**Тренинг для педагогов**

**на сплочение коллектива и снятие эмоционального напряжения**

**«Мы – команда!»**

**Цель:** профилактика психологического здоровья педагогов,сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи:** формирование благоприятного психологического климата в группе; развитие умения работать в команде, осознание каждым участником своей роли, функций в группе; снятие эмоционального и мышечного напряжения; знакомство с приёмами восстановления эмоционального равновесия; сплочение группы.

**Необходимый материал:** бумажные салфетки, разноцветные ленточки, предметные картинки из 2-х частей (10 шт.), бумажные «кирпичики» с критериями эффективной команды, раздатка для педагогов с критериями эффективной команды, музыкальное сопровождение, материалы для творческого задания (коллаж «Мы – команда!»).

**Предварительная работа:** анкетирование педагогов «Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания», «Микроклимат в педагогическом коллективе».

**Упражнения**

**на формирование благоприятного психологического климата в группе**

**Упражнение «Возьми салфетку»**

Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передаёт по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуется, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того, как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

**Упражнение «Найди сходства»**

Участникам предлагается разделиться на две команды и образовать два круга: внешний и внутренний, стоя друг к другу лицом. Ведущий даёт инструкцию: найти хотя бы по одному сходству, объединяющего друг друга. Далее внутренний круг передвигается по часовой стрелке, а внешний – против часовой стрелки и процедура повторяется до тех пор, пока участники не встретятся вновь.

*Итог упражнения* – подведение участников к мысли, что, не смотря на то, что они все такие разные, сходства между ними гораздо большие, чем может показаться на первый взгляд.

**Упражнение «Разноцветные ленточки»**

 Перед педагогами на стол выкладываются ленточки разного размера и цвета. Каждому предлагается выбрать ту ленточку, которая ему понравилась больше всего. Разобрав ленточки, все садятся в круг.

 Каждому педагогу предлагается коротко рассказать о себе (о своём настроении, о своих желаниях, о своих достоинствах). Пока он рассказывает, привязывает свою ленточку к ленточке соседа. Когда образуется единая лента, педагог-психолог подводит участников к мысли о том, что все они исключительно разные, не похожие друг на друга, но всех многое объединяет: общая профессия, любовь к детям, творческий потенциал и другое. Об этом говорит и получившийся общий круг: «Посмотрите, все ленточки разные, тем не менее, круг единый. Мы представляем собой единую команду».

**Дискуссия «Понимание важности взаимодействия в команде как залог успешности в профессиональной деятельности»**

Вопросы для обсуждения:

* Как вы понимаете, что такое команда?
* Каков залог успешности работы в команде?

**Слово ведущего:** «Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У нас есть общие цели – и для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все мы нуждаемся в поддержке, и мы можем её получить именно в команде! Ведь только сплочённый коллектив добивается многих вершин и побед!»

*Итог дискуссии* – понимание и принятие важности взаимодействия в команде как залога успешности в профессиональной деятельности.

**Слово ведущего:** «В одном климате растение может расцвести, в другом – засохнуть. Так и в трудовом микроклимате: при одних условиях люди чувствуют себя легко и комфортно, стремятся к общению, при других – ощущают беспокойство, неудовлетворённость, хотят проводить на своём рабочем месте меньше времени. Построение отношений в трудовом коллективе можно сравнить со строительством дома. Из каких материалов он будет построен, таким он и будет.

От того, как он построен, зависит, будет ли это избушка на курьих ножках или роскошный дворец. То же происходит и с отношениями. Представьте, что команда – это здание. Его фундамент, строительные материалы – это качества характеров коллег, настроение, готовность прийти на помощь, поддержка и теплота или обратные им – замкнутость, недоверие и т.д.

Это и есть команда. Команда – это люди, работающие вместе, чтобы сделать больше, чем они смогли бы сделать по отдельности.

На Западе очень популярна такая яркая арифметически выраженная метафора: 1+1=5.

**Игра «Успешная команда»**

Перед началом игры следует подготовить раздаточный материал, на котором обозначены основные критерии эффективной команды:

1. Взаимовыручка.
2. Высокая мотивация всей команды к успеху.
3. Желание учиться новому.
4. Креативность.
5. Мобильность – умение изменяться, принимать чужую точку зрения.
6. Компетентность, профессионализм.
7. Организованность.
8. Самореализация каждого члена команды.
9. Чувство юмора.

