**МОУ гимназия №20**

**Тренинг для педагогов**

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

**Разработал: педагог-психолог Мазуркевич О. В.**

**Тренинг для педагогов**

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

**Время проведения: 45 - 60 минут.**

**Цель: профилактика психологического здоровья, гармонизация личности педагога, сплочение коллектива.**

**Задачи:**

1. Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
2. Повысить групповую сплоченность;
3. Улучшить эмоциональное состояние педагогов;
4. Формирование позитивной самооценки;
5. Обучение методам саморегуляции, релаксации;
6. Осознание своих возможностей, способностей, личностных черт.

**Материал:** бумага А4, карандаши, фломастеры, бланк памятки, бланк-запрос, музыкальный центр, спокойная музыка, надутые воздушные шарики – 2 шт, бумажные сердечки.

**План:**

1. Вступительное слово ведущего.
2. Разминка «Мое настроение».
3. Упражнение «Имя и эпитет».
4. Упражнение «Воздушные шарики»
5. Упражнение «На какого сказочного героя я похож?».
6. Упражнение «Что моя вещь знает обо мне».
7. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или памятка на «Черный день».
8. Упражнение «Семь свечей».
9. Упражнение «Комплимент».
10. Рефлексия чувств. Притча про собаку.

**Ход тренинга:**

1. **Ведущий:**

Добрый день! Я очень рада видеть Вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и о коллегах что – то новое.

1. **Разминка «Мое настроение». (5 мин). Цель:** формирование установки на взаимопонимание, рефлексия настроения, чувств. **Ведущий:** Я предлагаю всем присутствующим нарисовать свое настроение, то с чем оно ассоциируется (1-2 мин). Далее, по очереди показываем свои рисунки и рассказываем о том, с каким настроением, чувствами он пришел.
2. **Упражнение «Знакомство». (3 мин).**

**Цель:** знакомство участников группы, снятие тревожности

**Ведущий:** Дорогие коллеги, подумайте, как бы хотелось, что бы называли вас на нашем мероприятии. Я предлагаю всем участникам снова познакомиться. Знакомиться мы будем следующим образом, каждый, у кого в руках оказывается мяч (мягкая игрушка) называет свое имя и эпитет. Прилагательное, которое будет начинаться на первую букву Вашего имени, должно позитивным образом характеризовать вас и по возможности содержать преувеличение, давайте я начну, а вы продолжите. (например Ольга – очаровательная, отважная).

1. **Упражнение «Воздушные шарики» (2 мин).** **Цель**: активизация энергии, хорошего настроения, сплочение группы. Для того чтобы разделить группу на две подгруппы, участникам тренинга предлагается выбрать розовое или голубое сердечко. Ведущий: голубые сердечки встают в один круг, розовые образуют второй круг. Беремся за руки. Задача каждой команды поддерживать шарик в воздухе, не расцепляя рук, с помощью ног, головы, плеч. Побеждает та команда, которая в течении двух минут сможет продержать шарики в воздухе.
2. **Упражнение «На какого сказочного героя я похож?» (7-10 мин).**

**Цель:** возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия.

**Ведущий:** тот, у кого в руках оказывается мяч, выбирает среди участников группы человека, вызывающего у него ассоциации с каким-нибудь персонажем из сказки или героем мультфильма, и бросить ему мяч. При этом нужно ска­зать, кого именно ему напоминает данный участник. (например: «Аня, мне кажется, ты похожа на Русалоч­ку», «Витя, мне кажется, что ты похож на кота Бегемо­та из «Мастера и Маргариты »). И т.д., важно, чтобы мяч побывал у каждого участника и только один раз, при этом необходимо за­поминать, от кого вы получаете мяч и, что вам при этом говорят. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч только, что был получен и высказать свое мнение относитель­но его ассоциации. (например: «Витя, ты сказал, что я похож на крокодила Гену, а на самом деле я чувствую себя Чеширским Котом»). Цепочка продолжает, таким образом, раскручиваться в обратном направлении.

1. **Упражнение «Что моя вещь знает обо мне». (10 минут).**

**Цели:** самораскрытие, самопознание; повыше­ние внутригруппового доверия.

**Ведущий:** Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я — Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

По окончании, обсудить, какие чувства были у участников в момент рассказа о себе и т.д.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими — важней­шее личностное качество, способствующее ус­тановлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неуда­чах, это создает у других впечатление его бла­гополучия и успешности, но платой за это ста­новится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

1. **Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или памятка на «Черный день» (10 мин).**

**Цель:** развивать навыки ведения позитивного внутреннего разговора о самом себе; развить способности к саморегуляции.

**Ведущий:** у каждого человека случаются приступы хандры, когда кажется, что ты ни чего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается, ты не на что не способен. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, радостные события. А ведь каждому из нас есть чему гордиться. Сейчас я вас попрошу, в полной тишине в течении 5 минут заполнить табличку. (приложение 1.).

