

Психологический тренинг для молодых специалистов

«Снятие эмоционального напряжения»

Володченко Елена Владимировна, педагог-психолог.

Цель: установление доверительных отношений; создание чувства уверенности и позитивного настроения; снижение эмоциональной напряженности и раскрытие творческого потенциала педагогов.

Общие цели и задачи занятия:

- установление доверительных отношений;
- создание чувства уверенности и позитивного настроения;
- снижение эмоциональной напряженности и раскрытие творческого потенциала педагогов;
- развитие продуктивности и контактности во взаимоотношениях;
- создание представления о психотренинге как о возможности внутренней гармонизации личности.

Материалы: мяч, клубок цветной шерсти, музыка, цветные карандаши.

1. Приветствие

«Добрый день! Я рада, что вы все приняли мое приглашение и пришли на нашу встречу, тренинг, занятие.

Могу сказать, что большинство из вас совершенно верно отметили, что тренинг — область практической психологии, в которой используются активные методы групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении (способности адекватного и полного познания себя, других людей и межличностных отношений).

У меня к вам вопрос-просьба — пожалуйста, выскажите вслух, что вы ждете от наших занятий, от наших встреч: (пустить мяч по кругу, фраза «Я жду от наших занятий ...», вариант «Я бы хотела на наших занятиях ...» или свободная форма. Каждого поблагодарить за высказывание: «Спасибо!»).

Когда все выскажутся, ведущий подводит итог и формулирует общую цель и задачи занятия (что и для чего мы будем делать).

«Я бы хотела поближе с вами познакомиться, может быть, помочь обрести состояние душевного комфорта, внутренней гармонии, открыть новые грани собственной личности. Те игры и упражнения, которые мы будем с вами делать, вы можете использовать в своей работе с детьми и родителями.»

2. Игра «Паутина» (на сплочение группы)

«Сейчас у каждого есть возможность представиться и что-нибудь рассказать о себе, о своей любимой вещи, о том, что лучше всего получается, чем любит заниматься в свободное время и т. д. Два-три предложения».

Ведущий начинает и зажав конец нити, кидает клубок сидящему напротив. «Если кто-то ничего не хочет говорить возьмите нить и перебросьте клубок следующему.»

— Что у нас получилось? Символом чего может она быть? (тесная связь, сплоченность, связующая ниточка).

— А теперь распускаем паутину: возвращаем клубок и пересказав рассказ о себе того человека, кому возвращаем клубок.

Обсуждение: все ли высказались? как вы себя сейчас чувствуете? чувствуете иначе, не так как в начале? что было трудно? чьи рассказы заинтересовали, вызвали любопытство.

«Спасибо!»

3. Упражнение «Возвращение в детство»

— А сейчас немного отдохнем. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Слушайте музыку. Мысленно вспомните свои детские годы. Постарайтесь вспомнить свое самое замечательное, радостное событие из детства. (3-5 минут, звучит музыка)... Не открывая глаза, скажите по три предложения, начинающиеся словами «Я люблю себя за ...». Я тихонько прикоснусь к вам, а вы говорите. «Спасибо!» Можно открыть глаза. Обсуждение: что вы чувствовали? что было трудно? что вы сейчас чувствуете?

4. Игра «Пересадка»

Немножко подвигаемся. Молча, без слов пересажайте: 1) по цвету глаз; 2) по росту; 3) по цвету волос; 4) по месяцам рождения кто когда родился. «Спасибо!»

А теперь для следующей игры выберите себе партнера взглядом, молча, только глазами договоритесь.

5. Тест «Кто Я?»

«В течение 15 минут напишите не менее 20 ответов на вопрос «Кто Я?»

6. Упражнение «Оценка своего физического «Я» и определение дистанции общения»

Работа в парах. Сначала показать на одном желающем.

Инструкция: «Я буду к тебе медленно приближаться. А ты чувствуй, когда для тебя будет достаточно близко и скажи «Стоп!» Попробовать с разными партнерами.

Обсуждение в кругу:

Приемлемая дистанция межличностного общения — на расстоянии вытянутой руки. Вы должны знать, что есть несколько зон общения: интимная (0-15см.), персональная, личная (15-45 см.), социальная (45-1м 20 см.), публичная (1м 20 см. - 3м. 60 см.). Какую зону общения мы сейчас исследовали; Чем выше психологический комфорт, чем ближе эмоционально нам человек, тем меньше дистанция физическая при общении. А у детей есть такие зоны? Спасибо! А теперь давайте попутешествуем.

7. Эмоциональная разгрузка

Каждый выбирает материал (мелки, краски, карандаши) и на листе бумаги под музыку выполняет свободный рисунок.

8. Упражнение «Инсценировка»

Без слов, с помощью жестов и мимики изобразить фразу так, чтобы ее поняли другие.

Возможные варианты предлагаемых фраз: «У меня сегодня новая прическа (туфли, платье, сумка)», «Вечером мы пойдем в театр (кино, клуб)», «В музее представлена отличная выставка»

9. «Воображаемое путешествие»

«Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Слушайте музыку. Пусть ваше воображение беспрепятственно путешествует. Если появится какая-то картина, постарайтесь ее запомнить, чтобы описать». (5 минут звучит музыка).

«Я прикоснусь к вам, а вы расскажите, что вы видите, опишите, где путешествует ваше воображение». «Спасибо!». Обсуждение: как вы себя чувствуете? что чувствовали во время упражнения? что было трудно? «Спасибо!».

Вот и подошла к концу наша первая встреча. Пожалуйста, выскажите свое мнение о занятии в такой форме. Закончите два предложения. (Передать свечу)

1. «На тренинге мне понравилось ... и не понравилось ...»

2. «Сегодня на встрече я чувствовал себя ...» «Спасибо!»

До свидания!