# Цель:

Укрепление отношений между членами коллектива.

Задачи:

Формирование чувства общности и целостности;

Повышение самооценки;

Улучшение психоэмоционального состояния.

Количество человек: 10 педагогов.

Оборудование: звезда из картона, очки, мяч, геометрические фигуры (каждая форма имеет голубой и розовый цвет), маркеры, кисти, краски, стаканчики с водой, салфетки, сердце из картона А3, стикеры, бейджи.

**Ход:**

Стулья в зале стоят кругом. Зайдя в зал, каждый садится на тот стул, который выбрал сам или который ему достался.

**1.Психолог**: Добрый день, дорогие девушки и женщины. На сегодняшней нашей встрече нам неважен статус присутствующих, их занимаемые должности. Сейчас мы все просто женщины, со своими чувствами, эмоциями, мечтами.

Главное правило нашей встречи: «Быть здесь и сейчас».

**2.Вводная беседа о личных границах:**

**Психолог:** У каждого человека есть свои личные границы. Обычно людям некомфортно, когда их личные границы нарушают. Но бывают и такие личности, у кого эти границы размыты. Психологами определенны несколько видов границ:

0-45см – границы для общения с близкими людьми;

45-120 см – границы для хорошего визуального контакта во время общения с друзьями, коллегами;

120-140 см – границы для общения с малознакомыми людьми.

На нашей встрече мы с вами постараемся немного проникнуть в личные границы другу друга, очень аккуратно и экологично, чтобы чуть лучше узнать друг друга.

**3.Приветствие**

Цель: установить психологический контакт между педагогами.

**Психолог даёт задание:**

В течение 30 секунд каждый должен постараться поздороваться с как можно большим количеством присутствующих, используя визуальный, вербальный и тактильный контакт.

Например: обязательно посмотреть в глаза тому с кем здоровается, пожать руку и сказать «Привет».

Обсуждение:

Какие ощущения?

Какие сложности возникли?

Почему?

**4.Знакомство. Упражнение «Моё имя».**

Цель: установить тёплые отношения среди присутствующих.

Передавая «звезду» по часовой стрелке, каждый называет своё имя, рассказывает, что оно означает (если знает), говорит, нравится ли ему его имя или нет, пишет на бейдже то имя, каким бы хотел, чтобы к нему обращались в рамках тренинга.

**5.Упражнение «Имя».**

Цель: запустить мозговую активность.

Стоя, написать головой в воздухе то имя, которое написано на бейдже.

**6.Упражнение «Фараон»:**

Стоя, выпрямив спину, гордо подняв голову, представить себя самым значимым человеком во вселенной, почувствовать себя фараоном, царицей мира, сделать глубокий вдох и на выдохе громко сказать «Я!».

Цель: повышение самооценки.

**7.Упражнение «Найди пару»**

Каждый выбирает геометрическую фигуру и находит свою пару другого цвета. В соответствии выбранных фигур, все рассаживаются парами.

Цель: поменять местами присутствующих.

Обсуждение:

Легко ли было пометь место?

Почему?

Что сейчас чувствуете?

**8.Упражнение «Я тебя знаю»**

В течение 1 мин, те, у кого фигуры розового цвета, рассказывают о себе любую информацию своему партнёру. Затем, в течение 1 мин, те, у кого фигуры голубого цвета рассказывают о себе. По истечение времени, против часовой стрелки, каждый рассказывает остальным, что он узнал о своём партнёре.

Цель: узнать больше информации о своих коллегах, узнать о них что-то новое.

Обсуждение:

Было ли сложно рассказывать о себе?

Почему?

Какие чувства сейсас испытываете?

**9.Упражнение «Хвасталки»**

Передавая мяч по часовой стрелке, каждый рассказывает о себе интересный факт (чему научился, что сделал, где был и т.д.), а остальные кричат ему: «Вот это здорово!» и аплодируют.

Цель: получение дополнительной информации о коллегах; повышение самооценки.

Обсуждение:

Легко ли было хвастаться о себе?

Что при этом испытывали?

Что чувствуете сейчас?

