**Тренинг на сплочение педагогов детского сада**

**«Я и ТЫ вместе МЫ»**

**подготовила педагог-психолог ДОУ Исупова Н.М.**

**Цель тренинга:**

* сплочение коллектива, развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

**Задачи тренинга:**

* формирование и усиление общего командного духа путем сплочения группы людей;
* Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
* Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе, ответственность;
* Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
* Повышать самооценку педагогов;
* Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех;

**Ход тренинга:**

1. *Вступление.*

Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами примем участие в тренинге, который называется «Я и ТЫ вместе МЫ». Цель тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Девизом нашей встречи предлагаю взять слова древней мудрости

**«Сложно изменить мир, но если ты хочешь этого-начни меняться сам»**

1. *Упражнение «Звуковая гимнастика»*

*Цель:* снятие мышечных зажимов, выплеск негативных эмоций, создание положительного настроя.  
*Инструкция*. Участникам предлагается пропеть звуки, которые определенным образом воздействуют на организм. *Исходная позиция – стоя с выпрямленной спиной, состояние спокойное, расслабленное. Перед произнесением каждого звука делается глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносится звук, насколько хватит дыхания.*

Звуки:  
**А** -  воздействует благотворно на весь организм

*Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Ааааа". Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе пропевайте звуки, которые я буду называть все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью.*

**Е** – воздействует на щитовидную железу  
**И** – воздействует на мозг, глаза, нос и уши  
**О** – воздействует на сердце и легкие  
**У** – воздействует на органы, расположенные в области живота  
**Я** – воздействует на работу всего организма  
**М** – воздействует на работу всего организма  
**Х** – помогает очищению организма  
**ХА** – помогает повысить настроение

*3. Древняя притча «Счастье»*

*Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.*

*- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.*

*- Слепи мне счастье, - попросил человек.*

*Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.*

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

*Мы ищем счастье тут и там,  
За ним мы бродим по пятам,  
Ему твердим мы бесконечно -  
С тобою быть хотим навечно!*

*Мечтая в счастье раствориться,  
Мы долго, вглядываясь в лица.  
Найти пытаемся ответ -  
В чем счастье? Есть оно, иль нет?*

*Мы пребываем в заблуждении,  
Что счастье - чьих-то рук творение,  
Что к нам вот-вот придет волшебник,  
И осчастливит нас, в сей миг!*

**Вопрос для обсуждения:**

**Педагог-психолог:**

- Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение?"

***Вывод:***

*А счастье ходит с нами рядом,  
С улыбкой говоря: "Смотри!  
Меня искать совсем не надо,  
Я есть всегда, ведь я внутри!"*

1. *Игра "Нити счастья"*

Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг по плотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток человеку стоящему справа от вас. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

1. *Игра "Имена" (плетем канву)*

В моих руках Нити Счастья. В памяти нитей запечатлены все ваши ответы, рассуждения, мысли о счастье. Теперь при помощи этих нитей мы с вами можем ткать Полотно Счастья, но сначала сплетем канву.

Передавая Нити Счастья соседу справа, нужно назвать свое имя и на начальную букву своего имени нужно придумать прилагательное, характеризующее вас положительно. (Н-р: Валентина - веселая, Надежда - нежная). Приняв моток Нитей счастья, надо обмотать ей свой указательный палец левой руки и передать моток своему соседу. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего Полотна Счастья.

Имя - это то, что сопровождает человека на протяжении всей жизни. С именем маленький человек приходит в этот мир, с именем он проходит по жизни, встречает взлеты и падение. Имя может звучать благозвучно, ласково, возвышенно, приятно. Есть стародавнее поверье: каждый человек имеет свое отражение в окружающем мире. Имя для нас всегда желанно, и с ранних лет человек привыкает к звуку своего имени, трепетно к нему относится. А это тоже счастье!



1. *Игра " Полотно счастья"*

Мы все связаны друг с другом Нитями счастья, и теперь пора приступать к ткачеству полотна. С какими чувствами и эмоциями, мыслями и желаниями, мы будем ткать это полотно, таким оно и получится. Передавать моток вы можете любому участнику, говоря ему комплимент.

**Вопросы для обсуждения:**

- Понравился ли вам комплимент?

- Приятно ли было вам получать комплимент?

- Что приятнее получать или говорить комплимент?

*6. Игра "Оберег Счастья"*

Педагог-психолог: Мы с вами соткали Полотно Счастья. Вот оно в наших руках. Мы с вами настоящие волшебники! Рассмотрите внимательно, наше с вами Полотно счастья. Не торопитесь, не упускайте никаких деталей, ведь в наших руках - чудо. Запомните это чудо рук творенье!

**Вопросы для обсуждения:**

- Что вы чувствуете, держа его в руках?

- Что оно вам напоминает?

