Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад № 459

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49 тел: 367-83-34 mdouds459@yandex.ru

***Мини-тренинг на снятие эмоционального напряжения перед началом педсовета***

Составила: Мезенцева В.В.,

педагог-психолог

Екатеринбург, 2023

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения у педагогов перед педсоветом.

Задачи:

- сформировать благоприятный психологический климат в группе, создать атмосферу эмоциональной свободы, доверия друг к другу

- повысить тонус группы, стимулировать продуктивное творческое взаимодействие педагогов.

Ход:

Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на педсовете. Мне очень хочется, чтобы вы «зарядились» энергией, настроились на творческую продуктивную работу на педсовете.

Любое мероприятие начинается со знакомства или приветствия. Но так как мы все с Вами давно знакомы, то я предлагаю начать наш мини-тренинг с комплиментов.

**Упражнение «Комплимент»**

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты!

Сейчас будем говорить друг другу комплименты. Комплимент принимается в определенной форме: «да, это так! А еще, я…»

Например:

- Света, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Ася, такие красивые глаза! Да это так.! А еще я…

**Упражнение *«Счёт до десяти»***

Цель: сплочение группы, формирование доверия

Ход упражнения: По сигналу **«**начали» участники закрывают глаза, опускают головы вниз и пытаются посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать нужно всем вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее.

 Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

Что с вами происходило?

Если не получилось, то почему?

Какую стратегию вы выбрали?

**Упражнение «Посещение зоопарка»**

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине).

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

Слышатся сильные прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине).

Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).

Игра «Зачем я пришла на педсовет….». Педагогам предлагается достать из корзиночки листочки бумаги, на которых написаны шуточные ответы на вопрос «Зачем я пришла на педсовет». И зачитать их.

|  |
| --- |
| **дома делать нечего** |
| **здесь столько интересных людей** |
| **хочу занять у кого-нибудь денег** |
| **у меня просто не было другого выбора** |
| **это моя тайна, я не могу вам раскрыть ее** |
| **без меня этот педсовет просто не состоялся бы** |
| **у меня спецзадание — собрать компромат на всех присутствующих** |
| **хочу спеть свою любимую песню** |
| **я скрываюсь от полиции, и мне нужно было алиби** |
| **… Во спросили! Я уже и не помню, зачем я тут!** |
| **А где ещё пообщаться с умными людьми** |
| **Да люблю я вас!** |
| **без меня вам будет скучно** |
| **- я тут живу!** |
| **ошиблась дверью;** |
| **мне пообещали немалое денежное вознаграждение** |