**10. Физ. минутка «Дождик»**

Цель: снятие психофизического напряжения

Стоя повторять движения за психологом:

Закапал дождик: кап кап кап (показать пальчиками рук как капакет дождь)

Зашуршал по листочкам (потереть ладонь о ладонь)

Зашлёпал по лужам (похлопать ладошками по коленкам)

Загремел гром (топать ногами)

Мы пришли домой все мокрые и стали с себя дождик стряхивать:

С рук стряхивали (встряхивать руками)

С ног стряхивать (трясти то одной, то другой ногой)

Со всего тела стряхивали (энергично потрясти телом)

С головы стряхивали (трясти головой)

И последнюю капельку с носа (кивнуть головой)

**11.Упражнение «Глаза в глаза»**

Цель: установить визуальный контакт и выявить на сколько мы умеем понимать внутреннее состояние другого человека.

В течение 30 секунд необходимо молча смотреть в глаза своей паре, стараясь понять его эмоциональное состояние.

По окончании времени каждый высказывает своё предположение о том, что удалось почувствовать, а партнёр либо соглашается, либо опровергает.

Обсуждение:

Что было трудно?

Почему?

Какие эмоции сейчас испытываете?

**12.Упражнение «Волшебные очки»**

Надев очки (бутафория), посмотреть на соседа справа и рассказать, что хорошего в нём видите. Достаточно назвать одно качество.

Обсуждение:

Было ли сложно?

Почему?

Что чувствуете?

**13.Техника «Краб»**

Сидя на стуле, представить, что в каждой руке у вас яблоко. Напрягите пальцы соответствующим образом. Согнутыми напряжёнными пальцами обеих рук, одновременно проводите ото лба к макушке, от шеи к макушке, от ушей к макушке. По несколько раз в каждом направлении.

Цель: снятие психофизического напряжения.

Обсуждение:

Стало ли легче?

**14.Рисунок в подгруппах (под спокойную музыку)**

Необходимо молча, в течение 5 минут, нарисовать групповой рисунок, не преговариваясь и не обсуждая. Можно это делать одновременно, можно по очереди, но по итогу должен получиться один рисунок от групы.

Цель: понять, на сколько мы можем быть слаженной командой, как мы умеем понять друг друга, поддержать, сплотиться.

Обсуждение:

Было ли комфортно?

Что вызвало трудности?

Почему?

Нравится ли вам получившийся рисунок вашей подгруппы?

**15.Релаксация «Чаша доброты»**

**Психолог:** Сядьте удобно, так, чтобы вам было комфортно. Глаза могут быть закрыты или открыты, это не важно…Сделайте глубокий вдох… выдох… Очень хорошо… Почувствуйте ваше тело… Почувствуйте ваши ноги… Как они упираются стопами в пол… Почувствуйте ваши бёдра… ягодицы… как они соприкасаются со стулом… Почувствуйте вашу спину… как она касается спинки стула… Да… очень хорошо… Почувствуйте ваши руки… как одна рука расположена по отношению к другой руке… Почувствуйте ваши плечи… шею… голову… Сделайте глубокий вдох… выдох… Да… очень хорошо…С каждым вдохом вы всё больше чувствуете себя спокойно… комфортно… Все звуки, которые вы будите слышать, все запах, которые будите чувствовать ещё больше будут погружать вас в состояние покоя… комфорта… Да… очень хорошо… И пока одна часть вашего сознания слышит мой голос, другая часть вас, ваше бессознательное, будет выполнять свою работу на то, чтобы вы чувствовали себя спокойно… комфортно… расслабленно… Представьте перед собой свою любимую чашку… или кружку… Мысленно наполните её до краёв своей добротой… Теперь вы видите, что рядом с вашей чашкой стоит ещё одна чужая, пустая. Мысленно отлейте из свой чашки в неё немного своей доброты… Сейчас вы видите ещё несколько пустых чашек… Отливайте в каждую чашку по немногу своей доброты… Делитесь своей добротой с другими… Да… очень хорошо… Так в любой момент, когда вам захочется, вы можете делиться своей добротой с другими… от этого ваша чаша каждый раз будет ещё больше наполняться вашей добротой… И сейчас у вас есть достаточно времени, чтобы ваше подсознание закрепило это и завершило свою работу… Когда ваше тело будет готово и захочет пошевелиться, вы спокойно сможете это сделать… и ваши глаза откроются, когда сами этого захотят…

Обсуждение:

Удалось ли расслабиться?

Как сейчас себя чувствуете?

**16.Упражнение «Большое животное»**

Стоя в кругу, взявшись за руки, на вдохе одновременно все делают шаг вперёд, на выдохе назад. Так несколько раз.

Цель: почувствовать себя частью единого организма.

**17.Рефлексия «Сердце»**

На сердце из ватмана участники тренинга наклеивают стикеры с пожеланиями.