

Тренинг «Самовар и валенки» для снятия у воспитателей накопленной усталости

Новые санитарные требования увеличили нагрузку педагогов в этом году в разы. Многие отмечают у себя усталость, плохое настроение. Чтобы помочь коллегам избежать эмоционального выгорания, проведите с ними в декабре новогодний тренинг. В статье – готовый сценарий с упражнениями и играми в народном стиле.

Проведите совместное с коллегами занятие в формате тренинга «Самовар и валенки». Вспомните про обычаи предновогодних дней и свяжите их с текущей ситуацией в детском саду. Предложите педагогам выполнить несложные задания, стилизованные под народные игры и обряды. Они поднимут педагогам настроение, помогут отвлечься и отдохнуть.

Задачи тренинга

Задачи тренинга – выявить эмоциональный настрой педколлектива и помочь педагогам справиться с негативными эмоциями, снять усталость, которая накопилась к середине учебного года. Кроме основных обязанностей, им приходилось выполнять повышенные санитарные требования, следить за самочувствием детей и своим состоянием. Много было споров, кто должен проводить дезинфекцию, измерять температуру. Все устали. Но впереди новый год и новые цели. Поэтому еще одна важная задача тренинга – сплотить педколлектив, чтобы он мог эти цели достичь.

Содержание тренинга

Сценарий тренинга включает три части: вводную, основную и заключительную. В начале мероприятия ведущий в русском народном костюме или с его элементами приветствует участников, объясняет им, в каких соревнованиях они примут участие и какие призы за это получают. Чтобы выяснить, с каким настроением пришли педагоги, ведущий проводит рефлексию «Меритель доброты». Роль ведущего может исполнить старший воспитатель или педагог-психолог.

Основная часть – семь «обычаев». Педагоги выполняют задания, которые им предлагает ведущий. В заключительной части все делятся своими впечатлениями, и ведущий объявляет победителя, но символически, поясняет, что цель встречи была – приятно провести время. После тренинга – чаепитие.

Продолжительность тренинга – 1 час. Для его проведения лучше выбрать просторное помещение, чтобы расположить два стола и скамейки на 12–16 человек.

Фрагменты тренинга с педагогами «Самовар и валенки»

Сценарий тренинга с педагогами «Самовар и валенки»

Задачи:

- помочь педагогам снять психоэмоциональное напряжение и усталость;
- развивать экспрессивное поведение, межличностное доверие с помощью вербальных и невербальных средств общения;

- сплотить педагогический коллектив.

Ход мероприятия:

Организационный момент

Подготовьте длинный стол и накройте его скатертью. Поставьте вдоль стола две скамейки, покройте их половиками. Второй небольшой стол оформите под старину: постелите скатерть, поставьте поднос с кружками и самовар. Украсьте помещение предметами новогоднего декора. Подготовьте для коллег бусы и валенки, чтобы разыграть четвертый обычай. Наденьте народный костюм и пригласите педагогов встать в круг в центре комнаты.

Вводная часть

В начале тренинга ведущий проводит с педагогами оценку их эмоционального состояния.

Ведущий:

Здравствуй, красны девицы! Сегодня отправимся мы во времена прошлые, в старину глубокую. А перед началом забав наших вам, красны девицы, предлагаю отмерить, сколько доброты вы с собой принесли.

Эмоциональная рефлексия «Меритель доброты»

Педагоги выбирают на столе карточку, которая соответствует их настроению в начале тренинга: верста – восторженное настроение; сажень – радостное; аршин – спокойное; пядь – грустное; дюйм – тревожное. Каждый педагог пишет на карточке свое имя и отдает ведущему.

Ведущий:

Расскажу я вам, как в те годы далекие готовились к празднику радостному, который Новым годом называется. Издавна ель была священным деревом, в ветвях которого обитает добрый «дух лесов» – защитник правды. Зеленая в любое время года, она олицетворяла бессмертие, вечную молодость, долголетие, смелость и достоинство. Традиция украшать ель сохранилась по сей день. Сейчас мы украшаем ее шарами да гирляндами. Как лампы в гирлянде, связанные между собой, где одна лампочка без другой работать не будет, так и наш коллектив является одним целым. Возьмитесь за руки, закройте глаза, представьте себя горячей лампочкой в гирлянде нашего коллектива, почувствуйте энергию друг друга. Передайте энергию по цепочке легким пожатием руки. Сделайте глубокий вдох-выдох, откройте глаза.

Педагоги выполняют инструкцию ведущего.

Ведущий:

Теперь готовы ли вы в старинных обычаях поучаствовать? Самые ловкие да умелые награду получат: победителю достанется мягкий вкусный бублик, а кто проиграет – тому сухую баранку. А в конце посиделок ждет нас чай с этими баранками да бубликом.

