарисуйте любимое животное.»

Этап 2. Игра “Передай мяч”

Цель: снять излишнюю эмоциональную и двигательную напряженность.

Психолог: «Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив педагогов играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.»

Обратите внимания какого цвета у вас бейджик. Разделитесь по цветам. У нас с вами получилось две группы.

Этап 3. Правила

Психолог: «Чтобы наше общение было эффективным, предлагаю соблюдать правила».

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Быть активными.
5. Принципы «здесь и теперь» - говорить и думать только о том, что происходит в коллективе, что ты думаешь сейчас, не вспоминая прошлый опыт.

Этап 4. Эмоции

Психолог: «Сегодня мы поговорим с вами про эмоции. Эмоции – это своеобразное проявление личностного отношения не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Важно научиться регулировать свои эмоции».

Этап 5. Упражнение «Ассоциации»

Психолог: «Давайте выясним, какие вы знаете основные эмоции. Запишем их на большом листе».

Участники предлагают названия эмоций и записывают их в столбик.

Например:

1. Радость, и т.д.

Этап 5.а. Упражнение «Ассоциации»

Психолог: «Это неполный спектр эмоций. Попробуйте записать к каждой из эмоций

Например:

1. Радость (счастье, воодушевление, веселье, удовольствие) и т.д.

Психолог: «Теперь мы видим, как многогранен эмоциональный фон человека». Общаясь друг с другом, не задумываемся над тем, сколько факторов влияют на процесс общения. Перечислите их, какие вы знаете. Перечисляют и записывают на листе бумаги.

Выбираем из списка:

жесты,

мимика,

речь.

Предлагаю вам упражнения на умение организовывать своё поведение, развитие самоконтроля, выдержки, сдерживание суетливости и поспешности.

Этап 6. Анималистическая игра «Улитка»

Психолог: «У каждого из нас свое восприятие. Одни люди праворукие, другие – левши. Жестикуляция у каждого человека индивидуальная. Эта игра даёт понимание, на сколько вы можете владеть своим телом».

- педагоги встают в одну линию. Психолог предлагает представить себя улитками, которые передвигаются очень медленно. По команде все начинают очень медленно передвигаться к указанному месту. Побеждает «Улитка», которая дойдёт последняя. Останавливаться и разворачиваться нельзя.

Этап 6.а. Упражнение «Произнесите текст»

Психолог: «Ваше эмоциональное состояние может выдать ваш голос. Согласитесь, что все мы говорим в разном темпе, с разной интонацией. Даже сила голоса у всех разная. Сейчас мы попробуем произнести текст «Зайку бросила хозяйка» с разной силой голоса».

Произносят:

– шепотом;

– громко;

– вы очень замерзли;

– у вас во рту горячая картошка.

Этап 6.б. Упражнение «Мимика лица»

Психолог: «Мимика является одним из звеньев в цепи различных форм и способов общения между людьми». Посмотрите на картинки с эмоциями и подумайте, какое их эмоциональное состояние каждая картинка выражает». Педагоги отвечают. Прикрепите картинки на лист, где вы перечисляли эмоции.

Этап 7. Подведение итогов. Обсуждение значения голоса, мимики и языка жестов в общении, важность умения управлять своим телом и голосом.

Этап 8. Рефлексия. Упражнение «Заколдованный человек»

Психолог: «Для того, чтобы закрепить услышанное сегодня, мы попробуем изобразить слово «Благополучие» на бумаге. Всё необходимое у вас в корзинке, главное правило – не использовать речь. Договариваться можно жестами и мимикой».

Спасибо за внимание.