Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Курагинский детский сад №1 "Красная шапочка" комбинированного вида.

**Конспект**

**Тренинг для педагогов** (декабрь 2019г.)

**«Важней всего погода в ДОУ»**

***(психологический тренинг по формированию благоприятного***

***психологического климата в коллективе)***

Составила: педагог-психолог

 Шарюкова Антонина Михайловна

пгт Курагино

2019 г.

**Психолог**: Сегодня мы приглашаем вас поучаствовать в тренинге, направленном на сохранение психологического климата в коллективе.

Психологический климат-это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение. В одних условиях педагоги чувствуют себя не комфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, в других условиях- коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность реализовать свой потенциал.

 Создание эмоционального благополучия в коллективе- это важное дело не только администрации, но и каждого члена коллектива. Нам надо стремиться к тому, чтобы в коллективе царила атмосфера доброжелательности, доверия и взаимопонимания.

От процесса общения во многом зависит и психическое здоровье человека-его настроение, чувства и эмоции. У человека, не умеющего общаться с другими людьми, могут возникнуть серьезные проблемы. Есть такая древняя мудрость: «Сложно изменить мир, но если ты хочешь этого, то начни меняться сам»

**Упражнение "Кто родился в мае…"**

Группа рассаживается по кругу. Педагогам объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: "Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами". Темп игры должен возрастать.

Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;

- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;

- кто родился осенью, пусть попрыгает

- кто любит кошек, трижды промяукайте;

- кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул;

- у кого есть веснушки, пробегите по кругу;

- замужние, опишите в воздухе большую восьмерку рукой;

- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;

- у кого есть дети, хлопните (один хлопок за каждого ребенка);

- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;

- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками;

- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет как это делается.

**Упражнение «Кинопроба»**

Цель: развитие чувства собственной значимости.

1. Составьте список 5 вещей в своей жизни, которыми вы гордитесь.

2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.

3. Встаньте и скажите всем: «Я не хочу хвастаться, но ...» и дополните

словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

•       Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?

•       Как вам кажется – другие испытывали то же, что и вы, когда выступали? Почему?

**Упражнение «Вездеход»** (10 минут)

*Цель***:** создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия, помощь участникам в том, чтобы сократить дистанцию в общении.

*Инструкция ведущего:* Одно из средств, к которому можно прибегнуть в момент эмоционального выгорания «А теперь давайте разомнемся, отвлечемся от раздумий. Выполним упражнение, которое помогает отработать переключение внимания, запускает спонтанность и творческое мышление. Мы будем передвигаться по комнате в довольно быстром темпе, внимательно прислушиваясь к заданиям ведущего. Каждый услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры, изображает то, о чем идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и осуждения! Итак, готовы?

Начали!

Идем через лес, птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке…Крапива больно стегает по голым ногам…Комары заели. А все по тому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются…

Снежное поле, пронизывающий холодный ветер… И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой….Но очень холодной, градусов минус восемьдесять. Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков…Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам….Ею наполнено пространство….Нет, показалось!

Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один…Вдохнем чудо-аромат упругой кожицы, возьмем в рот освежающую дольку. Скулы свело- ух, как кисло! Вперед, через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад! Берег моря, закат, идем по кромке воды…»

Участники изображают все, о чем говорит ведущий.

 **Упражнение «Дерево помощи» (20 мин)**.

**Цель:** конкретизация личностных ресурсов при стрессе, обмен мнениями, анализ вариантов поведения при выходе из стресса, накопление опыта по борьбе со стрессами.

**Материал:** сделанное из бумаги дерево с пятью ветками без листьев крепится на доску. Заготовленные листочки (листья деревьев) по пять штук раздаются участникам. Также нужны маркеры и клеевой карандаш. Ветки дерева имеют свои названия: семья, ученики, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество. Участники пишут на карточках, как данные сферы жизни (названия веток) помогают им бороться со стрессом. Затем каждый делится своими идеями и наклеивает листочки на дерево на соответствующие ветки.

**Упражнение «Рисование своего настроения под музыку».**

**Упражнение «Без маски»**

Говорят, жизнь- это театр, а мы все в нем актеры. Актеры всегда носят маски. Все зависит от обстоятельств- какую маску и в какое время надеть. Но иногда хочется сбросить все маски и открыть душу. Предлагаю это сделать, на миг сняв привычные маски и откровенно закончить фразы, которые написаны на листочках:

- Я хочу научиться лучше…

- Мне особенно приятно, когда меня…

- По-настоящему мне хочется…

- Единственное, что я хотел бы изменить в себе…

- Что мне больше всего нравится в себе, это…

- Больше всего я люблю…

- Лучше всего я умею..

- Мне хорошо, когда..

- Мне нравится, когда окружающие…

Психолог. Действительно, трудно говорить о себе. Но мы- педагоги и для нашего профессионального роста мы должны учиться понимать себя, не стесняться делиться тем, в чем нуждаемся, быть откровенными. Путь к профессиональному росту лежит через познание себя.

**Игра «Нити счастья»**

 Инструкция. Сейчас я предлагаю вам представить себя в роли волшебников, которые могут все. И соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать это необычное полотно, нам понадобятся нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сейчас мы будем превращать их в нити счастья. Встаньте в круг, будем передавать их друг другу. У кого окажется моток, должен ответить на вопрос о том, что такое счастье, и передать моток соседу справа, и так по кругу.

##### **Психологическая зарядка (по М.А.Араловой)**

Цель:

Повышение энергетического потенциала.

Рекомендуется проводить 15-20 минут каждый день.

 1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом,

потом левым, повторить:

 ***"Очень я собой горжусь, я на многое гожусь".***

2. Попрыгивая на правой, потом на левой ноге, повторить:

***"Я бодра и энергична и дела идут отлично!"***

3. Потирая ладонь о ладонь, повторить:

***"Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".***

4. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить:

***"Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача".***

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить:

***"Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего".***

6. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить

***"Покой и улыбку всегда берегу, и мне помогут, и я помогу".***

7. Сложив руки в замок, делая глубокий вздох:

***"Вселенная мне улыбается и все у меня получается".***

8. Сжав кулаки и делая вращательные движения руками:

***"На пути у меня нет преграды, все получится как надо!".***

9. Руки на бедрах, делая наклоны вперед-назад:

 ***"Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, я прекрасна!".***