**Тренинг «Тропинка к психологическому комфорту».**

Участники: педагоги и психолог.

Тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

Цель— создание комфортного психологического климата в коллективе

Задачи:

* Снятие напряжения, получение психологической поддержки
* Отработка личностных проблем
* Развитие умения вставать в позицию наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.

*Ход тренинга:*

*Педагог-психолог:*

Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат — это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате в коллективе: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива — это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Упражнение 1. Игра «Поменяйтесь местами… »

Вед: Для того чтобы немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию, предлагаю поиграть.

Меняются местами, например, те кто:

-работает всю жизнь в одном учреждении;

-любит свою работу;

-любит яблоки;

-конфеты;

-кто сейчас готовится к аттестации:

-работает педагогом более 10 лет;

-кто любит детей

-мечтал быть педагогом с детства;

-кто пришёл в юбке .

-кто сейчас учится

-кто работает первый год

Таким образом, участники «перетасовываются».

\*Ассоциации «Хорошее настроение»

- Встанем в один большой тесный круг. Подумайте, вспомните, что вам необходимо для поднятия настроения? Передаем друг другу энергию через рукопожатие (шоколад, хорошая музыка, ванна, фрукты…). Запомните эти советы и используйте в жизни.

Упражнение 2. «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

—Светлана , ты такой отзывчивый человек!

— Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Инна , такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я…(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

Упражнение 3. «Подарки»

Цель — консолидация группы и формирование эмоционально-позитивной атмосферы. Необходимы пакет и чистые полоски бумаги (билеты). Можно раздать по три билета на человека. На каждом билете необходимо написать качество, которое они больше всего ценят в людях. Этого никто другой не видит. После этого билеты сворачиваются трубочкой и укладываются в пакет. Ведущий перемешивает все билеты. Стул с пакетом ставят в центр круга. Ведущий выбирает того, кто должен достать билет, прочитать его и отдать тому, кто, по его мнению, обладает данным качеством. Получивший «подарок» благодарит и сам выбирает билет, дарит его куму-то из участников.

Упражнение 4. «Групповое рисование по кругу»

*Цель:* способствовать сплоченности, появлению положительных эмоций в процессе рисования.

*Материал:* листы бумаги, карандаши – по количеству участников.

*Инструкция.* На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору.

*Вопросы для обсуждения:*

 - Какие эмоции вы хотели передать с помощью рисунка?

 - Какие трудности возникли во время выполнения упражнения?

Игра «Кто вы?». Участники садятся в круг.

Инструкция*:*«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон».

Психолог раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, психолог тоже принимает участие в упражнении).

 «Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

 После того как все участники группы нашли свою пару, психолог спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Упражнение способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

 Упражнение 6 «Сочиняем стихи»

Инструкция:дано начало стихотворение, нужно придумать окончание (на выполнение дается 5 минут):

 - Утром настроение плохое,

Глаз накрасить не могу никак…

- Вместе с мужем мы собрались

Выйти вдруг куда - нибудь…

- Весной везде повсюду лужи,

В ручьях кораблики плывут…

- Я решила похудеть,

Села на диету…

- После смены я решила

Быстренько уйти домой…

- Всех решила удивить

И французский суп сварить…

Упражнение 7. «Мои профессиональные проблемы»

Каждый заканчивает предложение: «В моей работе мне нравится…», «В моей работе мне особенно трудно и неприятно…».