**Тренинг**

**«Тропинка к психологическому комфорту»**

**Тренинг «тропинка к психологическому комфорту»**

Тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

**Цель:** создание комфортного психологического климата в коллективе

**Задачи:**

» Снятие напряжения, получение психологической поддержки

» Отработка личностных проблем

» Развитие умения вставать в позицию наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.

**Ход тренинга:**

**Педагог-психолог:**

Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат — это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива — это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

**Упражнение 1. Знакомство «Имя — качество»**

Каждый сидящий в кругу называет свое имя и свое качество, начинающееся на первую букву имени.

 **Упражнение 2. Правила участия в тренингах:**

— конфиденциальность — всё, что происходит на тренинге, не выносится за его пределы;

— Я-высказывание — говорим только о собственных чувствах;

— отсутствие оценочных суждений — не даём оценку личности других участников;

— право на ошибку — на тренинге нет «правильного» и «неправильного»;

— один говорит, другие молчат — не перебиваем друг друга;

— добровольность — можно не участвовать в отдельных упражнениях

**Упражнение 3. «Комплимент»**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

**Вспомним слова Б. Окуджавы Инструкция:**

» Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты…!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

— Наташа, ты такой отзывчивый человек!

— Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я…(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

**Анализ упражнения:**

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

**Упражнение 4. «Негативные установки»**

Ведущий:

Положительные утверждения способны влиять на исход дела, то же характерно и для любых — даже подсознательных — негативных установок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность и безнадежность. Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания — это тоже своего рода динамичные самовнушения», незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Пробуйте следующее: не нужно закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен.«

Инструкция: попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

**Негативные установки:**

1. Положение безнадежно

2. Бесполезно пытаться что-то сделать.

3. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу

4. Я никогда не смогу провести отпуск так, как мне хочется.

**Позитивные установки:**

1. В настоящий момент положение представляется безнадежным.

2. Я еще не решил, как исправить положение.

3. Мне надо составить план, чтобы справиться с этим заданием.

4. Я сделаю все возможное, чтобы провести отпуск в соответствии со своими возможностями и желаниями.

**Упражнение 5. «Подарки»**

**Цель:** консолидация группы и формирование эмоционально-позитивной атмосферы. **Инструмент:**  Необходимы пакет и чистые полоски бумаги (билеты). Можно раздать по три билета на человека. На каждом билете необходимо написать качество, которое они больше всего ценят в людях. Этого никто другой не видит. После этого билеты сворачиваются трубочкой и укладываются в пакет. Ведущий перемешивает все билеты. Стул с пакетом ставят в центр круга. Ведущий выбирает того, кто должен достать билет, прочитать его и отдать тому, кто, по его мнению, обладает данным качеством. Получивший «подарок» благодарит и сам выбирает билет, дарит его куму-то из участников.

**Упражнение 6. «Мои профессиональные проблемы»**

Каждый заканчивает предложение: «В моей работе мне нравится…», «В моей работе мне особенно трудно и неприятно…».

**Упражнение 7. Релаксация «Старый город».**

Сядьте, пожалуйста, удобно. Расслабьтесь. Почувствуйте, как расслабляются ваши ноги, почувствуйте, как расслабляется ваш живот, почувствуйте, как расслабляются ваши руки, сначала кисти, потом расслабление поднимается вверх, расслабляются плечи, шея, лицо, вся голова. Почувствуйте, как расслабляется все ваше тело. Вдохните глубоко. Выдохните, вдохните еще. Выдохните. Вдох, выдох.

А теперь представьте себе город, любой город, который первый придет к вам в голову. Представьте, какие в нем улицы — широкие или узкие, длинные или короткие. Представьте, какие дома — высокие многоэтажки или маленькие одноэтажные, бревенчатые или каменные. Какого цвета ваши дома. Представьте, какое время года сейчас в городе — весна, зима, лето или осень… Что сейчас утро, вечер, день или ночь. Посмотрите по сторонам — одни вы в городе или вас окружают люди. Сколько их? Что они делают? Как они себя чувствуют? Хочется ли вам заняться теми же делами, что и они? Прислушайтесь, пожалуйста, что вы слышите? Пение птиц, шум ветра, скрип форточки или вокруг вас тишина? Как вы себя чувствуете в вашем городе? Пожалуйста, запомните это чувство.