Фрагменты тренинга с педагогами «Самовар и валенки»

Основная часть

Ведущий:

А теперь скажите: готовы ли вы по-старинному к Новому году подготовиться? Готовы посоревноваться? Раз готовы, тогда вот вам по блюдечку. В них вы калачи да сушки складывать будете. В конце узнаем, кто проворнее и сообразительнее был.

Участники тренинга делятся на две команды и садятся на скамейках вдоль стола. Каждой команде ведущий дает блюдца. В них участники будут складывать калачи и сушки за выполнение каждого упражнения.

Обычай первый

Ведущий:

Стало обычаем в преддверии Нового года убирать дом, мыть окна и зеркала, вешать чистые шторы, чтобы избавиться от негатива, который накопился за год. И в первую очередь нужно навести порядок на кухне. Покажите-ка, какие вы хозяйки!

Инструкция.

Ведущий завязывает глаза участникам. Первому игроку ведущий дает в руки тарелку с крупами: фасоль, горох и макароны. Третьему – пустую тарелку для фасоли, шестому – для гороха, последнему – для макарон. По сигналу бубна участники по цепочке передают по одной крупинке и сортируют крупу по тарелкам. Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. Ведущий вручает командам баранки и бублики за быстроту и аккуратность.

Ведущий:

Вижу, хозяйки вы хорошие! А теперь в чистом доме пора бы и елку поставить. Уж очень мне любопытно, умеете ли вы елку украшать.

Обычай второй

Ведущий:

Сейчас вы будете мастерить елочные украшения, да еще и делать это со связанными руками и на скорость. Затем украшения повесьте на елку. Начали!

Инструкция.

Каждая команда становится вокруг стола. На столе лежат заготовки для украшений. Ведущий связывает руки участников между собой по кругу: правую руку первого – к левой руке второго.

Обычай третий

Ведущий:

Есть еще один обычай – избавляться от старых обид и долгов в Новый год. Чтобы открыться для всего хорошего, избавиться от негатива, предлагаю вам снежную битву. Пока играет музыка, бросайте снежки на сторону второй команды. Как только музыка закончится, посчитаем количество снежков на каждой стороне. Начали!

Инструкция.

Команды встают друг напротив друга. На полу лежит лента, которая разделяет команды. Бумажные снежки лежат в корзинах на стороне каждой команды. Педагоги под музыку

кидают свои снежки и те, которые прилетают со стороны команды противников. Выигрывает та команда, у которой окажется меньше снежков.

Обычай четвертый

Ведущий:

Продолжаем наши обычаи. Новый год принято встречать в новом платье и обуви, тогда и весь год будешь ходить в обновках. Попробуем и мы с вами нарядиться. Каждой команде я выдам бусы и валенки. Вы будете их передавать от соседа к соседу. Да вот только ни за что не догадаетесь, как... Бусы передать нужно с шеи на шею без помощи рук, переобуть валенки, оббежать лавочку своей команды по кругу, и повторить это со следующим игроком.

Инструкция.

Ведущий дает педагогам пару минут на тренировку. Если во время передачи участники поднимаются со скамеек, это не считается нарушением. Нарушение – помощь себе руками.

Обычай пятый

Ведущий:

А теперь, когда мы нарядились, можно себя показать, на других посмотреть, покататься на тройках да с бубенцами. По сигналу бубна начинаем.

Инструкция.

Команды встают в шеренги друг за другом. Ведущий дает каждой команде колокольчик на длинной ленточке. Первые участники команд бегут до конца зала, оббегают фишку, возвращаются за вторым членом своей команды, надевают на него ленту с колокольчиком, не снимая ее с себя, и снова бегут до фишки. Первый игрок остается возле фишки, а второй бежит так же за третьим участником. Игра продолжается, пока вся команда не окажется на другой стороне зала за фишкой. Побеждает та команда, которая выполнит упражнение первой.

Обычай шестой

Ведущий:

Какой же Новый год без сказки?! Помните сказку «Три орешка для Золушки», когда олицетворением чуда были волшебные орешки? Расколов их, Золушка получала желаемое. В одном орешке был свадебный подарок. У нас есть для вас такие же волшебные орехи, которые исполнят ваши желания, нужно лишь загадать их и расколоть орех. Но один орех, как и у Золушки, с сюрпризом. Он не только исполняет желания, но и предсказывает будущее.

Инструкция.

Ведущий дает каждому участнику мешочек с тремя орешками. Скорлупа орешков обернута цветной фольгой или покрашена в цвета золота и серебра. Один из трех орешков предварительно аккуратно расколот пополам, внутри – пожелание-предсказание на грядущий год в положительном ключе.

Обычай седьмой

Ведущий:

Желаю, красны девицы, чтобы все эти предсказания сбылись у вас в Новом году. Есть еще обычай – в Новый год дети возле елки рассказывают стихи Деду Морозу. А мы с вами сейчас возле нашей елочки поделимся впечатлениями о нашей встрече. По очереди подходите к елке и расскажите, что вам сегодня понравилось.

Педагоги делятся впечатлениями.

Заключительная часть