

Тренинг

В мире эмоций



Составитель: педагог-психолог

МБДОУ №561 Новикова Т.Г.

Цель тренинга:

Создание эмоционально позитивного психологического климата в коллективе.

Задачи:

1. Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами.
2. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.
3. Повысить групповую сплоченность.
4. Улучшить эмоциональное состояние педагогов.

«... В нашем обществе сложился односторонний взгляд на человеческую личность и почему все понимают одаренность и талантливость применительно лишь к интеллекту? Но можно не только талантливо мыслить, но и талантливо чувствовать. Любовь может сделаться таким же талантом и даже гениальностью, как открытие дифференциального исчисления. И здесь и там человеческое поведение принимает исключительные и грандиозные формы...» Л.С. Выготский.

1 упражнение « Знакомство».

Педагог - психолог: добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного отдохнуть поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи. Давайте познакомимся, возьмите маркеры и напишите свое имя в бейджи, а также слово, отражающее Ваше эмоциональное состояние, которое вы сейчас испытываете.

2 упражнение «Пожелай настроение».

Педагог–психолог: нашу работу начнем с определения нашего настроения и высказывания пожелания друг другу. Вы рассказываете о своем настроении, сравнивая его с каким–либо состоянием, предметом, фруктом, природным явлением, животным. Бросаете клубок тому, кому хотите и одновременно говорите ему свое пожелание настроения. Тот, кому бросили, так же рассказывает о своем настроении, затем бросает клубок следующему, высказывая ему свое пожелание.

3 упражнение «Ассоциации».

Педагог – психолог: для начала выясним, какие вы знаете основные эмоции. Запишем их на большом листе (участники предлагают названия эмоций, педагог – психолог записывает их в столбик).

1 радость (счастье, воодушевление, веселье, удовольствие)

2 злость (ярость, бешенство, негодование)

3 страх (боязнь, испуг, ужас, паника)

4 удивление (изумление, интерес)

5 грусть (печаль, тоска, уныние, скорбь; меланхолии)

6 спокойствие (умиротворение)

- Но это не полный спектр эмоций. А теперь попробуйте записать к каждому эмоциональному состоянию качество человека, эмоциональное состояние, которое у вас ассоциируется с этими эмоциями. (список значительно увеличивается). Теперь мы видим, как многогранен мир эмоций.

4 упражнение «Поменяйтесь местами».

Педагог–психолог: убираем один стул. Один из нас будет ведущий.

Ведущий предлагает поменяться местами участникам тренинга, называя эмоцию, цвет, знание: все, что может объединять 2-4 участников.

Например: поменяйтесь местами те, у кого сейчас хорошее настроение, кто может назвать основные эмоции, кто любит красный цвет, кто любит зеленый цвет и т.д.

5 упражнение «Интонация».

Произнеся слово «здравствуйте» мы произносим 70% своей речи, и то, с какими эмоциями мы произносим слово, зависит, как собеседник будет к нам расположен. Каждому из вас розданы названия эмоциональных состояний, попробуйте произнести слово «здравствуйте» или любые его вариации так, чтобы мы поняли, с каким настроением вы произносите его.

С пренебрежением

С улыбкой

С недовольством

С интересом (Удивлением)

Со злостью

С сарказмом

Примечание. Подводится итог, трудно ли было передавать эмоции.

6 упражнение «Взгляд».

Что еще помогает человеку в общении и передаче своих эмоций?

Взгляд — один из способов невербальной передачи информации с помощью глаз.

Взгляд может выражать и вызывать эмоции и психическое состояние.

Взгляд может быть внимательным, заинтересованным, восхищённым, но бывает и наглым, вызывающим, презрительным, высокомерным.

Продемонстрируйте ваш взгляд.

- с укоризной
- с настойчивым запретом
- с безмерным удивлением
- с гневом
- с ожиданием дальнейших действий.

Обсуждается значение взгляда в технике общения. Во время выступления найдите тех, кто внимательно слушает и выказывает невербальную поддержку. Обращайтесь чаще взглядом к ним. Это позволит чувствовать себя увереннее и сосредоточиться.

7. Упражнение "Настроение музыки"

Педагог – психолог: "Садитесь удобно и слушайте музыку. По моему сигналу начинайте рисовать те образы, ощущения, символы, которые ассоциируются у вас с этой музыкальной темой. Музыкальные темы будут меняться. Каждый должен стремиться выразить себя как можно полнее".
Время звучания музыки примерно 3-5 минут. Участники собираются в большой круг и делятся своими впечатлениями, обращая внимание на то, насколько каждому из них удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки.

8 упражнение «Рисуем настроение».

Педагог – психолог: для того, чтобы закрепить услышанное сегодня, изобразим эмоцию «радость» на бумаге. Все необходимое у вас в корзинке, главное правило не использовать речь. Договориться можно жестами и мимикой.

Подведение итогов. Рефлексия.

Анализ проведенного тренинга.

Тренинг вызвал положительные эмоции. Воспитатели с удовольствием выполняли предложенные упражнения и благодарили за эмоциональный отдых.