**Педагог-психолог:** Опустите Полотно Счастья на пол. Освободите свои пальцы от нитей. Постарайтесь не нарушить форму нашего полотна. Давайте разрежем на части наше полотно, и по одной частичке оставим себе на память о нашей встрече. И эти частички полотна Счастья становятся вашими личными оберегами счастья. Завяжите их себе на шею. *(Участники вешают одну нить в виде ожерелья на шею)*

А короткие нити привязывайте к основной нити друг другу с пожеланиями. Свое пожелание начинайте словами: "Желаю вам:" *(Например: Удачи, Счастья, Добра, Успеха, Радости, Здоровья и т.д)*. Сохраните этот оберег счастья.

У каждого счастье в чем-то своем. Для кого-то это счастье побывать в зоопарке. Я вам предлагаю отправиться в зоопарк.

1. *Упражнение "Посещение зоопарка"*

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки ***(при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).***
2. Затем он открывает ворота зоопарка ***(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).***
3. Приходят в зоопарк первые посетители ***(при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).***
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают ***(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).***
5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо ***(двумя руками мять шею и лопатки).***
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду ***(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).***
7. Слышатся сильные прыжки кенгуру ***("топать" кончиками пальцев по спине).***
8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру ***(медленно и сильно нажимать кулаками на спину).***
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку ***(делать ладонями движения, похожие на змеиные).***
10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду***(коротко и сильно щипать руки и ноги).***
11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее ***(запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).***
12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку***(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).***

**Вопросы:**

Что вы чувствовали, когда делали массаж вам?

Что больше понравилось: делать массаж или когда вам делали массаж?

Понравилась вам наша прогулка в зоопарк?



1. *Упражнение «Говорящие руки»*

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Обсуждение:

* Что было легко, что сложно?
* Кому было сложно молча передавать информацию?
* Кому легко?

- Уважаемые коллеги как вы думаете, что обозначает слово «сплочение»? Сплочение – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

- Сплочённость – это:

* совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива;
* атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
* активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

1. *Упражнение «Гусеница»*

Цель: игра учит доверию.

- Сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

Обсуждение:

* Что испытывали при выполнении задания?



1. *Упражнение «Кто быстрее»*

Цель: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

- Посчитаться на счёт раз-два. У нас получилось две команды. Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, причём строитесь вы молчком, ничего не объясняя.

Возможные фигуры:

* треугольник;
* ромб;
* угол;
* птичий косяк;
* круг;
* квадрат.

Обсуждение:

* Трудно было выполнять задание?
* Что помогло при его выполнении?

**Вопросы:**  
Кто из вас испытал счастье от нашего сплочения и единения? Значит это ваше счастье.

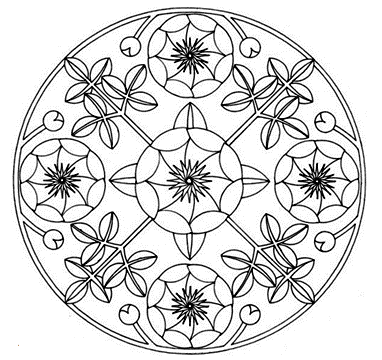
А для кого-то счастье дарить подарки. Как вы думаете: что приятнее получать или дарить подарок? Конечно же, дарить подарки приятнее. Когда даришь, получаешь двойное счастье: делаешь приятно близкому человеку, и радуешься сам, что смог осчастливить его. И сегодня мы раскрасим и подарим себе мандалу.

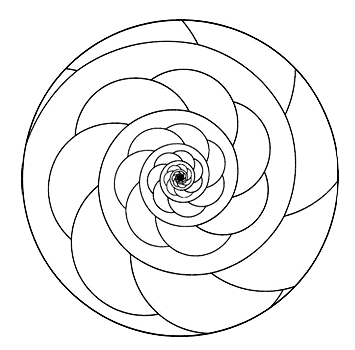
Что это такое сейчас узнаем?

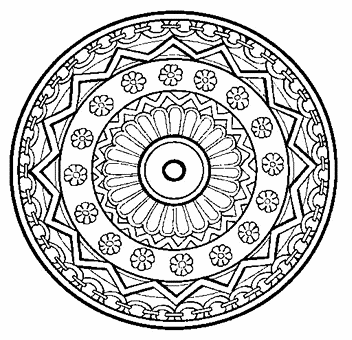
1. *Раскрашивание "Мандалы"*

Материал: у каждого должны быть цветные карандаши. (Для практической работы рекомендуется увеличить размер предложенных вариантов мандал примерно в четверть листа).









**Педагог-психолог:** Само слово "Мандала" в переводе с санскрита означает: круг, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание.

В Мандале есть тайна, поскольку Мир есть тайна для человека, и постижение ее возможно только через постижение своей внутренней тайны. Рисунок Мандалы - это индивидуальный символ каждого из нас, в котором, проявляется текущее внутреннее состояние, своих стремлений, желаний, своих сил и своего духа. Человек, постигая себя через мандалу, открывает себя, изменяет себя, осознает себя, и таким образом оказывает на себя самого воздействие.

