

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 92 «Веснушка»**

**Тренинг для педагогов
«Весеннее настроение» ко дню 8 Марта.**

Цель: создание в педагогическом коллективе доброжелательной атмосферы, способствующей положительному принятию себя и других, получение положительных эмоций.

Задачи:

- Развитие рефлексии, эмпатии и взаимопонимания.
- Снятие тревожности и эмоционального напряжения.
- Сплочение педагогического коллектива.

Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое.

Ход тренинга:

1. Приветствие Упражнение «Свет мой зеркальце скажи...»

Материал: солнечные очки.

Описание упражнения: участники сидят в кругу. Психолог просит всех вспомнить сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях» и слова, которые царица говорила, глядя в зеркало.

Далее психолог предлагает вместо зеркальца по кругу передавать солнечные очки. Тот, у кого надеты очки, выполняет роль зеркала.

Сидящий рядом с ним спрашивает: «Свет мой, зеркальце! Скажи да всю правду Расскажи обо мне». Зеркало в ответ отвечает: «Ты прекрасна спору нет. И красива ты и ...» (добавляет от себя комплимент).

2. Упражнение «Поезд».

Инструкция: игра проводится в кругу. Для начала рассчитаемся на первый—второй. Первые номера — хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера — два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый — второй — первый — второй и т.д. по кругу: имитируем стук колес поезда, с последующим убыстрением темпа. Упражнение помогает переключить педагогов от повседневной работы и настроится на тренинг.

3. 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 кенгуру 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. Наелись все звери и устраиваются поудобнее (*погладить по спине*).

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*).

4. Конкурс «Мисс Гармония».

Всем предложено побороться за титул «Мисс Гармония». Каждая женщина стремится к гармонии. К гармонии во всем. Сейчас вы попыгаете «завоевать» звание «гармоничной» женщины. Для этого у нас есть все необходимое: «дорожка» из бумаги и ваше горячее желание как можно быстрее сложить ее гармошкой. Чья будет изготовлена быстрее и в чьей будет большее количество складок мы узнаем по истечении 1 минуты (звучит ритмичная музыка). Подсчет количества складок и определения самой «гармоничной» женщины. Создание ситуации соревнования и положительных эмоций.

5. Упражнение «Сердце коллектива»

1. *Цель упражнения:* получить обратную связь от участников группы, обеспечение возможностей выразить свои чувства, возникшие в ходе занятий.
2. *Ход упражнения:* У каждого коллектива есть свое сердце. Я приготовила вот такое сердце нашего коллектива (сердце, вырезанное из ватмана на магнитной доске). Ваша задача - вырезать из цветной бумаги сердечко, написать на нем добрые слова, пожелания коллективу или отдельному человеку и приклеить на ватман.

6. Пляска «Салат Оливье».

Становимся в «паровозик», находим талию соседки и не подпускаем её ближе уровня вытянутой руки. Когда я говорю:

Горошек-делаем наклон вперед.

Колбаса- наклон назад,

Огурец-наклон влево,

Картофель- наклон вправо,

Майонез- красивое вращение бедрами.

7. Упражнение «Подарок психолога».

А теперь я хочу сделать вам психологический подарок. Сядьте поудобней, закройте глаза. Вспомните ситуацию, где вы чувствовали себя умиротворенным и счастливым. потрите правое ухо и пусть у вас на теле закрепится это ощущение счастья. Дорогие коллеги, если в какой-то ситуации вам станет тревожно, потрите свое правое ухо и вы снова обретете хорошее настроение (якорь на положительную эмоцию).

Притча о жизни

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог.

— Господи! Это Ты? — воскликнула она с радостью.

— Да, это Я, — ответил Бог.

— А что у Тебя можно купить? — спросила женщина.

— У меня можно купить всё, — прозвучал ответ.

— В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушёл в подсобное помещение за заказанным товаром. Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

— И это всё?! — воскликнула удивлённая и разочарованная женщина.

— Да, это всё, — ответил Бог. — Разве ты не знала, что в моём магазине продаются только семена?

Поэтому я желаю вам благоприятной почвы для выращивания семян дарованных вам свыше.

6.Упражнение: «Волшебная шкатулка»

1.*Цель упражнения:* развитие позитивного самовосприятия.

2.*Ход упражнения:* педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки с позитивными высказываниями, мудрыми советами.

3.Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Педагог-психолог: можно создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

Спасибо за участие!

Педагог-психолог: Оразманбетова А.О.