Критерии могут быть и другие, но важно, чтобы они были лаконичными и не отталкивали своей сложностью участников игры.

*Инструкция:* из определённого количества критериев–«кирпичиков» (в нашем случае – их 9) необходимо выбрать по одному наиболее важному, без которого невозможно успешное построение команды и выложить по очереди (по значимости), придавая форму здания.

 Ведущему важно отметить, что необходим «кирпичик» от каждого из игроков, поскольку все они, так или иначе, участвуют в строительстве общего «здания».

Успешная команда

Желание учиться

Самореализация

Креативность

Организованность

Мобильность

Чувство юмора

Компетентность

Взаимовыручка

Мотивация

В итоге участникам наглядно представляется модель общего дома – основа успешной команды на слайде.

 Процесс построения команды – взаимный, иначе он не имел бы смысла. Члены единой команды должны понимать, что в этом процессе мы не только вкладываем, но и приобретаем, как минимум положительные эмоции и условия, в которых приятно работать.

**Игра «Молекулы»**

Инструкция: участники группы – «атомы» – свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т. д. в конце упражнения объединяется вся группа.

**Мини-лекция «Эмоциональное выгорание»**

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние психического, эмоционального и физического истощения человека, которое развивается в результате постоянно испытываемого стресса на рабочем месте, в связи с частым общением с людьми.

Эмоциональное выгорание педагогов - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.

Чувства: усталость от всего, подавленность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределённых, неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно совершенным.

Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего поведения в обществе, недостаточной оценённости окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление всё делать очень хорошо или совсем не стараться.

Педагогическая деятельность имеет определённую специфику, в основе которой лежит общение.

Общение в педагогической деятельности имеет ряд особенностей, которые являются достаточно стрессогенными для человека:

1. Человек не выбирает себе того, с кем взаимодействовать.
2. Интенсивность общения в вынужденных условиях.
3. Большая нагрузка на основные анализаторы.
4. Отсутствие эмоциональной разрядки по роду деятельности.

Человек, занимающийся педагогической деятельностью, часто принимает на себя массу негативных эмоций, на которые не может сразу отреагировать. Происходит накопление нервно-психического напряжения.

Возможными проявлениями напряжённости являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. При достижении определённого уровня напряжённости организм пытается защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с воспитанниками, коллегами.

Процесс эмоционального выгорания протекает стадийно.

**На первой стадии** наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения определённых функций: забывания каких-либо моментов, ощущение нехватки времени.

**На второй стадии наблюдается** снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями). «Не хочется видеть» тех, с кем педагог общается по роду деятельности (воспитанников, коллег). Присутствует ощущение, что неделя длится бесконечно, повышается раздражительность. Появляются устойчивые соматические симптомы (нет сил, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний).

**Третья стадия** – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и к жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Это стадия может сопровождаться развитием соматических заболеваний.

Далее педагогов знакомят с результатами предварительного диагностического исследования. Если предварительно не проводился диагностический этап, то педагогам можно предложить методику **«Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания»** и **«Микроклимат в педагогическом коллективе».**

**Процедура «Посещение зоопарка»**

Один из известнейших и простых способов расслабить мышцы тела – массаж.

Все участники становятся в круг друг за другом или разбиваются на пары. Стоящий сзади массирует спину тому, кто стоит впереди.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).
2. Затем он открывает ворота зоопарка (рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).
3. Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев «обегать» вниз по спине).
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как жирафики радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест - накрест).
5. Рядом – загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).
7. Слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине).
8. Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).
10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко щипать руки).
11. Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки и поменяться местами).

**Упражнения на снятие мышечных зажимов**

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженное»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

**Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трёх минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

**Коллаж «МЫ – КОМАНДА!»**

Участникам предлагается выполнить творческое задание. Заранее подготавливаются: ватман, журналы, ножницы, фломастеры, карандаши, цветная бумага, скотч, клей и т.д.

*Инструкция:* оформить коллективную работу, картину, коллаж под лозунгом «Мы – команда!»

**Слово ведущего:** В завершении нашего тренинга, поделитесь, пожалуйста, впечатлениями.

**Рефлексия**.

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! И хочется завершить всё сказанное замечательным слоганом:

**ЛУЧШЕ БЫТЬ ВМЕСТЕ – ВМЕСТЕ БЫТЬ ЛУЧШИМИ!**

Спасибо всем за участие!

.