

## **Заняття з елементами тренінгу для педагогів**

### **«Пізнай себе – пізнаєш світ»**

#### **План-програма**

#### **психолого педагогічного тренінгу**

#### **з вихователями ДНЗ**

**Мета:** самопізнання свого внутрішнього світу і переосмислення своєї значимості у взаємодії з іншими.

#### **Завдання:**

- розвивати адекватне розуміння свого внутрішнього світу, допомогти знайти шляхи для самовдосконалення особистості;
- формування саморефлексії, емпатії, педагогічної толерантності, довіри у міжособистісному спілкуванні;
- підвищення самовпевненості в собі, в своїх можливостях, підкріплення позитиву від оточуючих;
- сприяння комфортному психологічному мікроклімату у групі учасників тренінгу;
- навчання прийомів ауторелаксації для зняття нервово-емоційного напруження.

## **ЗАНЯТТЯ 1**

### **«Як подолати стрес»**

I. Вступне слово психолога: "Пізнай себе-пізнаєш світ".

Шановні педагоги!

Сьогодні ми з Вами у цьому гарному, знайомому нам всім колі зібралися, щоб продовжити заняття з такою цікавою мудрою назвою "Пізнай себе-пізнаєш світ".

Мені хотілося б, щоб, спілкуючись тут, у цьому колі, ми глибше пізнали свій внутрішній світ, себе, намагалися зрозуміти своє глибинне ество через спілкування з іншими колегами, друзями. Те, якої людина про себе думки, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони є потрібними, що до них добре ставляться інші, що вони здібні та їх цінують. Вони мислять позитивно.

### **II. Релаксаційний комплекс «На хвилях фантазії»**

А тепер давайте скинемо напруження...

Сядьте зручно. Краще заплющити очі. Якщо відчуваєте дискомфорт із заплющеними очима, можете тримати очі відкритими. Глибоко вдихніть і повільно видихніть повітря. Знову вдихніть і видихніть. Дихайте рівно і глибоко. Постарайтесь максимально розслабити м'язи свого тіла. Для цього мислено пройдіться по тілу зверху донизу.

Розслабте м'язи обличчя... Відчуйте, як тяжіють ваші повіки... М'язи потилиці, шиї... М'язи спини, грудей, живота... М'язи рук і ніг... Відчуйте, як ваші руки і ноги стають важкими, сповнюються теплом... Ваше тіло продовжує поринати у стан спокою, відпочинку...

Уявіть, що ви пливете у човні, на хвилях своєї фантазії... Погода сонячна, безвітряна... Течія води несе ваш човник плавно, тихо... Десь далеко чуєте квакання жаб... Час від часу риба плюхається об воду... Приємно пестять слух звуки, які здійснює човник, що пливе... В якийсь момент ви можете помітити, що потрапили у спокійну, чисту частину річки, де течія ледве відчутна... Вода в цьому місці спокійна, прозора, чиста. Крізь неї видно підводний рослинний світ, рибу, що пропливає... Ви відчуваєте, що тут Вам ніхто і ніщо не зможе завадити. Ви на одинці з природою. Ви відчуваєте гармонію цього маленького світу... послухайте цю безмежну тишу... Ви можете лягти у човен і в повній мірі насолодитись тишею і спокоєм...

Світить сонце, тиха, водна гладь... Вам тепло і затишно. Деякий час перебувайте у цьому комфортному, спокійному стані.

А зараз, не поспішаючи, повертайтеся у ситуацію «тут» і «тепер».

Глибоко вдихніть. Розкрийте очі. Можете піднятися.

### **III. Вправа на згуртованість групи «Струм»**

Учасникам, які стоять у колі, тримаючись за руки, дається установка відчутти себе складовими цілісного організму; відчутти той струм, який зароджується в колі і передається через руки товаришів, згуртовуючи всіх в єдине ціле, об'єднане спільною метою.

