Психологическое занятие с элементами тренинга для педагогов «Цветы души»

**Цель:**

1. Самораскрытие участников занятия, создание условий для проявления творческой, профессиональной и личностной индивидуальности.

**Задачи:**

1. Помочь участникам лучше узнать друг друга.
2. Сократить дистанцию в общении.
3. Снять тревожность.
4. Сплочение группы через совместную деятельность.

**План занятия:**

1. ***Давайте поздороваемся"***
2. Деление на группы ( по сборке пазлов).
3. Упражнение – драматизация «Кинофильм»
4. Релаксация «Цветок в ладошках»
5. Расставание «Счастья, радости, добра… мы желаем вам друзья»

**Ход занятий**

**Вступление психолога:**

*Тренинг* – это закладка того, что мы действительно хотим, чтобы в жизни происходили чудесные события, чтобы мы не боялись проявить себя, чтобы могли находить пути сотрудничества с другими и решения для возникающих проблем.

**Упражнение "Давайте поздороваемся"**

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по ком­нате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

* 1 хлопок - здороваемся за руку;
* 2 хлопка - здороваемся плечами;
* 3 хлопка - здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на раз­говоры во время игры.

**2. Деление на группы по сборке пазлов.**(3 группы)

Психолог раздает пазлы участникам, они должны объединиться и собрать картинку из них, таким образом они делятся на 3 команды.

**3 Упражнение-драматизация «Кинофильм»**

Группам предлагается постановка сказки «Репка» на киностудии:

1. Американской – фильм ужасов с юмором.
2. Французской - романтическая комедия.
3. Итальянской – боевик со стрельбой и мафией.

**4. Релаксация «Цветок в ладошках»**

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить , что они на зеленом лугу.(звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Психолог: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения .Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках ,и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он- точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться.»

Психолог спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

**5. Творческое задание «Зелёный луг»**

Описание упражнения: Участники сидят в кругу. Психолог предлагает вспомнить какой цветок детства в ладошках они представляли в предыдущем упражнении . Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок , напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки, клей, бусины.

Далее участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг.Психолог расстилает ватман. Ватман объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и приклеивают свой цветок.

*Обсуждение:*Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на других растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание . Эта полянка символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами.

Психолог желает всем удачи и хорошего настроения.