**Психологический тренинг для педагогов**

**«В детский сад – с хорошим настроением!»**

      16.01.2020 г.

 **Цель:**Улучшение психологического климата в коллективе; развитие положительной устойчивости у педагогов.

**Материал:**Песочные часы; фломастеры; ручки; бумажные листы;

**Ход работы:**

**Приветствие «Давайте поздороваемся»**

**Цель**: Снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

**Психолог:**- Я буду с вами здороваться и тот, к кому это относится, будет здороваться в ответ.

Здравствуйте те, кто плотно пообедал.

Здравствуйте те, у кого хорошее настроение.

Здравствуйте те, кто будет рад повышению зарплаты.

Здравствуйте те, кто хочет много снега.

Здравствуйте те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуйте те, кто испытывает сейчас напряжение.

Здравствуйте те, кто у кого есть мечта.

Здравствуйте те, кто готов работать в нашей группе дальше.

**Психолог:***-* Уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами проведем мероприятие, которое называется «В детский сад – с хорошим настроением!». Оно направлено на понимание важности и значимости хорошего настроения в коллективе. Тяжело общаться с человеком, настроение которого нельзя предугадать, а значит непонятно, как себя вести. Когда вы идете на работу, то все свои неурядицы и, в первую очередь, плохое настроение надо оставлять за пределами детского сада. Ведь дети не виноваты, что у вас плохое настроение. А они это чувствуют и замечают. И коллеги ваши тоже не должны страдать от этого. Поэтому, когда вы входите на территорию детского сада и закрываете за собой калитку, то постарайтесь оставить свое плохое настроение по ту сторону калитки.

Хорошее настроение не нужно ждать, его нужно создать. Так как же поднять наше настроение? Сейчас мы потренируемся в этом. Наш тренинг будет проходить в игровой форме. Итак, мы начинаем.

**1**. **Игра «Радостная песенка»**

**Цель:** Поддержание положительного настроя, развитие чувства единства.

**Психолог:**- Давайте встанем в круг. У меня в руках клубок. Я сейчас обмотаю нитку вокруг большого пальца и передам клубок игроку справа и спою ему радостную песенку – называю коллегу справа по ИО, произношу комплимент и говорю: «Я очень рада, что вы работаете в нашем детском саду». Кто клубок получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему игроку, сидящему справа от него, пока клубок не вернётся ко мне. Отлично! - Клубок ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение лучше.

**Психолог:**- Предлагаю разделиться на две команды.

**2 Упражнение «Оригинальное название команды»**

**Психолог: -** Вам надо придумать название своей команды, чтобы оно соответствовало теме сегодняшнего мероприятия.

**3 Упражнение «Умеем ли мы поднять настроение?»**

**Психолог:**- Задание заключается в следующем: вам необходимо проявить тактичность, доброжелательность, поддержку своему коллеге, оказавшемуся в данной ситуации, то есть в течение одной минуты (время будут отсчитывать песочные часы) вам надо сказать как можно больше нужных слов.

**Ситуация для первой команды:** «Коллега пришел на работу с плохим настроением. У него неважно начинается рабочий день, а тут еще заведующая позвала его к себе в кабинет неизвестно зачем. Что вы можете ему сказать, чтобы у него улучшилось настроение?».

**Ситуация для второй команды:** «Коллеге предстоит провести открытое занятие, не имея на то подготовки в нужном объеме. И выясняется, что на открытое занятие приедут гости. У него упало настроение из-за боязни не справиться с работой. Какими словами вы можете поддержать вашего коллегу, чтобы он воспрял духом?».

**4 Упражнение «Лучший рецепт хорошего настроения»**

Каждая команда придумывает рецепт для поднятия настроения. Учитывается оригинальность, доступность и простота рецепта, а также сочетание в нем новизны и юмора.

**5 Упражнение "Сосулька"**

**Цель**: Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Психолог:**- Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, живота, ягодиц, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения комфортного психоэмоционального состояния.

**6.Упражнение «Правила здорового педагога»**

**Психолог:** - Предлагаю вашему вниманию "Правила здорового педагога". Чтобы узнать их, выполните задание: дополните фразу недостающими словами.

1) Спокойствие, только \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_! (Спокойствие)

2) Выходите из дому только с \_\_\_\_\_\_\_\_\_сумочкой! (Дамской)

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_сон - важное условие твоего здоровья. (Крепкий)

4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_прежде, чем полюбить ближнего. (Полюби себя)

5) Всю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выполняйте только на работе! (Работу)

**7. Упражнение «Волшебная шкатулка»**

**Цель:** Поднятие психоэмоционального настроения.

Воспитателям  предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

**8 Упражнение “Аплодисменты” (ритуал прощания)**

**Психолог:**- Пожалуйста, встаньте в круг. Возьмитесь за руки и почувствуйте тепло рук своих коллег. Пусть это чувство тепла сохраниться в ваших душах еще долгое время.

Психолог начинает хлопать в ладоши и подходит к участнику группы, который находится справа. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Рефлексия тренинга:**

**Психолог: -** Помог ли вам тренинг снять напряжение и улучшить эмоциональный настрой? Что-то изменилось в вашем ощущении и самочувствии?