Поэтому во время раскрашивания Мандалы происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения. Возможно, это происходит потому, что форма круга напоминает яйцо - начало жизни. А это имеет психологическую значимость, мы как бы создаем наше священное защищенное место в мире, в котором сконцентрированы все наши силы и энергии.

И именно поэтому Мандала представляет собой уникальный инструмент самопознания и саморазвития, с помощью которого можно разрешать многие вполне насущные проблемы. Начните с себя, и вы увидите, как начнёт меняться ваша жизнь. Мандала действительно работает, и она обязательно приведёт вас к вашей заветной цели. Это с успехом использует [Мандала-терапия.](http://mandala.do.am/index/0-6/t_blank)

**Инструкция:** Перед вами цветные карандаши можете приступать к творчеству. (Можно включить спокойную музыку). При раскрашивании Мандалы нет ничего правильного или неправильного. Единственно, что требуется от вас, - это уважение к заданной форме, ее нельзя нарушать.

**Вывод:** Раскрашивая Мандалу, мы решали, какие цвета будем использовать в одних частях рисунка, не беспокоились о том, что мы хотим изобразить и достаточно ли у нас художественных способностей для реализации наших намерений. Работа одновременно увлекла и успокоила. Повседневные заботы и тревожности отошли на задний план. Может быть, кто-то ответил на трудные вопросы.

1. *Завершение тренинга. Секрет счастья (притча)*

Я раскрою вам секрет, как сделать свою жизнь счастливой.

Один торговец отправил своего сына узнать Секрет Счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шёл через пустыню и, наконец, подошёл к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где всё бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди.

Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть ему Секрет Счастья. И предложил ему прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

- Однако я хочу попросить об одном одолжении, - добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. - Всё время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

- Ну как, - спросил тот, - ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке?

Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец.

- Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, - сказал ему мудрец. - Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живёт.

Успокоенный, юноша взял ложечку и снова пошёл на прогулку по дворцу; на этот раз, обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окружённые горами, нежнейшие цветы, утончённость, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.

Вернувшись к мудрецу, он подробно описал всё, что видел.

- А где те две капли масла, которые я тебе доверил? - спросил Мудрец.

И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что всё масло вылилось.

- Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: Секрет Счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом, никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.

*Притча от Пауло Коэльо*

**Вывод:**

Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!

А свое мнение о нашей встрече вы сможете высказать с помощью анкеты.

Анкета обратной связи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | отлично | хорошо | хотелось бы лучше |
| Актуальность выбранной темы |  |  |  |
| Получили ли вы для себя полезную информацию |  |  |  |
| Эффективно ли для вас было занятие (выступление) |  |  |  |

Ваши предложения, пожелания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета "Обратная связь"**

Ваша степень включенности в занятие с педагогом-психологом (обведите):  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешало вам быть включенным в занятие с педагогом-психологом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вам не понравилось на занятии? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши мысли после занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета "Обратная связь"**

Ваша степень включенности в занятие с педагогом-психологом (обведите):  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешало вам быть включенным в занятие с педагогом-психологом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вам не понравилось на занятии? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши мысли после занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета "Обратная связь"**

Ваша степень включенности в занятие с педагогом-психологом (обведите):  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешало вам быть включенным в занятие с педагогом-психологом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вам не понравилось на занятии? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши мысли после занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. *Упражнение «Разогревки - самооценки»*

Цель:снятие напряжение усталости, создание атмосферы психологического и коммуникативного комфорта, пробуждение интереса к коллегам по работе.

Участвуют все педагоги.

Задания:

* + если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, *похлопайте в ладоши*;
  + если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, *улыбнитесь соседу*;
  + если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль внешних проявлений эмоций, *дотроньтесь до кончика носа*;
  + если в магазине вы отвергаете предложенную одежду, не примеряя только потому, что вам не улыбнулся продавец, *покачайте головой*;
  + если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, *закройте глаза*;
  + если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, *топните ногой*;
  + если вы полагаете, что преобладающий знак ваших эмоций зависит только от внешних стимулов, *подмигните*;
  + если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, *повернитесь вокруг себя;*
  + если вы можете удивить знакомых неординарным поступком, *помашите рукой;*
  + если вы входя в незнакомую комнату и знакомясь с кем – то, мгновенно ощущаете неприязнь или расположение, *прикройте рот рукой*;
  + если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, *подпрыгните*;
  + если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, *кивните головой*;
  + если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от того эмоциональны ли вы, *потанцуйте*.
* **Вопросы к педагогам:**
* - Что нового вы узнали о себе и о ваших коллегах, выполняя эти задания?