**Тренинг для специалистов, работающих с детьми ОВЗ**

**«Я – профессионал»**

**Цель**: профилактика негативных эмоциональных состояний у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

**Задачи:**

-развивать коммуникативные навыки и групповую сплочённость;

-снятие эмоционального и мышечного напряжения;

-формирование навыков самопознания и саморазвития личности.

**Материал и оборудование**: музыкальный центр, записи музыки разных стилей с четким ритмическим рисунком, звуки природы, Е.Доги«Симфонию любви»; бумага, карандаши и ручки, лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава и солнце, цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы, клей.

**Ход тренинга:**

**Педагог-психолог.** Здравствуйте, уважаемые коллеги**.** Всем известно, что работа с детьми с ОВЗ требует огромных интеллектуальных, эмоциональных и психических затрат. Ваша деятельность насыщена различными напряжёнными ситуациями, нервно-психическими нагрузками, нагрузками на зрительный, слуховой и голосовой аппарат, большое количество контактов в течении всего рабочего дня, отсутствие эмоциональной разрядки. При такой работе накапливается напряжённость, что порождает раздражительность, возбуждённость, беспокойство. Последнее время часто можно услышать от вас жалобы на переутомляемость, на то, что ваши силы на исходе. Поэтому сегодня мы с вами попробуем справиться с вашими негативными эмоциональными состояниями. Я рада, что мы смогли встретиться, мы с вами будем играть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразим друг другу радость встречи.

**«Давайте поздороваемся»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

   Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

* 1 хлопок – здороваемся за руки;
* 2 хлопка – здороваемся плечами;
* 3 хлопка – здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

**«Узнай меня»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния.

Это игровое упражнение по форме проведения напоминает всем известную игру «Снежный ком».

Участники игры садятся в круг. Один из них, например, говорит «Меня зовут Маша, я люблю пельмени»; следующий говорит «Меня зовут Света, пельмени я тоже люблю, особенно со сметаной, но еще я люблю играть на гитаре»; третий говорит «Меня зовут Люба, пельмени я не люблю, так как недавно съел их очень много; на гитаре играть не умею, хотя мечтаю научиться, но зато я хорошо вяжу» и т.д. То есть каждый из участников, выступающих с «визиткой», сначала повторяет все вышесказанное, но по отношению к себе, а затем добавляет еще что-то свое. Таким образом, все имеют возможность сказать о себе и узнать о других.

**«Танец отдельных частей тела»**

*Цель***:**«разогрев» участников; осознание и снятие мышечных зажимов.

*Материалы***:**музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

  Звучит музыка. Педагоги становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

**Упражнение «Ценное качество»**

*Цель***:** позволяет участникам тренинга лучше узнать друг друга, оно побуждает педагогов к проявлению творческой активности, развивает воображение

Участники садятся по кругу.

**Педагог-психолог**: Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

После первого, а также каждого из последующих рассказов ведущий обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» (или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотела сообщить Елена Викторовна?»). После того как участники группы выскажут свои предложения, тренер обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

**“Карандаши”.**

*Цель*: развитие невербального восприятия друг друга; сплочение коллектива; развивать чёткую координацию движений.

Суть упражнения состоит в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Ваша задача, не отпуская карандашей, синхронно выполнять следующие задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, вернуть в исходное положение .

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Присесть, встать.

**«Душечка-Марфушечка»**

Все члены группы выходят за дверь. В помещении остается один человек. Педагог-психолог зачитывает ему некий текст. Далее по одному в зал приглашаются участники и текст передается от одного к другому. После завершения передачи текста всем участникам зачитывается первоначальный текст.

«Марфуша была примерной девушкой. На демонстрации не ходила. Секс по пятницам и только с мужем. Вот пошла она в лес и повстречала НЛО. И с тех пор у нее все переменилось: дома сплошные демонстрации и продукты только с рынка».

Делается вывод о том, как рождаются слухи и недоразумения по поводу искажения информации.

**«Волшебный лес»**

Педагог-психолог: Сейчас мы с вами превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса, и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: «лес - роща» и встанем в две шеренги. Наши руки – это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему «по лесу». Каждый участник по очереди пусть пройдёт сквозь ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине.

**Арт-терапевтическое упражнение «Солнечная поляна»**

*Цель:* снятие напряжения путем создания положительного эмоционального фона.

**Материал**: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава и солнце.

Цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы, клей, записи звуков природы.

**Педагог-психолог**: Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своим друзьям и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Они ободряюще улыбаются всем нам и желают удачной сдачи экзаменов.

**Примечание**: Создание участниками тренинга цветочной поляны сопровождается звуками природы или легкой приятной музыкой. (Например, можно использовать мелодии композитора Е.Доги, «Симфонию любви»).

**Упражнение – размышление.**

В конце нашего тренинга хочу подарить вам небольшую историю. Задумайтесь о её значении

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. И все люди, кто рождался под их светом зеленых лучей, становились очень добрыми.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала она. “А что ты даешь людям?”- спросили ее другие звезды. В ответ она задумалась….

**Педагог-психолог**: Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам “светиться” всегда и везде!

Наш тренинг подошёл к концу. Давайте по кругу выскажем свое мнение о встрече, о своем состоянии. Помните, что вы высказываете свое мнение. И оно важно, даже если имеет отрицательный оттенок.

-Спасибо за активную и продуктивную работу!