**Тренинг для педагогов**

**Цель тренинга:** снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

* познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**1. Упражнение «Знакомство»** Каждый по кругу продолжает фразу: «Я — та (тот), которая (который)...»

2Упражнение **«Молекула»**

Все участники свободно перемешаются по кабинету. Психолог называет: «Двухатомная молекула». Педагоги образуют пары

Аналогично психолог просит сделать трехатомные, четырехатомные и пятиатомные «молекулы», а преподаватели стараются образовать группы и пообщаться со своими коллегами.

– А теперь возьмитесь за руки, встаньте в круг и хором скажите:

**«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»**

**3. Упражнение «Отгадай прикосновение»**

Одному участнику завязывают глаза и перед ним становятся 3-4 человека. Водящий должен угадать, кто первым к нему подошёл, кто задел руки, кто вторым подошёл, кто дотронулся до лица и т.д

**4.Упражнение «Ритм»**

Выполнять его необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один - ведущий, второй - “зеркало”. Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий произвольно двигает руками, а играющий роль “зеркала” пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний “ритм” другого человека и как можно полнее отразить его. При этом думайте о том, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) - индивидуальность, обладающая уникальным психологическим “ритмом”, и, чтобы правильно понять человека, надо прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

5 Упражнение «Развитие моторики»

ПЛАСТИЛИНОМ СОСТАВИТЬ РИСУНОК