### **IV. Вправа «Самопрезентація»**

Всі ми з Вами знайомі у цьому колі. Зараз я пропоную само-презентувати себе так, щоб ми ще більше «побачили» Вас в іншому, непізаному «ракурсі»... Отже, продовжуємо речення по колу: «Не хочу хвалитися, але я ...» (Риси характеру, особливості, інтереси, вподобання)

Рефлексія вправи: Чи важко (легко) було висловитися про себе? Чому? (Ваші відчуття)

### **V. Вправа «Налаштуйся на успіх» – на розвиток впевненості в собі, в своїх силах.**

Психологічна сутність вправи: завдяки усвідомленню досягнутого успіху ви відчуваєте в собі більше сил, більше цілеспрямованості, більше почуття власної гідності й усі ці почуття роблять внесок у відчуття більшої впевненості в собі.

Коли Вас охоплює стан невпевненості в собі, своїх силах, корисно дати собі установку і уявити наступне: «Уявіть себе на березі моря. Ви бачите, як хвилі з шерехом набігають на піщаний берег. Великі, сильні хвилі з бурунами білої піни. Ви відчуваєте силу і розкутість морських хвиль. Вдихаєте свіже повітря... і відчуваєте, що і Вас наповнює сила і могутність. Разом з цим з'являється неясне відчуття радості. Ви знаєте, що успіх – поряд. Успіх – Ваш. Вам доведеться багато працювати, долати складнощі. І все одно – Вам радісно йти шляхом успіху. Ви обов'язково досягнете його. Відчуйте ще раз дихання успіху – Вашого успіху. Відчуйте знов почуття радості, впевненості і сили. Ви прекрасно почуваетесь та здатні на все».

### **VI. Інформаційне повідомлення «Як подолати стрес?» Поради психолога**

Уникнути стресів у житті неможливо. Лише теоретично люди вчаться на чужих помилках. А в житті кожен сам зазнає болю через власні помилки та незаслужену несправедливість ближніх чи навколишніх.

Стрес може виконувати роль мобілізуючого чинника. У відповідь на значний за силою і тривалістю стрес у людини виникає так званий адаптаційний синдром – сукупність адаптаційних реакцій організму, що мають загальний захисний характер. Розвиток адаптаційного синдрому розпочинається стадією тривоги, яка завершується мобілізацією захисних реакцій особистості і переходить у стадію підвищеної стійкості організму до різних впливів. Завершальною стадією може бути як стабілізація стану, так і виснаження організму. Отже, якщо не допустити виснаження організму, то розвиток адаптаційного синдрому може немало вигоду. Не бійтеся стресу. Змініть свій погляд на стрес і це допоможе Вам його подолати. Якщо не стрес керує Вами, а ви- ним.

1. Не перебільшуйте небезпеку. Намагайтесь «не накручувати» себе домислюванням, фантазуванням.
2. Якщо Ваші тривоги пов'язані з невизначеністю ситуації, постарайтесь спрогнозувати можливі варіанти розвитку подій. Запитайте себе: що може трапитись найгірше? Спробуйте примиритись із цим. А тепер зосередьте зусилля, щоб реалізувати кращий варіант виходу із скрутного становища.
3. Введіть собі за правило не приймати серйозних рішень, коли ви надто схвильовані.
4. Якщо ви помилились, повелися необачно, не картайте себе за це. Краще проаналізуйте ситуацію, що склалась, подумайте, що ви хочете змінити, як і коли.
5. Будьте доброзичливими до навколишніх. Будьте терплячими, вмійте вибачати.
6. Намагайтесь завжди бути зайнятими, якщо не завжди цікавою, то принаймні, необхідною справою для Вас, вашої сім'ї.
7. Якщо у Вас багато проблем, які створюють запальний тривожний настрій – не впадайте у відчай. Зосередьте свою увагу спершу не на важливих, а на вкрай необхідних справах. Потім беріться до важливих.
8. Займіться аутогенним тренуванням, яке використовується для корекції емоційних станів при підвищених нервово-емоційних навантаженнях, для подолання наслідків стресових ситуацій.

**VII. Підведення підсумків. Вправа «Мені було... тому що...»**

**VIII. Прощання в колі. «Сонячний зайчик посміхається»**