

*Визгина Елена Николаевна*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*«Детский сад общеразвивающего вида 1 «Маленькая страна»*

*города Новочебоксарска Чувашской Республики*

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА: ТРЕНИНГ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «Я - ЖЕНЩИНА»

Эмоциональный настрой в дошкольной педагогической работе очень важен для воспитанников. При этом профессия воспитателя тесно связана с разного рода стрессами. Одними из современных педагогических технологий, позволяющими преодолеть выгорание педагога, являются тренинги. В частности позволяющие повысить уверенность в себе, принять себя в первую очередь как женщину.

Продолжительность тренинга «Я - женщина» с воспитателя дошкольной организации: 40 минут. Участники: воспитатели, педагоги. Количество: 7-8 человек. Место проведения: кабинет педагога-психолога. Материал и оборудование: музыкальное сопровождение с применением средств ИКТ; цветные карандаши, фломастеры, ручки, листы бумаги на каждого участника; визитки на каждого участника; цветные изображения – дети, семьи, родители, родители с детьми, детские развлечения, игры и т.д.; наклейки – круглые с изображением «добрых символов» на каждого участника; любая мягкая игрушка.

Цель тренинга: формирование своего женского образа и понимание своей женской сущности.



Задачи тренинга: осознание своих положительных и отрицательных качеств, принятие себя; проживание и отреагирование проблем; нахождение ресурсов и новых знаний о себе; расширение ролевого и гендерного репертуара; активизация чувств, эмоций, переживаний; осознание важности детства в жизненном сценарии человека.

Ход тренинга:

1. Ритуал встречи: «Мы вместе!» (музыка из кинофильма «Мой ласковый и нежный зверь»)

Цель: сплочение, настрой на совместную работу, определение задач тренинга.

Участники сидят в кругу, взявшись за руки. Педагог-психолог произносит слова, а воспитатели выполняют движения по тексту: Мы – вместе: И сияние глаз (встретимся взглядом с каждым) И сплетение рук (пожмем друг другу руки) Все, сметая преграды, Разрушая все стены (слегка покачиваются) Мы – вместе! И это прекрасно! (поднимают руки вверх ижимают друг другу).

Несмотря на то, что мы явно отличаемся друг от друга – по цвету глаз, росту, нас объединяет то, что мы педагоги, коллеги и просто женщины, готовые к изменениям. На этой встрече мы попробуем осознать свои личностные качества, активизировать ресурсы для совершенствования своей женской сущности. Приглашаю вас на тренинг: «Я - женщина».

2. Упражнение «Поздороваемся по-разному».

Цель: снятие напряженности, двигательных зажимов, расширение ролевого и гендерного репертуара.

Участник встают в два круга. Внешний круг передвигается, внутренний стоит на месте. Предлагается приветствовать друг друга разными способами, используя пантомимику, пластику тела, жесты, танцевальные движения.

Поздороваемся: - как золушка с принцем на балу; - как Амазонка с дикарем; - как балерина с оловянным солдатиком; - как Маргарет Тэтчер с главами правительств. В кого труднее всего (легче) перевоплотиться? Почему?

### 3. Упражнение «Знакомство».

Цель: осознание женской сущности, принятие себя, своих качеств.

Участники записывают на визитке свое имя плюс женский образ из мультфильма, художественного фильма, сказки или литературного произведения (обсуждение). Почему выбрали именно этот образ, какие черты привлекли? Что общего между этим образом и вами? В чем отличие?

### 4. Упражнение «Фото воспоминаний».

Цель: осознание важности детства в жизни, отреагирование своих проблем, переживаний; расширение поведенческого ролевого репертуара.

На полу или журнальном столике раскладываются множество фотографий, изображающих детей, семейные сцены, детей и родителей, детские годы и т.д. Участники выбирают фото, руководствуясь своими воспоминаниями о детстве или просто привлекательностью.

Педагог-психолог: - Выберите те фото, изображения, которые привлекли по внутренним ощущениям, опишите понравившиеся. - Как вы воспринимали себя тогда: послушной, исполнительной, озорной... А теперь какая вы? Изменилось ли отношение к себе? - Опишите чувства, эмоции, мысли. - На кого хотелось быть похожей?

### 5. Упражнение «Танго вдвоем» (музыка).

Цель: двигательное раскрепощение, активизация чувств и эмоций, осознание женственности.

Участники садятся парами друг напротив друга и исполняют танцы под музыку (сидя на стуле): - танго; - восточный танец; - твист.

Обсуждение: Какие женские черты проявляются в танце? Какой танец можно назвать женским? Какой танец вам понравился?

### 6. Упражнение «Автопортрет».

Цель: отношение к себе, выявление своих индивидуальных особенностей, понимание и принятие себя, получение новых знаний о себе, структурирование своего образа «Я - женщина».



Участникам предлагается изобразить себя, используя художественные средства (карандаши, фломастеры...). Воображение, фантазия, манера исполнения не ограничивается. Можно рисовать в полный рост, автопортрет – символ или метафора и т.д. Работы не подписываются. Все картины по окончании рисования вывешиваются, рассматриваются и обсуждаются.

- Какой портрет привлек внимание? Почему? - Какой характер особенности автора увидели в портрете? - Что поразило, удивило в портрете? - Какая это личность? - Какой портрет – необычный? - По какому портрету можно сразу узнать автора? - Что нового узнали о себе?

Авторы портретов подтверждают или опровергают предположения участников.

#### 7. Упражнение «Ангел-хранитель».

Цель: поддержка и настрой на жизненный успех, удачу.

Участникам предлагается выбрать для себя наклейку с изображением «добрых символов» и приклеить к своему портрету. Этот символ будет охранять автора портрета от невзгод и неудач и вести к жизненному успеху.

- Опишите ваши чувства, мысли.

8. Рефлексия отдельных упражнений и тренинга в целом (по желанию или по кругу).

Вносится мягкая игрушка. Участники тренинга передают её и высказываются:

- что понравилось в тренинге или не понравилось?

- чем обогатился?

- какие чувства, эмоции и мысли возникли?

9. Ритуал прощания: «Возьмемся за руки, друзья!» (музыка из кинофильма). Участники тренинга встают в круг, держась за руки. Педагог-психолог: «Возьмемся за руки, друзья, Чтоб не пропасть поодиночке (руки внизу) Поддержка, добрые слова Помогут в жизни нам всегда» (руки вверх и



слегка покачиваются). Всем успехов, удачи! Будьте женственными  
привлекательными всегда!

Завершение тренингового занятия.