А теперь давайте прогуляемся по нашему городу, по его улицам. У каждого из вас свой город. У кого-то он большой, широкий, а у кого-то небольшой. Вот мы гуляем по городу и, дойдя до самого его центра, попадаем на городскую площадь. Рассмотрите ее внимательно. Какая она? Какой формы? Какого размера? В центре площади находится фонтан. Давайте подойдем к нему поближе и рассмотрим его. Работает он или нет, большой он или маленький, круглый или квадратный. Постойте около него. Какие чувства он у вас вызывает? Чтобы вы хотели сделать сейчас, стоя около фонтана?

Но вдруг, на другой стороне площади, вы замечаете магазин. Давайте подойдем к нему. Первое, что нас встречает это витрина. Давайте внимательно рассмотрим ее. Что на ней изображено? Какая она? Яркая, красочная, броская или простая, неприметная, такая, которая не бросается в глаза. Рассмотрите внимательно, как называется ваш магазин. А теперь давайте зайдем в магазин.

Возьмите, пожалуйста, дверную ручку и потяните дверь на себя. Легко или трудно открывается дверь в магазин? Заходите. Что же ждет вас внутри. Осмотритесь. Как вам магазин, куда вы пришли? Хорошо вам в нем или нет? Давайте погуляем по нему, посмотрим, что в нем продается. Выберите, пожалуйста, в магазине вещь, которая вам больше всего понравится. Внимательно рассмотрите ее. Чем она вам понравилась?

В магазине начал приглушаться свет и вы почувствовали, что устали. В углу магазина вы увидели кресло, подойдите и присядьте в него. Почувствуйте, как вам стало хорошо, вытяните ноги. Свет в магазине становится тусклым, вас окутывает полумрак. В этом полумраке начинаются слышаться разные звуки. Сначала звуки тихие, ели слышные, но чем дольше вы сидите, тем громче они становятся. Это между собой беседуют вещи в магазине. Прислушайтесь, пожалуйста, о чем они могут беседовать между собой. Вы прислушиваетесь к беседе, которая льется спокойно и тихо, и ваши веки становятся тяжелыми. Вы засыпаете….

Но вдруг вы просыпаетесь. За окном магазина уже темно. Вы встаете из кресла и выходите из магазина. Вот дверь магазина закрылась за вами. Холодный вечерний ветерок обдул вас. Вы открываете глаза и оказываетесь здесь у нас в комнате.

**Интерпретация:**

» Представление города и все, что есть в нём — это как человек видит свою жизнь, как видят его жизнь другие.

» Фонтан — это эмоции человека, как он может их проявлять и контролировать

» Витрина магазина — это то, как видят человека другие, как он может себя преподнести.

» Дверь магазина — это вход во внутренний мир (легко или трудно открывается).

» Магазин (внутри) — это внутренний мир человека.

Вещь — это потребность человека

**Упражнение 8. «Волшебный листок»**

Разделить лист на 4 части:

Вспомните и запишите 3 человек, которые очень вам близки.

Вспомните и запишите 3 места, где вы были счастливы.

Вспомните и запишите 3 качества, которые вам помогают добиваться успеха, за которые вы себя уважаете.

Вспомните и запишите 3 хобби, которые доставляют вам удовольствие.

После того, как все написали.

Если вам кажется, что вас все забыли, никто не понимает, вы никому не нужны, вспомните 3 близких человека, которые вы нужны.

Если на душе плохо, то вспомните 3 места, где вы чувствовали себя счастливыми, окунитесь в них и сохраните ощущения.

Если все валится из рук, ничего не получается вспомните 3 качества, за которые вы себя уважаете.

Если апатия, ничего не хочется делать, вспомните 3 занятия, которые вас радуют и доставляют вам удовольствие.

 **Упражнение 9. «Источник»**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму»Вода» (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия- вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется ».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение ,принимая душ.

**Рефлексия.**