



Психопрофилактика
Эмоциональное выгорание

Сценарий **«Путешествие на воздушном шаре»**

Подготовила:
Педагог-психолог
Черкасова Татьяна Ивановна

Сценарий тренинга, чтобы научить педагогов работать в команде и помочь справиться с усталостью и сезонным стрессом. На занятии участники отправятся в путешествие на воздушном шаре, обойдут скалу «Комплиментов» и получат в конце подарки для домашней арт-терапии.

Цель тренинга – сплотить педагогический коллектив, помочь воспитателям отразиться на негативные эмоции и расслабиться. Рекомендуем проводить занятие, если в коллектив пришел новый воспитатель или вы заметили признаки усталости, апатии в поведении коллег. Проводите занятия с четным числом участников.

Подготовьте перед занятием для каждого участника воздушные шары, бейджики на булавке с изображением воздушных шаров, листы бумаги формата А3, карандаши, ножницы, журналы, цветную бумагу, клей, по одной карточке серии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Сокровищница жизненных сил», картинку-раскраску на тему «Отдых». Для музыкального сопровождения рекомендуем подобрать песню «На большом воздушном шаре» Егора Солодовникова, аудиозапись шума прибора. Для прощания предлагаем включить мелодию Поля Мориа по выбору, например, композицию «Токката».

В конце занятия раздайте участникам по карточке из набора «Сокровищница жизненных сил». Также предлагаем для арт-терапии подарить участникам раскраски «Воздушный шар».

Педагог-психолог: Здравствуйте, коллеги! Сегодня мы собрались, чтобы снять психоэмоциональное напряжение и позитивно пообщаться. Встреча наша несколько необычная.

В этот зимний февральский день, я предлагаю вам вспомнить о лете и отправиться в путешествие, чтобы провести время вместе в волшебной стране. В этой замечательной стране все любят, понимают и уважают друг друга, и все делают вместе.

А путешествовать мы отправимся на большом воздушном шаре. Я – штурман, а вы пассажиры. Не задерживаемся – все, кто получил приглашения, проходим на воздушный шар. (Раздайте педагогам приглашения в виде бейджиков с изображением воздушных шариков. Участники встают в круг. Звучит песня «На большом воздушном шаре», автор Егор Солодовников.) Итак, полетели! Пока мы с вами в пути, давайте немного поиграем.

Игра «Ассоциации»

В середине круга на полу положите четыре воздушных шара. Участники под музыку передают шары. Когда выключается музыка, те участники, у которых в руках оказался шарик, говорят о своем настроении или, какую ассоциацию вызывает у них воздушный шар. Игру повторите 2–3 раза.

Педагог-психолог: Мы с вами прилетели в волшебную страну. Нам нужно добраться до лесной поляны. А чтобы нам не потеряться, давайте встанем поближе друг к другу и, словно гусеничка, пойдём на поляну все вместе.

Игра «Гусеница»

Все участники выстраиваются паровозиком и, держа друг друга за талии, зажав между собой воздушные шарик, отправляются в путь. Штурман ведет группу за собой. Группа в пути преодолевает препятствия. Препятствия подготовьте на свой выбор.

Педагог-психолог: В пути мы устали. Давайте все вместе немного отдохнем. Я предлагаю вам присесть или даже прилечь на полянку, закрыть глаза и расслабиться. (Звучит музыка «Шум прибоя».)

Упражнение «Визуальное расслабление»

Педагог-психолог: Представьте себе, что вы находитесь на берегу моря. Вам спокойно и хорошо. Вы слушаете шум волн и крики чаек. Вы забываете обо всех своих проблемах и чувствуете себя готовыми к любым трудностям. Вы продолжаете любоваться этой необыкновенной красотой.

А теперь, перенесите эти образы на картинку и добавьте им цвета, чтобы их не забыть. Раскрасьте свою картину с помощью красок и карандашей. (Раздайте воспитателям пустые листы, карандаши, краски. Предложите нарисовать или раскрасить.) Здорово у вас получилось! Возьмите с собой свои открытки, чтобы приблизить мечту – ваше лучшее путешествие! А сейчас давайте улыбнемся друг другу и весело потанцуем.

Упражнение «Веселые танцы»

Участники разбиваются по парам. Каждой паре выдайте по воздушному шарик. Во время танца задача пар – удерживать шарик между лбами, животами, ногами. Чередуйте быстрые и медленные мелодии. Пары, которые не уронили шарик, объявите чемпионами танцев.

Педагог-психолог: Посмотрите вокруг, как здесь красиво! Но я предлагаю вам, еще больше украсить эту поляну. Обратите внимание на свои приглашения. И соберите свои команды по цвету воздушных шариков на приглашениях. (Педагоги с изображением красных шариков собираются в одну команду, а с зелеными в другую.)

Упражнение «Креатив»

Игру проводите в подгруппах. Участники каждой подгруппы получают бумагу формата А3, карандаши, ножницы, журналы для вырезания, цветная бумага, клей. Задача участников – создать праздничную открытку-коллаж на тему «Чудесная страна», чтобы получилось что-то оригинальное и интересное. Затем каждая подгруппа экспромтом делает презентацию своего шедевра. Можно в конце упражнения командам обменяться своими плакатами «Чудесной страны».

Педагог-психолог: Посмотрите, мы совсем отвлеклись и не заметили, как отошли далеко от своего воздушного шара. И теперь, чтобы вернуться обратно, нам нужно поторопиться, иначе он улетит без нас. Самый короткий путь это через скалу «Комплиментов».

Упражнение «Скала»

Все участники становятся в одну шеренгу. Каждый, начиная с конца, должен пройти по узенькой тропе вдоль скалы (шеренги) так, чтобы не упасть в пропасть. Скала помогает тому, кто подарит ей комплимент. Тот, кто благополучно доберется, становится первым и превращается в скалу.

Прощание

Педагог-психолог: Вот мы и добрались до места приземления. Вам понравилось на этом острове? Но, к сожалению, нам пора возвращаться домой. А чтобы вам не было очень грустно, я предлагаю взять с этого острова маленькую частичку летнего тепла и ласки – «Сокровищницу Жизненных сил». Это будет для вас небольшая подсказка, откуда брать энергию в дальнейшей профессиональной деятельности. (Участники выбирают себе в подарок карточку «жизненная сила» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой). Отправляемся в путь. (Звучит музыка.) Вот мы и вернулись домой. Желаем вам счастья, здоровья и успехов в профессиональной деятельности. Спасибо, за внимание. (Педагоги обмениваются впечатлениями. Получают подарки.)

Автор тренинга: Марина Кутузова, педагог-психолог высшей категории с опытом работы 18 лет





