

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
ДЕТСКИЙ САД №15 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

ОТКРЫТОЕ ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ : «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ: БУНАКОВА А.Ю.

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ГОРОД ОЗЕРЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

ЦЕЛЬ: осознание значимости и принятия ответственности психологического благополучия в коллективах.

ЗАДАЧИ:

- Значимость психологического благополучия в коллективах;
- знакомство с психологическими играми на улучшение и регулирование психологического благополучия.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Рассаживание-разминка (по некоторым символам Нового года).
2. Вспоминаем правила.
3. Вступление.
4. Разминка-упражнение «Сквозь кольцо».
5. Психогимнастическое упражнение «Предмет по кругу».
6. Упражнение «Психогеометрические фигуры».
7. Игра-упражнение «Лепестки» (Ромашка).
8. Игра подвижная «Прищепки».
9. Обсуждение (рефлексия).

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

1. 5 столов, стулья по количеству педагогов.
2. 5 карточек с символами на столах.
3. Правила поведения в группе на листе.
4. Карточки-полоски с описанием символов для каждого играющего педагога.
5. Пишущая ручка у каждого педагога.
6. Большой обруч.
7. Мяч, линейка, книга.
8. По пол-листа на каждого педагога.
9. Большой лист с 5 нарисованными фигурами: квадрат, прямоугольник, треугольник, круг, зигзаг.
10. Каждому педагогу лист с ромашкой с вопросами на лепестках (раздать заранее примерно 15 штук).
11. Прищепки в двух коробочках (63 штуки= 15 педагогов по 3 прищепки).
12. Пишущая ручка для каждого педагога.
13. Таблица фигур – 1 лист на каждый стол (5 листов).
14. Магнитофон, музыка для релаксации и веселая музыка.

1. РАССАЖИВАНИЕ-РАЗМИНКА (по некоторым символам и украшениям Нового года)

ЦЕЛЬ: повышение настроения, рассаживание.

На каждом из 5 столов прикреплено по 1 карточке со словом-символом нового года:

1. Хлопушка
2. Конфетти
3. Куранты
4. Бенгальские свечи
5. Шампанское

Педагоги заходят в зал, им раздаются бейджики, и они садятся на маленькие стульчики.

Пс.: - Здравствуйте, уважаемые педагоги. С наступившим вас Новым Годом, Рождеством и Старым Новым Годом! Я очень рада вас видеть! Для удобного общения напишите ваше имя внутри бейджика и прикрепите.

-Сегодня мы поговорим о психологическом благополучии. Сейчас я раздам каждому из вас карточку-полоску. Никому ее не показывайте. РАЗДАТЬ. На ней высказывания детей о символах Нового года. Ваша задача подобрать к вашей карточке подходящее слово по смыслу на соответствующем столе и сесть за него. Задание понятно? Выполняем!

Педагоги выполняют задание.

-Все расселись? Зачитайте каждый по очереди вашу карточку. Начнем справа от меня с ... (педагоги зачитывают) – Правильно?..

-ХОРОШО!

2.ВСПОМИНАЕМ ПРАВИЛА.

Пс.: - Напомню правила поведения в группе (зачитывает).

3.ВСТУПЛЕНИЕ.

Пс.: - каждый человек, работающий с людьми или детьми знает, что психологическое благополучие любого коллектива - детского или взрослого зависит от психологического климата. Климат означает «наклон Земли к солнечным лучам». То есть, чем Земля ближе к солнцу, тем теплее. Так же и в коллективе климат зависит от того, какие сложились в нем отношения.

- Чем они лучше, тем благоприятнее атмосфера, климат и соответственно благополучие. Также психологическое благополучие зависит от того:

- какие цветы находятся в помещении;
- какая музыка звучит;
- какая мебель стоит;
- какая мимика, пластика, интонация говорящих;
- какие людские жизненные ценности и процесс общения и др.

В процессе общения важно все:

- ЧТО мы говорим;
- КАК мы говорим;
- КАКИМ образом воспринимаем информацию партнера по общению

Для улучшения психологического благополучия существуют:

- Психологические упражнения (игры) для самоанализа;
- Игры-контакты;
- Игры на изменение обстановки и др.

С некоторыми из них мы сегодня и познакомимся.

4.РАЗМИНКА-УПРАЖНЕНИЕ «СКВОЗЬ КОЛЬЦО».

ЦЕЛЬ: координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

Пс. : - Для этой игры встаньте полукругом на ковер лицом ко мне (педагоги встают). Возьмитесь за руки (психолог берет в руки обруч). Ваша задача: не размыкая рук, «просочиться» через этот обруч так, чтобы оно оказалось на другом конце. **ЗАДАНИЕ ПОНЯТНО? ВЫПОЛНЯЕМ!**

Педагоги выполняют.

Пс. : - Присаживайтесь на свои места

Сказать про цель (см. вверху).

-ОЧЕНЬ ХОРОШО!

5. ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕДМЕТ ПО КРУГУ»

ЦЕЛЬ: *развитие коммуникативных умений.*

Пс. : -Предлагается 3 предмета: линейка, мяч, книга. Задача каждого передать предмет соседу слева, представив его в каком-то образе. По моему сигналу, например, вы говорите, что линейка-скрипка, показываете его в действии, передаете соседу. Показывать можно и сидя, и стоя. Задание понятно? Передаем линейку!....Передаем книгу.....Передаем мяч!

(педагоги передают по кругу сначала линейку, затем книгу, затем мяч, начиная каждый раз с 5 человека от предыдущего водящего)

-ЗДОРОВО!

6. УПРАЖНЕНИЕ «ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ»

ЦЕЛЬ: *продолжение работы на формирование интереса к занятиям и сплочение группы. Введение понятия «психологическая информация» значений для общения, обоснование невозможности ее однозначного разделения на хорошую и плохую.*

Пс.: показ листа с 5 фигурами. – Посмотрите на 5 фигур. Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать : «Это – я!», запишите ее название под названием под №1.

(дать время педагогам записать) - Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под №2 (дать время). И так пронумеруйте все 5 фигур.

- ЗАДАНИЕ ПОНЯТНО? ВЫПОЛНЯЕМ!

(дать время) Раздать таблицу на каждый стол.

- Прочтите в таблице значения фигур по №1 и №2. Именно эти значения применяются в общении с людьми. Значения под последним номером - качества, которые скорее всего будут мешать в общении (педагоги читают).

- Эта информация вероятна всего на 80 %. Как будут проявляться эти значения: положительно или отрицательно – зависит как сам человек им распорядиться и от отношения к этим качествам окружающих.

-Пусть каждый по очереди выскажет свое мнение: совпало ли значение с настоящей вашей сутью. Начните слева от меня...

-ОТЛИЧНО!

7. ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕПЕСТКИ» (РОМАШКА)

ЦЕЛЬ: *(способствование расслаблению и повышению уверенности в себе, а также получению массы впечатлений о других педагогах)*

-Послушайте инструкцию к следующей игре: перед каждым из вас лежит лист с 6 вопросами на лепестках. Я зачитываю вопросы вслух – вы отвечаете письменно коротко и быстро. Ответ должен состоять не более, чем из 4 слов.

-Задание понятно? Начали!

1. Что мне нравится в праздновании Нового года?
2. Что мне не нравится в праздновании Нового года?
3. Место, где мне нравится жить?
4. Чем или кем я горжусь?
5. Человек, которым я восхищаюсь?
6. Чтобы я хотел сделать в наступившем 2014 году?

(педагоги отвечают)

-А сейчас я зачитываю вопрос, а вы по очереди зачитываете свой ответ на него.

-Понятно? Начали!

(психолог зачитывает вопросы все отвечают по очереди)

-Замечательно! Листы можете оставить себе на память.

8. ИГРА ПОДВИЖНАЯ «ПРИЩЕПКИ»

ЦЕЛЬ: *(на развитие командных навыков, внимания, координацию, быстроту реакции; помогает взбодриться и размяться, адекватно воспринимать радость победы и горечь поражения)*

- Послушайте инструкцию к следующей игре. Каждый возьмет из коробок по ... прищепки. Выйдет на ковер, прицепит их к себе на одежду на видном месте. По моему сигналу все начинают избавляться от своих прищепок, прицепляя на других. У кого по окончании игры будет на одежде меньше всего прищепок, тот и победил.

-Задание понятно? Берем по ... прищепки, цепляем и выходим на ковер. Готовы? Начали!
(педагоги играют в течение 3-4 минут)

-Стоп игра! Считаем прищепки. Победила...Кладите прищепки в коробки и садитесь.

9.РЕЛАКСАЦИЯ.

Пс.:- переходим к релаксации. Напоминаю правила стареньким и говорю для новеньких:

- Во время релаксации не разговаривать и не шуршать;
- Закроете глаза, когда я скажу и откроете, когда я скажу.

Сядьте в удобное для вас положение. Можете отвернуться вместе со стулом. Вытянитесь, расслабьтесь, слушайте...ТЕКСТ.

Медленно откройте глаза... Немного потянитесь... выпрямитесь и улыбнитесь. Сделайте глубокий вдох-выдох. Развернитесь... Вы снова в д/саду. Вы хорошо отдохнули... У вас бодрое настроение и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня!

10.ОБСУЖДЕНИЕ (РЕФЛЕКСИЯ)

Пс.: - Переходим к обсуждению. Выскажитесь каждый по очереди по поводу нашей сегодняшней встречи. Пожалуйста,....начните.

1. Легко ли трудно было рассаживаться? Почему?
2. Чем рассаживание понравилось?
3. Что помогало в упражнении «Сквозь кольцо»?
4. Что препятствовало в упражнении «Сквозь кольцо»?
5. Было ли задание «Сквозь кольцо» выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом или каждый действовал по собственной инициативе?
6. Какой Предмет по кругу было труднее представить (легче) в образе: мяч, линейка, книга?
7. Впечатления от игры с ромашкой.
8. На какой вопрос в ромашке было легко ответить?
9. На какой - сложнее?
10. Впечатления от Прищепок?
11. Какая игра запомнилась, чем и почему?
12. Впечатления от текста релаксации?
13. Впечатления от музыки к релаксации?