**Ведущий:** ответьте пожалуйста на вопрос:

-легко ли было обнаружить в себе положительные черты, способности, похвалить себя?

Вы проделали большую работу, создали для себя памятку на «черный» день. Во время приступов хандры, чтение памятки поднимет вам настроение и позволит оценить себя более адекватно. Сохраните ее, и перечитывайте по мере необходимости.

1. **Упражнение «Семь свечей» (2-3 мин)**

**Цель:** познакомить с простой и эффективной техникой релаксации, сочетающей концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение. **Ведущий:** «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Обсуждение:

- Как менялось ваше состояние по мере выполнения этого упражнения?

- Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

1. **Упражнение «**[**Мне нравится, что ты...'**](http://psixologiya.org/psixoterapiya/psixologicheskie-uprazhneniya/1742-uprazhnenie-mne-nravitsya-chto-ty.html) **» (2 мин).**

**Цель:** повышение самооценки, получение положительной энергии, эмоций.

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю вам напомнить друг другу о своих **положительных качествах.** Поворачиваясь к соседу справа, необходимо сказать назвав его по имени, о том, что ему в нем нравится, что у того хорошо получается, продолжив фразу:

- Мне нравится, что ты... …

Например, «Иван, мне нравится, что ты умеешь сохранять спокойствие в трудных ситуациях».

Человек, которому говорят комплимент, отвечает:

- Да, я…., а еще я……. (необходимо добавить что-то еще о себе).

Важно, чтобы участники говорили искренне.

1. **Рефлексия чувств (3-5 мин).**

**Ведущий:** Наша встреча подходит к своему завершению. Пожалуйста, поделитесь своими ощущениями от занятии: что, по вашему мнению, было полезно, интересно, узнали вы что-то новое о себе, о своих коллегах? С какими чувствами вы уходите?

Я хочу закончить нашу встречу восточной мудростью.

**Притча про собаку (1 мин).**

Однажды ученик задал учителю вопрос: «Враждебен ли мир к человеку, или же он несёт ему благо?» Наставник ответил: «Послушай притчу. В древние времена один великий шах приказал построить прекрасный дворец. Среди прочих чудес в этом дворце была зеркальная зала. Все стены, потолок, пол, двери в ней были покрыты зеркалами, и к тому же зала создавала сильное эхо. Однажды в залу забежала собака. В изумлении она остановилась посередине: со всех сторон её окружало множество собак. Она оскалила пасть – собаки сделали то же самое. Она перепугалась и залаяла, — эхо подхватило её лай. Собака лаяла всё громче и громче, — эхо не отставало. Она стала метаться туда и сюда, кусая воздух. Её отражения тоже носились вокруг, щёлкая зубами.

Наутро слуги царя нашли несчастную собаку бездыханной, в окружении множества отражений издохших собак. В зале не было никого, кто бы мог причинить ей вред. Собака погибла, сражаясь со своими собственными отражениями». «Видишь, — сказал учитель, — мир не несёт ни добра, ни зла. Он безразличен к человеку. Всё происходящее вокруг есть лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний и поступков. Мир – это большое зеркало».

Я искренне желаю, что бы ваше зеркало отражало мудрость, добро, любовь, все, то светлое и хорошее, что делает человека счастливым.

**Спасибо  Вам за  участие, за проявленную активность на тренинге!**

Уважаемые коллеги, если Вам понравилось занятие и вы хотели бы еще принять участие в подобном мероприятии, я прошу вас заполните бланк – запрос (приложение 2).

Литература:

* 1. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) / Под ред. Е.Г. Трошихиной. — СПб.: Речь, 2002.
  2. Искусство жить с непохожими людьми: психотехника толерантности/ под ред. А.Г. Асмолова, Г.У. Солдатовой, А.В. Макарчук. ГУ МО «Издательский дом «Московия», 2009.

Приложение 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои лучшие черты**  **(черты или особенности характера, которые вам в себе нравятся, которые составляют вашу сильную сторону)** | **Мои способности и таланты**  **(в любой сфере, которыми вы можете гордиться: вкусно готовлю, вышиваю, пишу стихи и т.п)** | **Мои достижения**  **(в любой области)** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Приложение 2

Бланк – запрос.

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие темы занятий вам были бы полезны, интересны? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за участие!