

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский
сад №17 «Буратино»**



Алиханова Э.Г.
Алиханова Э.Г.

Тренинг

Тема: «Коробочка спокойствия»

Педагог-психолог: Алиханова Эйнара Гасановна

г. Каспийск 2023г.

Цель: профилактика профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

1. Отреагировать актуальные эмоции и чувства.
2. Развивать креативное мышление.
3. Познакомить педагогов по способам справляться со стрессом.
4. Создать предпосылки для внедрения в жизнь способа борьбы со стрессом.

Формат проведения: очный

Длительность мероприятия: 45 мин.

Оборудование:

- Коробка со следующим наполнением: колода карт (можно метафорических с позитивными картинками); мяч - антистресс; пластилин; мыльные пузыри; вертушка; блокнотик; ручка; кусочки ткани; стикер со смайликом; коробка с блёстками; массажный мячик; детский калейдоскоп; фотоальбом; бумага и карандаши; кубок ниток; книга и т.п.
- Материалы для создания коробочки спокойствия: листы бумаги; клей-карандаш; ножницы; журналы, подборка картинок из интернета (Приложение № 1); маркеры; цветная бумага.
- 2 мешочка.
- Наполнения для мешочков: игровой кубик; пластырь; попрыгунчик; воздушный шарик; ручка; игрушечный солдатик; ластик; цветные мелки.

Ход тренинга.

1. Вступительное слово педагога-психолога (4 мин.).

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я думаю, что вы со мной согласитесь, что мы живём в мире, который наполнен разными стрессовыми событиями. Мы можем встречаться с ними на работе, в общественных местах, дома. Сегодня я покажу вам один из способов, который позволит снять напряжение, отвлечься. Этот способ основан на метафоре. Как вы понимаете, что такое метафора? *(ответы педагогов)*. В Википедии дано такое определение для метафоры: «**Метафора** – это слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит сравнение предмета или явления с каким-либо другим на основании их общего признака.» Чтобы нам ещё лучше понять это я предлагаю потренироваться, и вы выполнить одно упражнение.

2. Упражнение «Метафоры в быту» (15 мин.)

Цель: развитие креативного мышления.

Оборудование: 2 мешочка с предметами (для участников); предметы для примера: ластик, цветные мелки (для психолога).

- 1 мешочек: игровой кубик; пластырь; попрыгунчик.
- 2 мешочек: воздушный шарик; ручка; игрушечный солдатик.

Описание: участники делятся на 2 группы. Каждая команда получает свой мешочек с предметами. Задача команды записать на листике метафоры, которые скрыты в предмете и так или иначе связаны с темой жизни человека.

Слова психолога: я принесла вам предметы, в которых заложен какой-то скрытый смысл (метафора), которую вам нужно будет разгадать. Эта метафора связана с темой жизни человека. Чтобы вам было понятно приведу пример. Например: у меня есть ластик. В жизни мы его

используем для того, чтобы стереть то, что мы неправильно с вами нарисовали или написали. Если мы переведем с вами это в метафору, связанную с жизнью человека, то она может звучать следующим образом: «делать ошибки – это нормально» или «ещё не поздно всё исправить». Следующую метафору давайте разберём с вами вместе. У меня есть набор с цветными мелками. Как это предмет мы используем с вами в жизни? *(ответы педагогов)*. Рисунки, нарисованные этими мелками на асфальте, получаются какими? *(ответы педагогов)*. Тогда метафора как может звучать? *(ответы педагогов)*. Например: «Мир полон красок», «Красоту в своей жизни мы создаём сами» и т.д. Понятен смысл? *(ответы педагогов)*. Отлично. Тогда я предлагаю вам разделиться на две группы. Каждая группа получает свой мешочек с предметами. В каждом мешочке по 3 предмета. Ваша задача разгадать метафору или метафоры, которая скрыта в этом предмете. На выполнение задания вам даётся 5 минут. Правильных и неправильных ответов тут нет. К каждому предмету у вас может быть не одна метафора. Записывайте все, которые появляются у участников вашей группы. Поехали *(педагоги выполняют задание)*. Вижу, что группы закончили. Давайте, озвучим то, что у вас получилось *(один представитель от группы называет предмет и зачитывает, что у них получилось)*. Коллеги, было ли сложно выполнять упражнение? *(ответы педагогов)*. Среди метафор, которые вы нашли если ли те, которые вам близки? Озвучьте их *(ответы педагогов)*.

3. Упражнение «Коробочка спокойствия» (10 мин.)

Цель: обучение способу справляться со стрессом.

Оборудование: коробка со следующим наполнением: колода карт (можно метафорических с позитивными картинками); мяч - антистресс; пластилин; мыльные пузыри; вертушка; блокнотик; ручка; кусочки ткани; стикер со смайликом; баночка с блёстками; массажный мячик; детский калейдоскоп; фотоальбом; бумага и карандаши; кубок ниток; книга и т.п.

Описание: психолог ставит перед участниками коробочку с предметами и просит педагогов пофантазировать, как предметы, находящиеся в коробочке, могут успокоить, снять накопившееся напряжение, отвлечь (участники проговаривают, что конкретно они стали бы делать с предметом). Участники могут брать предметы в руки, пробовать с ними взаимодействовать. Один и тот же предмет могут брать разные участники, но при этом у них могут быть разные способы взаимодействия с этим предметом.

Слова психолога: в начале нашей встречи я обещала вам рассказать про один из способов, который позволяет в стрессовой ситуации отвлечься, снять напряжение. Этим инструментом является коробочка спокойствия *(психолог ставит перед участниками коробку с предметами)*. Я принесла вам такую коробочку. В ней разные предметы. Взаимодействие с ними позволяет человеку отвлечься, снимает напряжение. У каждого наполнение коробочки может быть своим. Сегодня мы будем просто тренироваться на тех предметах, которые есть у меня. Я предлагаю вам сейчас рассмотреть предметы и выбрать тот предмет, который вам откликается, хочется держать в руках и что-то с ним делать. На изучение предметов я даю вам 2 мин. Вижу, что вы сделали свой выбор. А сейчас я предлагаю вам рассказать про свой предмет: что вы будете делать с этим предметом, чтобы в процессе этого взаимодействия вы успокаивались *(участники высказываются по очереди)*. Отлично. Положили бы вы предмет, который держите в руках в свою коробочку спокойствия? *(ответы педагогов)*. А сейчас я предлагаю по часовой стрелке поменяться предметами и тоже пофантазировать как бы вы взаимодействовали с выпавшим вам предметом *(педагоги дают свои ответы)*.

4. Творческое задание «Создание коробочки спокойствия» (15 мин.)

Цель: создание предпосылок для внедрения в жизнь способа борьбы со стрессом «коробочка спокойствия».

Оборудование: листы бумаги; клей-карандаш; ножницы; журналы, подборка картинок из интернета (Приложение № 1); маркеры; цветная бумага.

Описание: психолог предлагает педагогам украсить свою коробочку желаний, используя подручные материалы.

Слова психолога: чтобы наша работа сегодня не прошла даром. Я предлагаю положить ей начало и создать свою коробочку спокойствия, которую вы будете наполнять разными предметами, приносящими вам успокоение. Для этого я просила вас принести каждому небольшую коробочку из-под обуви. У кого нет у меня есть несколько лишних. Ваша задача используя предложенные материалы украсить свою коробочку (*педагоги выполняют задание*).

5. Заключительные слова педагога-психолога (1 мин.).

У вас получились замечательные коробочки. Я надеюсь, что это станет началом вашей копилки таких предметов. На этом у меня всё. Всем удачи!