

Упражнения на сплочение и снятие эмоционального напряжения

Упражнение на сплочение «Радуга»

Участники тренинга встают в круг, берутся за руки. Ведущий: «Представьте, что после летнего дождя в небе появилась радуга. Представьте, все цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый – каждый цвет по-своему прекрасен, очень ярок.... Но вместе, объединившись, цвета создают такое чудесное явление природы как радуга. Каждый из нас так же индивидуален как любой из цветов радуги. И мы с вами, взявшись за руки, становимся еще прекраснее, чудеснее как сама Радуга. Объединяясь в единое целое, мы становимся лучше, сильнее».

Упражнение «Рукопожатие или поклон»

Цель: толерантность, уважительное отношение друг к другу, создание положительного настроения, раскрепощение.

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделить на две равные части: «европейцев» и «японцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми своим способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются.

Упражнение «Шушаника Минична»

Цель: активизация памяти, гимнастика памяти.

Педагог-психолог: «Для эффективного общения педагога с коллегами, родителями необходимо сознательно использовать тактические приемы. Прежде всего необходимо выбрать оптимальную форму общения, поскольку именно начало разговора может повлиять на его успешность. Кроме того, следует выбрать форму приветствия. Существуют специальные техники запоминания имен и фамилий. Одна из них состоит в том, чтобы при знакомстве постараться повторить имя собеседника в самые первые минуты общения (можно несколько раз).

Инструкция: упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы получает карточку, на которой написано имя и отчество. Затем один из участников спрашивает своего соседа слева: «Скажите, пожалуйста, как вас зовут?» Тот читает вслух имя на карточке, например: «Шушаника Минична». В ответ на это первый участник должен ответить любой фразой, при этом обязательно повторить услышанное имя собеседника. Например: «Очень приятно, Шушаника Минична, с вами познакомиться» или «Какое у вас необычное, красивое имя, Шушаника Минична». После ответа «Шушаника Минична» отвечает своему соседу слева: «Представьтесь, пожалуйста» и т.д. до тех пор, пока очередь не дойдет до первого участника.

Глорियोла Провна	Вильгельмина Авелевна
Вивиана Ионична	Геновефа Иркнеевна
Феосения Патрикеевна	Савватитя Стратониковна
Беата Нифонтовна	Вожена Гедеонова
Антигона Маевна	Домилла Ювенальевна
Синклитикия Рубеновна	Препедигна Аристидовна
Вестита Евменьева	Ерммиония Питиримовна
Апфия Мартирьевна	Вевея Вуколовна
Нунехия Амфилохьева	Голиндуха Хрисанфовна
Геласия Доримедотовна	Аста Радиевна
Агафоклия Наркисовна	Иовилла Иеронимовна
Рипсимия Флегонтовна	Кетевань Варнавична
Велимира Афинодоровна	Ксафиппа Викулична
Мамелфа Корнельевна	Фессалоникия Якубовна
Эннафа Васонофьева	Венцеслава Витовирна
Маркеллина Ермилична	Шушаника Минична

Упражнение «Здравствуйте, я... Сегодня я вот такая...»

Инструкция. Участники встают в круг, первым говорит ведущий: «Здравствуйте, я... (имя). Сегодня я вот такая... (мимикой или жестом показывает свое эмоциональное состояние)». Группа отвечает: «Здравствуй, Сегодня ты ... вот такая (повторяют действия участника)».

Упражнение «Откровенно говоря»

Цели: настрой на дальнейшую работу, сплочение коллектива, помощь в осознании существующих профессиональных проблем, их вербализации, создание положительной атмосферы.

Инструкция: каждому участнику предлагается по очереди вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Карточки:

- *Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходит заведующий...*
- *Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...*
- *Откровенно говоря, когда я волнуюсь...*
- *Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...*
- *Откровенно говоря, когда мне делают замечания на работе...*
- *Откровенно говоря, когда мне не дают премию...*
- *Откровенно говоря, когда я опаздываю на работу...*

Упражнение «Крокодил»

Цели: развитие умения понимать вербальные и невербальные сигналы, формирование чувства сплоченности.

Инструкция: группа делится на 2 команды, каждой из них предлагается вытащить карточку с пословицей и с помощью жестов и мимики донести до другой команды ее смысл.

Пословицы:

- «Яблоня от яблони не далеко падает»;
- «Не плюй в колодез – потом придется воды напиться»;
- «У любопытной Варвары на базаре нос оторвал

Упражнение «Сочиняем стихи»

Цели: раскрытие творческого потенциала, выявление педагогов с лидерскими качествами.

Инструкция: участникам раздаются карточки с неоконченными четверостишиями, задача – придумать концовку.

Четверостишия:

1. Утром настроение плохое,
Глаз нарисовать не могу никак...
2. Я решила похудеть,
Села на диету...
3. После смены я решила
Быстренько уйти домой...
4. Родители часто
Сердась и бранясь...

Упражнение «Найди пару»

Цели: развитие умения находить выход из затруднительной ситуации, развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у

членов группы установки на взаимопонимание; снятие эмоционального напряжения.

Слово ведущего: «Я предлагаю сыграть в игру «Найди пару». Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «жираф», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «жираф». Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего» животного. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, ведущий спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?».