**МБДОУ д/с «Подсолнушек»**

**Мини - тренинг для педагогов**

**"Мы вместе!"**

**Подготовила:**

**Педагог- психолог**

**Барышева Е.М.**

**Икряное,2017**

**Цели:** снятие эмоционального и мышечного напряжения; сплочение педагогического коллектива, профилактика профессионального сгорания, межличностных и профессиональных конфликтов.

**Место проведения:** музыкальный зал ДОУ.

**Время проведения:** 30 мин.

**Оборудование:**    музыкальное сопровождение, фотоаппарат, мяч, зеркало, клубок ниток.

**Ход тренинга:**

**I.  Мотивационный блок** - Хочу начать с одной притчи, сочиненной одним психологом, сказкотерапевтом.

  Одна молодая женщина, очень много времени отдавала своей работе. Она выполняла ее быстро и качественно, но при этом сетовала на то, что не успевает сделать за день все, что намечает. Услышал ее жалобы старец, проходивший мимо, и сказал: - А ты, милая, пойдем-ка со мной в дальний путь – может я смогу тебе помочь решить твою проблему. Но прежде сделай те свои дела, без завершения которых нельзя двинуться в путь. Как сделаешь – позови меня. Женщина подумала совсем немного и ответила: - Я уже готова.

- Всем добрый день! Да, действительно, всех дел не переделать. Впереди еще половина рабочего дня и много домашних хлопот. Но, несмотря на это, Вы  смогли найти время для  нашего общения и мы рады приветствовать Вас! Мини - тренинг для педагогов "Мы вместе!" психологической разгрузки. Сегодня мы будем говорить о Вас и Ваших коллегах, а тема сегодняшнего тренинга звучит так: «Мы вместе!». Итак, мы начинаем.

**II. Приветствие, знакомство   Упражнение «Знакомьтесь: Ха-хи-ха!»** (мяч) - Любой тренинг начинается со знакомства и приветствия членов группы. Как правило, участники подобных мероприятий могут представляться кем и как угодно. И сегодня у каждого из Вас есть такая возможность. Представьтесь, пожалуйста, заменив все согласные буквы в Вашем имени на букву Х. Произнесите его громко, по слогам, стараясь выдыхать воздух на каждом слоге.

**Ш. Основанная часть Упражнение - разминка « Это я, это я — посмотрите на** **меня!»**

-        У кого зеленые глаза;

-         Кто любит рано вставать;

-        Кто разводит цветы;

-         Кто вяжет или шьет;

-        Кто печет пироги;

-        Кто уже что-то посадил на своем огороде;

-         Кто уже составил план своего летнего отдыха;

- Кто уже начал ремонт в доме;

-         Кто рад сегодняшней нашей встрече.

     - Я желаю, чтобы у вас всегда было хорошее настроение. А для этого достаточно вспомнить то, за что можно себя похвалить или сказать, глядя на себя в зеркало, простую фразу: «Я самая обаятельная и привлекательная!»    (по кругу).

**Упражнение  «Я самая обаятельная и привлекательная!»**

- Глядя в зеркало, произнесите  данную фразу с предложенной вам (на листочках) интонацией (с восторгом, с легкой иронией, спокойно, удивленно, со строгостью, с трепетом, по-детски, с восхищением, с уважением, с нежностью, с убеждением, критично, ласково, весело, игриво). Зеркало передаем по кругу. Вариант: каждый участник должен рассказать о себе, начиная со слов «Какая я молодец!»

**Упражнение-кричалка «Я очень хороший!»**

- Давайте  закрепим позитивное представление о себе с помощью общей кричалки. Учас тники тренинга все вместе повторяют за ведущим слова (по одному слову)  кричалки с разной силой голоса: шепотом, нормальным голосом и громко (криком). Выглядит это, примерно, так: я – Я – Яочень – ОЧЕНЬ – ОЧЕНЬ хороший – ХОРОШИЙ – ХОРОШИЙ !   Упражнение «Я знаю лучшее в тебе» (по принципу «Угадайки») - Конечно же, каждый из нас не мыслит себя на рабочем месте без тех, кто также, как и Вы, готовится к занятиям, сочувствует и помогает Вам.  Без них не обойтись ни на МО, ни на педсовете, ни при аттестации. Вместе с ними на переменке мы пьем чай и обсуждаем последние новости.  Это наши коллеги. Давайте расскажем о них, тем более это прекрасный случай озвучить самое ценное и прекрасное в каждом из нас, поскольку в нашей жизни не так уж много моментов, когда говорят об этом просто так, без повода.

