**Цель тренинга**:

Сплочение коллектива и создание благоприятного эмоционального фона.

**Задачи:**

* создание комфортного психологического климата в группе;
* проверка уровня развития профессионально значимых свойств личности воспитателя;
* развитие умения распознавать эмоциональные состояния;
* тренировка профессионально-педагогических особенностей вербальными и невербальными средствами.

**Материалы и оборудование:**

Бейджи для всех участников (пустые) для личного заполнения; магнитофон с музыкой среднего темпа; 2 листа ватмана (на 2 команды), фломастеры, маркеры, листы А-4, мольберт.

**Ведущий тренинга:** Педагог-психолог.

**Время проведения:**1 час.

**Ход тренинга**

***1 упражнение « Знакомство».***

Педагог - психолог: Здравствуйте! Я рада Вас всех видеть. Перед началом дальнейшей работы нам стоит познакомиться. Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени. Возьмите маркеры и впишите свое имя (любая форма имени) в бейджи, а также слово, отражающее Ваше настроение или черту характера (например, Наташа - упрямая).

Для того чтобы немного размяться после рабочего дня, предлагаю поиграть в игру «Поменяйтесь местами».

Встаньте справа от меня те, кто сегодня в платье и юбке слева те, у кого карие глаза; станьте передо мной те, у кого есть сын; хлопните в ладоши те, у кого есть дочь. Встаньте за мной те, у кого сегодня хорошее настроение.

Педагог – психолог: Для того чтобы наше общение было эффективным предлагаю соблюдать некоторые правила:

1. Внимательно слушать друг друга.

2. Не перебивать говорящего.

3. Уважать мнение друг друга.

4. быть активными.

Педагог – психолог: Сегодня мы поговорим с вами про эмоции. Эмоции это своеобразное личностное отношение не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Для современного мира характерна эмоциональная « глухота» как детей, так и взрослых. Педагоги, требуя от детей способности сопереживать другим, регулировать эмоциональные проявления, просто обязаны уметь сами определять эмоциональные состояния людей, владеть собственными эмоциями, анализировать их и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются.

***2 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.

***3 упражнение «Интонация».***

Педагог – психолог: Знаете ли вы, что произнеся слово « здравствуйте» вы произнесли 70% своей речи, и то с какими эмоциями вы произносите это слово, зависит, как собеседник будет к вам расположен: скептически или благосклонно. Каждому из вас розданы названия эмоциональных состояний, попробуйте произнести слово «здравствуйте» или любые его вариации так, чтобы 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 .

***4Упражнение «Произнесите текст*».**

Педагог – психолог: Ваше эмоциональное состояние может выдать ваш голос. Согласитесь, что все мы говорим в разном темпе, с разной интонацией. Даже сила голоса у всех разная. Сейчас мы попробуем произнести один и тот же текст с разной силой голоса (произносится текст).

«Зайку бросила хозяйка»

1. Шепотом.  
2. С максимальной громкостью.  
3. Волнообразно.  
4. Как будто вы страшно замерзли.  
5. Как будто у вас во рту горячая картошка.  
6. Как маленькая девочка.

Обсуждается значение голоса в общении, важность умения управлять своим голосом.

***5 упражнение «Взгляд».***

Педагог – психолог: Как вы думаете, что еще помогает человеку и в первую очередь педагогу в общении и передаче своих эмоций?

Взгляд — один из способов [невербальной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) передачи информации с помощью [глаз](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B7).

Взгляд может выражать и вызывать [эмоции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8) и [психическое состояние](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5). Взгляд может быть внимательным, заинтересованным, восхищённым, но бывает и наглым, вызывающим, презрительным, высокомерным.

Продемонстрируйте ваш взгляд на ребенка:

* с укоризной,
* с настойчивым запретом,
* с безмерным удивлением,
* с гневом,
* с ожиданием дальнейших действий.

Обсуждается значение взгляда в технике общения. Дается рекомендация: во время выступления на родительском собрании найдите тех, кто внимательно слушает и выказывает невербальную поддержку. Обращайтесь чаще взглядом к ним. Это позволит чувствовать себя увереннее и сосредоточиться.

***6 упражнение «Мимика лица».***

 Педагог – психолог: Мимика относится к выразительным движениям и является одним из звеньев в цепи [различных форм и способов общения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) между людьми.

Педагог – психолог: Посмотрите на фотографии эмоций и подумайте, какое их эмоциональное состояние каждая фотография выражает. Подпишите их (30 секунд). Сравните свои результаты.

***7 упражнение «Заколдованный человек».***

Педагог – психолог: Для того чтобы закрепить услышанное сегодня, мы попробуем изобразить слово « счастье» на бумаге. Все необходимое у вас в корзинке, главное правило не использовать речь. Договориться можно жестами и мимикой.

***Подведение итогов. Рефлексия.***