

Педагогический тренинг 1 «Энергия группы»

Цели: создать условия для сплочения и самовыражения в коллективе, формировать коммуникативные навыки, обучать техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формировать адекватную самооценку.

Ход тренинга:

Упражнение «Друг к дружке»

Цели: подготовить группу к занятию и создать положительный эмоциональный настрой.

Ведущий: Чтобы размяться, поднять настроение, предлагаю поиграть в игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. У вас есть ровно пять секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам надо очень быстро «поздороваться» друг с другом: **«Правая рука к правой руке», «Нос к носу», «Спина к спине»**. А теперь запомните, каждый раз, как только я крикну: «Друг к дружке!», вам надо быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак, «Друг к дружке!».

Участники меняются партнерами 5–6 раз.

*Ведущий каждый раз называет команды с новыми частями тела для контакта:
«Ухо к уху», «Бедро к бедру», «Пятка к пятке». «Ладонь к ладони», «Носочек к носочку», «лоб к лобу».*

Ведущий: Вам понравилась эта игра? Легко действовать так быстро?

Упражнение «Три цвета личности»

Цель: помочь участникам увидеть себя как некоторое «единство непохожих», подчеркнуть свою индивидуальность.

Ведущий: Сейчас я вам раздам три небольших листочка разного цвета, которые будут обозначать: зеленый – «как все» в данной группе; желтый – «как некоторые из присутствующих»; розовый – «как никто больше». На листочках соответствующего цвета вам нужно сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке **«как все»** должно

быть записано качество, реально присущее вам и объединяющее (как вам кажется) со всеми другими участниками группы. На листочке **«как некоторые»** – качество, свойство характера или особенность поведения (стиля жизни и т. д.), роднящее вас с некоторыми, но не со всеми членами группы. Последний листочек должен содержать указания на уникальные черты, которые либо вообще не свойственны остальным, либо значительно сильнее выражены именно у вас.

Педагоги приступают к выполнению задания.

Ведущий: А теперь возьмите в руки тот листочек, на котором записаны черты «как все». (*Называются общие черты для всех, кто находится в данной группе.*)

Таким же способом ведущий просит обсудить содержание листочков «как некоторые» и «как никто больше».

Ведущий: Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой.

Упражнение «Каляки-маляки»

Цели: активизировать обе руки и оба полушария головного мозга; освободиться от тревожных мыслей, успокоить нервы.

Ведущий: У вас на столах есть кисти, краски, фломастеры, карандаши. Ваша задача нарисовать рисунок двумя руками.

Педагоги рисуют. Ведущий комментирует упражнение.

Ведущий: Это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга, освободиться от тревожных мыслей. Если вы вышли из состояния душевного равновесия, почувствовали себя измотанными, расстроенными, попробуйте несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук.

Педагоги рисуют.

Ведущий: Спасибо, у вас получились замечательные рисунки. Давайте мы проанализируем ваше творчество.

Педагоги показывают и рассказывают, как и что рисовали.

Упражнение «Зато...»

Цели: снизить уровень стресса, найти возможные пути его разрешения.

Ведущий: Каждому из участников предлагаю вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую конфликтную ситуацию, неразрешенную в данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимую. Листочки не подписываете, это анонимно. Данное упражнение проводится с целью снижения уровня фрустрации или стресса, поиска возможных путей его разрешения.

Педагоги выполняют упражнение.

После выполнения задания ведущий зачитывает первую ситуацию.

Ведущий: Приведите как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: **«зато...»**, **«могло быть и хуже!»**, **«не очень-то и хотелось, потому что...»**, или **«здорово, ведь теперь...»**. (Участники приводят доводы.)

Ведущий зачитывает все ситуации,

педагоги высказывают все возможные варианты отношения к ним.

Ведущий: Предлагаю обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил каждый из вас.

Упражнение «Луг» (релаксация)

Цель: провести рефлексия в конце занятия.

♪ Звучит музыка для релаксации (по выбору ведущего).

Ведущий: Немного отдохнем. Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Расслабьтесь и представьте, что вы находитесь на чудесном, зеленом, душистом лугу, залитом светом солнца. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему. Все тело наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены. Вам светло и радостно! Посмотрите, вслушайтесь, что за звуки вас окружают? Цветы, какие они – форма, цвет, большие, маленькие? Почувствуйте их запах. Вы лежите в траве. Мягкие травинки и ветерок убаюкивают нас. Вы отдыхаете. *(Пауза.)* А теперь откройте глаза и опишите в трёх предложениях луг, который вы себе представили.

Проективный тест «Прогулка по лесу» Реан-Бордовская

Закройте глаза, расслабьтесь и представьте себе следующие картины:

Вообразите, что вы идёте по **лесу**. Вы очень ясно представляете себе этот лес – какие там растут деревья, какая трава, цветы, насекомые, животные, как он освещён, какое это время года. Есть ли там дорога или тропинка, или вы сами прокладываете себе путь по бездорожью в тропиках, джунглях или тайге.

Потом Вы находите на земле **чашку**. Её тоже нужно вообразить во всех подробностях: старая она или новая, чистая или грязная, из чего сделана, какого цвета и размера.

Продолжая гулять, Вы встречаетесь с **препятствием**. Это может быть стена, забор, канава. Представьте себе в подробностях свои ощущения и действия.

Затем вообразите, что Вы оказались у **дома**. Какой он? Вы заходите в дом, внимательно осматриваетесь, делаете всё, что захотите. Вообразите обстановку дома во всех подробностях: мебель, освещение и т.п. Затем Вы выходите из дома и идёте дальше.

Вы встречаете злого **волка**. Что Вы предпримете? Как выйдете из положения?

Когда волк убегает, Вы продолжаете прогулку... и вот вы набрали **на озеро**. Подойдите ближе к озеру и делайте всё, что захотите.

Наконец, Вы очутились возле длинной, высокой стены. Вы не можете увидеть, что за ней. Что Вы предпримете?

Интерпретация:

Лес – это общество. Состояние леса показывает умение жить в обществе. Какой для Вас этот лес, таким вы видите окружающий мир людей.

Чашка – это вы сами, ваш собственный образ. Какой он: чистый и светлый или темный и грязный?

Препятствие и то, как вы его преодолеваете – это умение справляться с трудностями.

Дом и то, что вы делаете в нем, - это семья и семейные отношения.

Волк и то, как вы справляетесь с ним, - это способность преодолеть свой страх.

Озеро – удовольствие от жизни. Обратите внимание, как вы себя повели, встретив на своём пути озеро. Возникло ли желание окунуться, умыться, попить или каким-нибудь другим способом прикоснуться к воде? А главное, вы это желание осуществили?

Стена – это образ, означающий смерть и ваше отношение к ней.