

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20**

**Психологические игры и упражнения
для педагогов ОУ
с элементами тренинга
«Давайте дружить»**

**Подготовила педагог-психолог
Хлебникова Лариса Николаевна**

г. Липецк

Цель:

1. Знакомство участников друг с другом.
2. Самораскрытие участников занятия, создание условий для проявления творческой, профессиональной и личностной индивидуальности.

Задачи:

1. Помочь участникам лучше узнать друг друга.
2. Сократить дистанцию в общении.
3. Снять тревожность.
4. Сплочение группы через совместную деятельность.

План занятия:

1. Приветствие «Имя по кругу»
2. Разминка «Поменяйтесь местами»
3. Принятие правил группы
4. Творческое задание - изготовление визиток- бейджиков
5. Игра-раскрепощение «Имя в движении»
6. Деление на группы (по сборке пазлов)
7. Творческое задание «Девиз группы»
8. Упражнение – драматизация «Кинофильм»
9. Упражнение – раскрепощение «Хор»
10. Релаксация «Цветок в ладошках»
11. Творческое задание «Прекрасный сад» (изготовление коллажей)
12. Упражнение-раскрепощение «Дотронься до»
13. Рефлексия «Мешочки обратной связи»
14. Расставание «Счастья, радости, добра... мы желаем вам друзья»

Ход

Вступление ведущего:

Тренинг – это закладка того, что мы действительно хотим, чтобы в жизни происходили чудесные события, чтобы мы не боялись проявить себя, чтобы могли находить пути сотрудничества с другими и решения для возникающих проблем.

1. Приветствие «Имя по кругу»

Участники тренинга встают по кругу и передавая друг другу мячик называют свое имя и род деятельности, которым занимаются.

2. Разминка «Поменяйтесь местами»

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре, носит часы и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности

участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, поменяются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- работает в настоящее время по новой программе;
- любит свою работу;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.
- первый раз участвует в конкурсе

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами.

3. Принятие правил группы:

Ведущий после знакомства предлагает принять правила группы, если участники согласны, они громко хлопают в ладоши, если не согласны – топают ногами.

- открытое общение
- активность и юмор
- безоценочное суждение
- добровольное участие
- здесь и сейчас

4. Творческое задание «Изготовление визиток-бейджиков»

Всем участникам предлагается сделать визитки со своим тренинговым именем, используя бумагу, фломастеры, карандаши.

5. Игра-раскрепощение «Имя в движении»

Участники встают в круг, каждый по очереди произносит свое тренинговое имя и показывает любое простое движение, которое больше всего соответствует его характеру. Все участники громко повторяют имя и движение участника. И так все по очереди еще раз знакомятся.

6. Деление на группы по сборке пазлов (3 группы)

Ведущий раздает пазлы участникам, они должны объединиться и собрать картинку из них, таким образом они делятся на 3 команды.

7. Творческое задание «Девиз группы»

Группам предлагаются рифмы, используя их они придумывают девиз

- Кошка. Ложка. Окошко. Немножко.
- стакан. Банан. Карман. Обман.
- Бег. Век. Снег. Человек.

8. Упражнение-драматизация «Кинофильм»

Группам предлагается постановка сказки «Репка» на киностудии:

- Американской – фильм ужасов с юмором.
- Французской - романтическая комедия.
- Итальянской – боевик со стрельбой и мафией.

15 минут подготовка и по 5 минут демонстрация.

Обсуждение

Эффективность взаимодействия. Все ли реализовались? Кто был лидером? Кто чувствовал себя востребованным? Кто хотел быть в стороне?

9. Упражнение – раскрепощение «Хор»

Песню «В лесу родилась елочка» поют по заданию (*группы вытягивают по 2-го задания*), подготовка 5 минут

- африканские аборигены,
- индийские йоги,
- кавказские горцы,
- оленеводы Чукотки,
- индейцы племени апачи,
- английские джентельмены

Упражнение проходит весело, снимаются зажимы, участники раскрепощаются.

10. Релаксация «Цветок в ладошках»

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он- точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться.»

Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

11. Творческое задание «Прекрасный сад»

Описание упражнения: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить какой цветок детства в ладошках они представляли в предыдущем упражнении. Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок, напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки, клей, бусины.

Далее участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, (можно использовать ватман

и клей) желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение: Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на других растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание. Эта полянка символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами.

Психологический смысл упражнения: оно используется для психологического сброса внутреннего напряжения, служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

12. Упражнение-раскрепощение «Дотронься до...»

Ведущий : «Дотроньтесь до желтого!», участники должны быстро найти в комнате или одежде что-то желтое и дотронуться до него. Можно давать задания дотронуться до высокого, низкого, шершавого, мягкого, круглого, бумажного и т.д.. Игра проходит быстро и весело.

13. Рефлексия «Мешочки обратной связи».

Психолог предлагает всем высказаться через написание своих пожеланий на картонных мешочках с названием «Позитив» и «Негатив»: все свои тревоги, недовольство, сомнения написать в «мешочке негатива», а свои мечты, пожелания, комплименты, чувства и настроения написать в «мешочке позитива». Потом мешочек «Негатива» торжественно под аплодисменты уничтожается, а мешочек «Позитива» водружается на видное место для эмоциональной подпитки участников в дальнейшем. Психолог предлагает желающим проговорить, то о чем они написали.

14. Расставание «Счастья, удачи ...»

Психолог предлагает всем встать в круг на ритуал завершения занятия. Каждый из участников желает одним словом всем участникам чего-то хорошего по подобию игры для детей «Комплименты». После того, как последний участник выскажется, все громко произносят : «Мы желаем вам друзья!». Психолог желает всем удачи и хорошего настроения.