**Игровой тренинг для педагогов**

**«Повышение коммуникативной компетентности и благополучного эмоционального состояния педагога»**

***Цель:*** формирование благоприятного психологического климата в группе, мотивация педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

***Задачи:***

* стабилизация благополучного эмоционального состояния педагогов;
* повышение профессиональной компетентности;
* развитие профессионально значимых качеств личности, навыков самопознания и рефлексии;
* формирование позиции успешного педагога.

***Материалы:*** белые листы А 4, цветные листы с написанными на них высказываниями, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, предметы (ключ, конфета, перо, монета, бусинка, радуга, краски, кристальный цветок.)

***Предварительная подготовка***: подготовка высказываний педагогических трудностей на листочках разного цвета: желтого цвета - поведенческие; красного цвета – аффективные; синего цвета – когнитивные; зеленого цвета – физиологические.

**Ход тренинга**

*Время не стоит на месте,*

*оно требует от нас движения,*

*действия и инициативы.*

*Проблем много и решать*

*их нам – самим.*

***Упражнение 1. «Правда или ложь?»***

*Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.*

Педагоги сидят в кругу, у каждого бумага и ручка. Необходимо каждому написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.

Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветовать авторам фраз, не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки всех. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

***Упражнение 2. «Коллаж»***

*Цель: определить профессиональные трудности каждого педагога.*

Выбрав профессию педагога, вы наверняка столкнулись с различными трудностями. Перед вами на цветных листочках лежат высказывания с трудностями. Выберите цветные листы с написанными на них высказываниями-трудностями, которые вам подходят, и создайте из них картинку коллаж на листе А 4. Можете пользоваться цветными карандашами, фломастерами.

Характеристика мотивов трудностей педагогам пока не показывается (поведенческие, аффективные, физиологические, когнитивные)

Высказывания на листах желтого цвета (поведенческие):

* Сопротивление выходу на работу
* Частые опоздания
* Откладывание деловых встреч
* Уединение, нежелание видеть коллег
* Нежелание видеть людей
* Нежелание заполнять документацию
* Формальное выполнение обязанностей

На листках красного цвета (аффективные):

* Утрата чувства юмора
* Постоянное чувство вины, неудачи
* Повышенная раздражительность
* Ощущение придирок со стороны других
* Равнодушие
* Бессилие, эмоциональное истощение
* Подавленное настроение

На листах синего цвета (когнитивные):

* Мысли о смене профессии, уходе с работы
* Отсутствие наставников
* Ригидность мышления, использование стереотипов
* Сомнения в полезности работы
* Разочарование в профессии
* Ощущение, что ничего не получается
* Озабоченность собственными проблемами

На листах зеленого цвета (физиологические):

* Нарушение сна (бессонница\уход в сон)
* Изменение аппетита (отсутствие\заедание)
* Восприимчивость к инфекционным заболеваниям
* Длительно текущие незначительные недуги
* Усталость, быстрая утомляемость
* Головные боли, проблемы с ЖКТ
* Обострение хронических заболеваний
* Рассеянность, слабая концентрация внимания.

После выполнения упражнения необходимо обратить внимание какой цвет с высказываниями доминирует – это важно, так как каждый цвет имеет свое значение. Красный - трудности в аффективной сфере, желтый - в поведенческий, синий - в когнитивной, зеленый - в физиологической.

 Каждый из педагогов представляет свой коллаж педагогических трудностей. В ходе работы определяется доминирующая проблемная зона.

***Упражнение 3. «Советы Йогов»***

*Цель:**развитие способности управлять собой в трудных жизненных ситуациях.*

Достойно встречать любые жизненные трудности и стрессы, по мнению Йогов, помогут регулярные упражнения на концентрацию внимания. Выполнять их нужно 2-3 раза в день в течение 2 недель, затем можно выполнять их один раз утром или перед сном.

***Концентрация внимания на движущихся предметах***

Лучше всего для этого упражнения подойдут настенные часы с секундной стрелкой.

Сядьте прямо перед часами и внимательно следите за каждым движением секундной стрелки в течении 2-3 оборотов, мысленно фиксируя каждый скачок стрелки.

***Концентрация внимания на неподвижном предмете***

Возьмите любые часы и сосредоточьте взгляд на стержне стрелки. Делайте это в течение 2-3 минут. Можно концентрировать внимание на любом неподвижном предмете, главное, чтобы он не представлял для вас никакого интереса.

Эти простые упражнения увеличивают внутреннюю энергию человека, делают его спокойнее, жизнерадостнее, помогают обрести уверенность в себе, развивают способность управлять собой в трудных жизненных ситуациях.

