

Занятие с элементами тренинга для педагогов «В Новый год – новый педагог»

Подготовила и провела: Куковякина Н. А., педагог-психолог

Цель: профилактика эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения

Задачи:

- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
- развить навыки самопознания и рефлексии.

Организация тренинга: группа педагогов от 5 до 12 человек.

Форма проведения тренинга – свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность: 35-50 минут.

Инструментарий: музыка, канцелярия и расходные материалы, мешок (пакет) цветные ручки, жетоны с буквами, импровизированные открытки «Подарок самому дорогому человеку – себе!» (*приложение 1*), советские новогодние открытки (художник В. И. Зарубин), конфеты с пожеланиями (*приложение 2*), подарочная коробка или ларец.

Ход занятия

Вступление

- Дорогие педагоги, приветствую вас на нашем невероятно волшебном занятии, который я назвала «В Новый год – новый педагог». И назвала неслучайно. Декабрь - как символ обновления, творческий, активный, временами напряженный, но определенно ожидаемый месяц. И наша с вами задача: не растерять себя и поделиться с детьми самим торжеством Нового Года. В этом я хочу помочь вам, немного отвлечься от учебной сути и обратиться к себе.

Разминка

- Предлагаю по кругу описать своё настроение парой фраз / словом / жестом. Это нам поможет понять, в каком вы сейчас состоянии и проработать его.

Например, меня зовут Надя, я себя чувствую чуть волнительно.

Упражнение «Свеча»

Участникам предлагается по кругу передавать свечу и сказать, что для них значит Новый год.

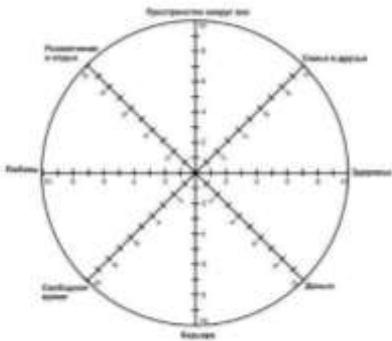
Упражнение «Я учусь у тебя»

Педагоги по кругу говорят друг другу: «Я учусь у тебя ...». Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача человека, принявшего комплимент, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...».

Молодцы!

Техника «Колесо жизни»

Техника "Колесо жизни"



Ну, вот и пришло время начать работать с запуском наших желаний, но прежде хотелось бы вам напомнить о том, что желания, как и мысли, материальны и Вселенная их слышит так, как мы их озвучиваем. Поэтому к этому процессу нужно подойти очень ответственно. Притча, которую сейчас озвучим – прямое подтверждение тому.

Притча «Исполнение желаний»

- Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Богом?
- Здравствуйте! Соединяю!
- Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю тебя!
- Господи, прошу Тебя, исполни мои желания!
- Конечно, дорогая, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом исполненных желаний: постарайся понять, какие ошибки ты допускала в прошлом!
- ...Металлический голос в трубке: “Подождите, пожалуйста, Вас соединяют с оператором отдела исполненных желаний” ... Жду...
- Приветствую Вас! Что бы Вы хотели узнать?
- Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Господь и сказал, что прежде чем загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.
- Понятно, минуточку... А, вот! Все желания души. Вы слушаете?
- Да, внимательно.
- Начинаем с последнего года:
 - 1) Надоела эта работа! (исполнено: “работа надоела!”)
 - 2) Муж не обращает внимания! (исполнено: “не обращает!”)
 - 3) Ой, мне бы немного денег! (исполнено: денег – немного)
 - 4) Подруги – дуры! (исполнено: они – дуры)
 - 5) Мне бы хоть какую-нибудь квартиру! (исполнено: на 10 этаже под самой крышей, крыша течет. Просила ведь “какую-нибудь”)
 - 6) Мне бы хоть какую-нибудь маленькую машинку! (исполнено: получи “Запорожец” лохматого года)
 - 7) Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь! (исполнено: к свекрови на дачу, ей как раз рабочая сила нужна)
 - 8) Ну что такое, никто цветов не подарит! (исполнено: не подарит)
- Продолжать? Здесь примерно на год чтения!
- Нет, нет, все поняла! Перенесите мой звонок на Творца!
- Господи, я все поняла! А сейчас я хочу как следует подумать. Можно мне перезвонить попозже?

Смешок в трубке...

- Конечно, душа моя! ...Когда угодно!

Упражнение «Подарок самому дорогому человеку – себе!»

Педагогам дается импровизированная открытка «Подарок самому дорогому человеку – себе!» с вопросами на внутренней стороне.

Сейчас у каждого из вас будет время подумать и ответить на следующие вопросы:

- Что бы Вам хотелось в новом году?
- Что в новом году вы сделаете обязательно?
- Какие 3 главные цели Вы поставите себе на грядущий 2026 год?
- Какие 3 подарка Вы обязательно сделаете себе в новом году?

Возьмите ручку и письменно ответьте на эти вопросы.

Рефлексия.

Упражнение «Открытка коллеге»

В современном мире мы чаще общаемся в социальных сетях, мессенджерах. А помните, как было в нашем советском детстве? Мы играли до ночи во дворах, писали друг другу письма, а на Новый год и другие праздники посылали по почте открытки. И сегодня мы на время перенесемся в те далекие времена и подпишем настоящую новогоднюю открытку своим коллегам. Каждый из вас сейчас выберет любую из открыток советского времени, вытянет цветную бумажку с именем здесь присутствующего коллеги, которому Вы подпишете эту открытку и подарите.

Педагоги подписывают открытки и дарят друг другу в добродушной и теплой атмосфере.

Дорогие коллеги, пусть эти открытки с добрыми пожеланиями греют ваши души, наполняя их добром и светом!

Заключительная часть

Упражнение «Ларец пожеланий»

Коллеги, Дед Мороз передал Вам целый ларец сладостей, но не простых, а с пожеланиями. Вытягивайте по одному и пусть все ваши желания исполняются самым лучшим образом и в самое короткое время! Ведь Новый год – период чудес. И иногда даже мы – взрослые хотим верить в чудо.

Пусть в 2026-м году
В каждом доме будет радость и веселье!
Пусть улыбками на солнечном снегу
Заискрится в ярких красках настроенье!
Вам желаем море сказочных огней
И уюта возле елки новогодней.
Будет много пусть прекрасных светлых дней,
И живется всем счастливей и спокойней!
С наступающим НОВЫМ ГОДОМ!

Рефлексия.