**Тренинг для педагогов**

*«Хорошее настроение — залог успешного урока»*

Задачи: Организация условий, способствующих снятию напряжения.

Сплочение **педагогического коллектива**.

Развитие доверия;

Развитие навыков самоанализа и преодоления психологических барьеров;

Участники:

Педагог-психолог, педагоги учреждения.

Место проведения: Кабинет педагога-психолога.

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на занятии с элементами тренинга *«Хорошее настроение – залог успешного урока»*! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи. Как часто в суете будничных дней, мы забываем выдохнуть, подумать о себе, о своем настроении, о том, что мы чувствуем! Сегодня на моем занятии я предлагаю вам расслабиться, отключить голову от повседневных забот, включиться в игру и немного отвлечься.

Для начала я предлагаю вам познакомиться с правилами группы:

Открытое общение;

Активность и юмор;

Безоценочное суждение;

Здесь и сейчас.

1. Принимаем ли мы эти правила? Отлично, тогда начнем:

Мы все друг друга хорошо знаем, Давайте попробуем услышать свои имена по новому, я предлагаю вам такое упражнение.

  **«Интонация»**

Вам необходимо произнести свое имя с разными интонациями. Я задаю интонацию, а вы произносите свое имя именно с этой интонацией. (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно, с признательностью, с обидой, с восхищением, искренне, с восхищением, с осуждением, с сочувствием, радостно, доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой, ласково, восторженно, нежно, тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично, радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно, с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно),

Замечательно!

**«портфель настроения»,**

А сейчас, я предлагаю вам поделиться, со всеми какое сейчас у вас настроение.

У меня в руках рисунок портфеля. Нам необходимо заполнить его, Вашим настроением. Я предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует Вашему настроению на данный момент и прикрепить его на рисунок.

Зеленый цвет – хорошее настроение

Голубой цвет – среднее настроение

Желтый цвет – плохое настроение

Отлично, вот такой яркий и красочный у нас получился портфель

А теперь давайте немного подвигаемся. Встаньте со своих мест.

**Упражнение – раскрепощение *«Дотронуться до…»***

Я говорю вам фразу *«Дотроньтесь до…»*. И называю свойство или характеристику предмета, а вы должны быстро найти в кабинете что-то похожее и дотронуться до него. Начнем.

Далее предлагается разные варианты *(дотронуться до желтого, твердого и т. д)*

Отлично! Вы хорошо справились со своим заданием! Присаживайтесь.

У каждого из нас есть свой способ поднять себе настроение, давайте поделимся друг с другом этим способом.

 **Упражнение ассоциации *«Хорошее настроение»***

Выскажитесь, что необходимо именно Вам для поднятия **настроения***(шоколад, хорошая музыка.)* Отлично! Как много одинаковых и не похожих способов. Я надеюсь, что каждый из Вас, услышал сегодня новый способ, что бы поднять себе настроение.

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется **«Калоши счастья».** У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. А также Вы будете прочитывать различные ситуации, ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

***Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Колоши счастья»***

**Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.**

* Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
* В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали классное руководство над слабыми детьми.**

* Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.
* Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

**На работе задержали зарплату.**

* Можно сэкономить на чем-то.
* Можно теперь сесть на [**диету**](https://infourok.ru/trening-dlya-pedagogov-iskusstvo-relaksacii-522801.html).

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

* Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.**

* Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

* Хороший повод отдохнуть.
* Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вы поругались с мужем.**

* Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
* Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

* Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
* Новый коллектив, новые перспективы.

А сейчас я предлагаю Вам творческое задание.

**Упражнение *«Оживи ладошки»***

У нас есть лист ватмана, я предлагаю вам обвести силуэт своей ладони. Затем оживить ладонь. Нарисовать им ротики, глазки, раскрасить пальчики. Придумать необычное имя каждому пальчику и подписать. Рассказать, почему его так назвали.

У нас получилась отличная семейка ладошек. Они все позитивные и яркие. Этот плакат мы повесим в учительской, и он будет поднимать настроение нам и нашим коллегам.

***Заключительная часть.***

**Упражнение "Накопительные комплименты"**

Все мы любим, получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Постарайтесь придумать комплимент для человека, сидящего справа от вас. Подумайте о каких-либо его чертах характера. Первой начну я. Я поворачиваюсь к соседу справа и говорю ему комплимент. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой и т. д.

Отлично, сколько приятных слов мы сегодня услышали! А изменилось ли Ваше настроение после этого?? У кого в портфеле лежали зеленые и желтые круги, хотели бы вы сейчас что-то изменить, а может, у кого-то настроение ухудшилось?? Сейчас самое время исправить портфель настроения!

Наше занятие подходит к концу, и я в руках держу рефлексивный кубик, который вам уже знаком. Возьмите его, прочитайте вопрос и ответьте на него.

**Рефлексия:**

* Понравилось ли вам занятие?
* Какие упражнения вам больше всего понравились?
* Было ли для вас что-то новое?
* Считаете ли вы полезным упражнение
* Как вы себя сейчас чувствуете?
* Какие у вас сейчас ощущения?

Правила группы:

1. Открытое общение
2. Активность и юмор
3. Безоценочное суждение
4. Здесь и сейчас