**" Упражнение для релаксации «Воздушный шарик»**

- В знак признательности подарим друг другу шарик. - Сидя на стульях (пуфиках) под медленный счет ведущего (1,2,3,4,5) мы надуваемся, как воздушный шар (пантомима). На счет 5 мы чувствуем, что воздуха в нас уже достаточно, еще немного – и мы лопнем (пантомима). Завязываем нить, но она рвется… Под счет 5,4,3,2,1 мы выпускаем воздух, используя пространство вокруг себя (как шарик), и на счет 1 приземляемся на пол или стул (каждая часть тела должна найти опору). Повторяем то же самое еще раз.

**Упражнение «Мы с тобой похожи»**

- А вы не задумывались над тем, почему Мы вместе, почему каждый из Вас выбрал профессию учителя, почему у нас с вами общие на всех заботы? Наверно потому, что МЫ похожи. А в чем именно, узнаем с помощью следующей игры. Один участник выходит в центр круга и выбирает себе пару по сходному признаку (в одежде, интересах, мнениях и т.д.): «Елена, Николаевна, мы с тобой похожи тем, что…». После чего 1-й участник садится на место 2-го, а 2-й продолжает игру.

**Упражнение «И ты пойдешь с нами в поход!»**

- Да, мы похожи, но, несмотря на эти сходства, в нас много своего - индивидуального, что делает нас неповторимыми и уникальными. И именно это заставляет нас проявлять интерес к друг другу, поддерживает желание быть вместе – в одной команде, в составе которой хоть на край света. И вы сейчас сами в этом убедитесь. Итак, мы отправляемся в поход. Каждому из Вас надо очень хорошо подумать, что можно взять с собой. Только в случае правильного выбора Вы пойдете с нами. Итак, начинаем собираться. Я возьму лежак –  и пойду  с вами в поход! (Просьба к тем, кто знает смысл игры, повременить с подсказкой). Участники по кругу называют предмет, который они хотели бы взять с собой. Как правило, называют самое необходимое для похода. Но ведущий, как организатор, берет только тех (внимание, суть игры заключается именно в этом), чей предмет начинается с той же буквы, что и имя его хозяина. После каждого высказывания ведущий объявляет о своем решении: «Татьяна, поздравляю Вас, Вы идете с нами в поход!» или «Светлана, увы,  Вы не идете с нами в поход». Интрига должна сохраняться в течение некоторого времени (3-4 круга, может, больше). За это время большинство участников должны догадаться, почему, например, Светлане можно брать спички, сумку, сахар и т.д., а Ольге – нельзя. Кто догадается первым (он станет помощником ведущего), должен молчать, т.е. не раскрывать тайны происходящего, а  продолжать игру.

**Упражнение на релаксацию «Мне хорошо»**

- Пришла пора отдохнуть.  Звучит релаксационная музыка. Психолог говорит: «Закройте глаза, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох (повторить несколько раз). Прислушайтесь к музыке и постарайтесь представить, что находитесь в дорогих вашей памяти местах… Вот Вы на  берегу тихой лесной речки. Светит солнце, легкий ветерок ласкает вас своим  прикосновением. Кругом тишина и покой… Волна набегает на  берег, солнечные блики  заигрывают с вами. В прозрачной воде у берега резвятся мелкие рыбешки…Не отрываясь, вы смотрите на воду и  вспоминаете свое детство... А вот сейчас перед вами солнечная поляна, усеянная белыми  цветами… Со всех сторон поляна окружена могучими дубами, березами и кленами. В их густых зеленых кронах весело щебечут птицы. Шмели и пчелы с гудением перелетают с цветка на цветок. Где-то недалеко журчит ручеек... Под эти чарующие звуки вы все больше погружаетесь в приятное состояние полного покоя. Вы расслабляетесь и успокаиваетесь. Вы отвлекаетесь от всего, что вас волнует и тревожит. Все ваши мышцы приятно расслаблены и отдыхают… А сейчас откройте глаза и потянитесь. Хорошо потянитесь. Сделайте глубокий вдох и выдох».     IV. Рефлексия Упражнение «Ниточки благодарности» - Рабочий день позади, еще немного –  и Вы будете дома, там, где Вас ждут родные, где тренинг для Вы будете вспоминать и рассказывать о впечатлениях прожитого дня. Чтобы от этой и многих ежедневных встреч у нас оставались самые теплые воспоминания, не забудем поблагодарить друг друга.

- Я думаю, наша благодарность, будет такой же бесконечной, как эта нить в этом замечательном ярком клубке под названием КОЛЛЕКТИВ. Участники тренинга передают друг другу (закрепляя ниточку на пальцах) клубок  с отзывами об увиденном, с пожеланиями и благодарностью за интересно проведенное время. В итоге должна получиться паутинка. Как только все присутствующие выскажутся (клубок должен вернуться к тому, кто начал первым вить паутинку), ведущий разрезает нить и обращается к участникам с просьбой взять с собой на память часть этой паутинки, как напоминание об этой приятной встрече.