***Упражнение 4. «Напряжение-расслабление»***

*Цель: стабилизация психоэмоционального состояния посредством способов саморегуляции.*

Участникам предлагается встать прямо и до предела напрячь правую руку, сосредоточив на ней внимание. Через несколько секунд напряжение сбросить, расслабить руку. Проделать аналогичную процедуру с левой рукой, правой и левой ногами, шеей, поясницей.

***Упражнение 5. «Звуковая гимнастика»***

*Цель: обучение снятию эмоционального напряжения и мышечных зажимов.*

 Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Каждый из вас должен пропеть по букве из предложенного списка. В результате мы воздействуем на работу всего организма и снимаем мышечные зажимы.

Правила выполнения: выполняется в спокойном, расслабленном состоянии, стоя, с прямой спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко произносим звук.

|  |
| --- |
| А — воздействует благотворно на весь организм; |
| Е — воздействует на щитовидную железу; |
| И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши; |
| О — воздействует на сердце, легкие; |
| У — воздействует на органы, расположенные в области живота;  |
| Я — воздействует на работу всего организма; |
| Х — воздействует и помогает очищению организма; |
| ХА — помогает повысить настроение. |

***Упражнение 6. «Мои сильные стороны»***

*Цель: активизация внутренних ресурсов.*

У каждого из вас найдется способ справиться с проблемой и найти внутренние ресурсы. Они есть. Воспользуетесь ли вы ими, будет зависеть от того, какие сильные стороны у вас имеются. У каждого на столе лежит лист бумаги, обведите на нем свою руку и на каждом пальце напишите, каким сильными качествами вы обладаете.

После выполнения упражнения каждый участник делится своими сильными качествами.

***Упражнение 7. Картина «Профессиональное будущее»***

*Цель: формирование профессиональной мотивации.*

Сегодня вы поделились многим со мной, и мне, в свою очередь, захотелось подарить презент вам на память». Психолог просит каждого участника выбрать на картинке понравившийся предмет и интерпретирует ответ.

Результат:

Монета — повышение зарплаты

Ключ — без труда найдете подход к родителям и детям

Перо — обобщение опыта

Бусинка — приобретение новых профессиональных качеств

Радуга — энтузиазм в профессиональной деятельности

Конфета — установка на профессиональные перспективы

Краски — активная профессиональная позиция

Кристальный цветок — стойкое психическое здоровье.

***Притча***

*Одной женщине «учительнице» приснился сон, будто ищет она СЧАСТЬЕ и РАДОСТЬ, приходит в магазин «СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ», а там… сам Господь Бог стоит за прилавком и приветливо улыбается.*

* *Это ты, Господи? – не веря глазам, спросила покупательница.*
* *Да, это я, - не скрывал Творец.*
* *А что у тебя продается?*
* *Здесь можно купить ВСЁ!*

*- Тогда… Я хочу приобрести счастье, здоровье, успех в жизни, деньги, чувство юмора…*

* *Минуточку, - сказал Бог, удаляясь за товаром в подсобку.*

*Через несколько минут он вновь появился за прилавком, протягивая покупательнице маленькую – не больше спичечной – коробочку.*

* *И это – всё??!! – удивилась женщина «учительница».*
* *Безусловно…*

***Обсуждение: как вы думаете, что лежало в коробочке? (семена)***

***Рефлексия.***

Хорошим способом для повышения жизненной энергии и противостояния стрессу является стихотворение Л. Рубальской.

Я сама себя нашла! Я сама себе важна!

Я сама себя открыла! Я сама себе нужна!

Я сама с собой дружу, я себе стихи пишу!

Я себе плохого слова больше в жизни не скажу!

Я сама себя люблю, я себе не нагрублю!

Потому что уваженье для самой себя коплю!

Без любимой, без меня, не могу прожить и дня,

Я с собою неразлучна, Я - кровиночка моя!

Я с собой поговорю, похвалю и пожурю,

Если в чем-то сомневаюсь, то уверенность вселю!

Я могу с собой болтать, словно бабочка порхать,

Я могу парить как птица, и меня не растоптать!

Я собою дорожу, Я удачу приношу!

Я притягиваю счастье, а несчастье отвожу!

Я сама себе пою песню нежную свою

Так собою восхищаюсь, что порою устаю!

За собою дорогой, я и в воду, и в огонь,

И живу теперь с собою как за каменной стеной!

Среди множества забот, лишь одно меня гнетет:

От меня-меня такую, ВДРУГ, да кто-то уведет!

 Выберите одну строчку, которая вам сейчас необходима. Ответы участников.

***Рефлексия.***

Сегодня вы определили трудности в работе, нашли пути решения, которые по большей части зависят от вас самих. Все в ваших руках, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах.