

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 48 города Ставрополя  
Надеждина Наталья Николаевна

## Работа с педагогами Мини-тренинг «Профилактика постотпускного синдрома»



подготовила:  
педагог-психолог МБДОУ д/с № 48  
Надеждина Н.Н.

### ***Мини-тренинг для педагогов «Профилактика постотпускного синдрома»***

**Цель:** Формирование благоприятного психологического климата в коллективе, эффективности профессиональной деятельности педагогов.

**Задачи:**

- Создание доверительной, доброжелательной атмосферы в группе.
- Способствовать оптимальной адаптации педагогов к профессиональной деятельности после отпуска.
- Способствовать развитию творческих способностей у педагогов, умению в необычной метафорической, игровой ситуациях открыть новые формы сотрудничества друг с другом.
- Развитие эмпатии.
- Способствовать формированию положительной мотивации.

Продолжительность: 1,5–2 ч.

Количество человек в группе: до 20.

#### **Ход тренинга**

Каждому участнику предлагается вписать в бейджик то имя, которым он хотел бы, чтобы его называли во время игры,

#### **1. Приветствие-разминка.**

Участники приветствуют друг друга, называя свое имя и синоним на первую букву имени.

#### ***2. Упражнение-разминка «Порядковый счет»***

Участники сидят в кругу. Ведущий говорит «один» и смотрит на любого из присутствующих. Тот, на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого. Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не примут участие в счете.

#### **3. Теоретическая часть.**

- Вот и закончился отпуск. Начался новый учебный год. Перестраиваться с работы на отпуск гораздо приятнее, чем наоборот. Настроиться на работу поможет простое упражнение. Задайте себе вопрос «За что я люблю свою работу?»

- Перед выходом на работу необходимо выспаться

- Необходимо распределить время, не надо хвататься за выполнение всех дел одновременно. Начинайте с самых важных



- Постарайтесь как можно дольше сохранять расслабленное состояние после отпуска

- Насытите свой организм эндорфинами  
- Не переживайте, если вам покажется, что вы «поглупели» после отпуска. Немецкие ученые доказали, что после нескольких дней работы способности восстанавливаются



#### 4. Основная часть

##### *Упражнение «Зеркало»*

Участники встают в две шеренги, лицом друг к другу, образуя пары. Одна шеренга представляет отражение напарника. Ведущий задает ситуации (любуется в зеркало, чистит зубы, читает...)



Упражнение «Мне нравится в тебе...»

Участники встают в две шеренги, лицом друг к другу, образуя пары. Участники первой шеренги продолжают заданную фразу, после чего перестраиваются, и так далее. Пока всем участникам второй шеренги не скажут, что им нравится в них. Смена шеренг.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем...»

Участники встают в две шеренги, лицом друг к другу, образуя пары. Участники первой шеренги продолжают заданную фразу, после чего перестраиваются, и так далее. Пока всем участникам второй шеренги не скажут, что им нравится в них. Смена шеренг.

#### **Рефлексия.**

Признаки психологического климата коллектива

Педагог-психолог: Ничто не бывает вечно, все меняется, и в итоге молекулы, похожие друг на друга, встречаются и образуют планеты. Как эти планеты будут сотрудничать друг с другом, зависит от психологического климата, который они создадут.

Психологический климат — это межличностные отношения, типичные для коллектива, они определяют его основное настроение. В одном климате планета может расцвести, в другом — зачахнуть.

В одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется. В других — коллектив функционирует оптимально, его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Сейчас каждому из вас я предлагаю выбрать из волшебного мешочка карточку, на которой написан признак психологического климата в коллективе. Ваша задача — проанализировать написанное и определить, положительный или отрицательный это признак.

### **Признаки благоприятного психологического климата:**

- позитивное настроение в коллективе;
- деловой настрой на работу;
- командный дух и единые цели у всего коллектива;
- готовность всегда помочь коллегам, подменить, если нужно;
- возникающие конфликтные ситуации объективно и оперативно разрешаются;
- поощряется инициатива.

Признаки неблагоприятного психологического климата:

- низкая производительность труда;
- нарушается трудовая дисциплина;
- работа не выполняется в установленные сроки;
- рабочее время тратится на занятия личными делами;
- высокая текучесть кадров;
- ошибки в работе, не четко выполняются профессиональные обязанности, распоряжения администрации.

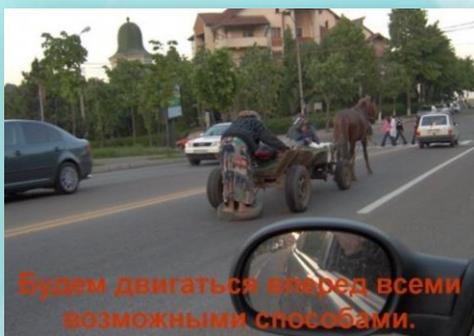
### **Вывод педагога-психолога:**

Климат определяют как благоприятный, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищен, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение

С трепетом и волнением мы встречаем своих  
повзрослевших воспитанников, а также вновь  
пришедших детей



*Упражнение «Атомы и молекулы».* Участники хаотично перемещаются, по сигналу ведущего объединяются парами, тройками, четверками...



#### *Упражнение «Паровоз»*

Участники разбиваются на тройки – паровозы. Встают друг за другом, держа стоящего впереди участника за локти. Первые два вагона закрывают глаза, третий – паровоз с открытыми глазами везет вагоны. По сигналу, первый вагон встает третьим и игра продолжается. Задача ехать в разных направлениях, с разной скоростью, не сталкиваться.

#### *Упражнение «Сказка втроем»*

Данное упражнение, требует от участников умения импровизировать, видеть сюжет сцены в перспективе, быть хорошим партнером, уметь организовывать совместное действие.

Участники делятся на группы по 3 человека. Один из них играет роль сказочника, который будет рассказывать какую-либо известную сказку. Второй — садится на стул лицом к зрителям, заложив руки за спину. Его задача — беззвучно открывать рот и, используя мимику, имитировать рассказывание сказки. Руки третьего участника будут руками второго:

он встает на колени за его спиной и просовывает руки у него под мышками. Так каждая тройка представляет ту или иную известную сказку. Сказки выбирает ведущий.

#### **5.Рефлексия «Свеча»**

Давайте передадим ее по кругу как символ тепла, света, взаимопонимания. Передавая ее своему коллеге, поделитесь впечатлениями от игры. Что понравилось, что нет? Что чувствовали во время игры? Какие эмоции испытывали? Какие мысли, а может, идеи приходили?

