**Эмоциональное раскрепощение педагогов**

**Психологический тренинг  
«Эмоциональное раскрепощение педагогов»**

**Ход тренинга:**

**1. Тренер:** Здравствуйте! Меня зовут Наталья Петровна. Я Ваш педагог-психолог. О себе могу сказать следующее, г. Ноябрьск — мой родной город. Здесь я родилась и выросла. Окончила школу № 10. Затем уехала в Екатеринбург, поступила в ВУЗ. В этом году я успешно сдала квалификационные экзамены, получила диплом и вернулась в Ноябрьск. Сейчас я работаю в детском саду. Увлекаюсь рисованием, чтением книг, автомобилями. Люблю проводить время с семьей и друзьями. Возможно, если Вас что-то заинтересует, то Вы можете меня спросить.  
Теперь мне бы хотелось познакомиться с Вами. Пожалуйста, представьтесь и расскажите о себе то, что посчитаете нужным.  
Участники поочередно представляются.

**2. Тренер:** Всем огромное спасибо!!! Теперь я предлагаю Вам обсудить определенные правила нашей с Вами совместной работы. На доске прикреплен ватман. На нем необходимо записать те правила, которые Вы посчитаете нужными. Давайте начну я! Первое правило звучит так: «Здесь и сейчас». Данное правило говорит нам о том, что все, что происходит в данной аудитории и относится только к этому времени. Выйдя за пределы аудитории — все закончится. Теперь Ваша очередь.  
Участники по желанию высказывают свои предложения, обсуждают их, записывая самые удачные на ватман.

**Примерный перечень правил:**  
— «Стоп!» — каждый участник в любой момент может сказать «стоп», если он не желает принимать участие в упражнении и отвечать на какой-либо вопрос, обсуждать какие-то темы.  
— «Здесь и сейчас» — все, что происходит в данной аудитории, относится только к этому времени. Выйдя за пределы аудитории — все закончится.  
— «Правило одного микрофона» — говорит только один, остальные внимательно слушают, не перебивают.  
— «Правило поднятой руки» — если Вы хотите высказаться, необходимо поднять руку и тогда тренер даст Вам такую возможность.  
— «Не оценивать!» — все высказывания участников тренинга строятся исключительно на личном мнении, без оценивания личности других.  
— «Говорить от Я» — все высказывания строятся от личного имени, т.е., если участник высказывается, то нельзя говорить «что это там мой какой-то сосед».  
— «Конфиденциальность» — вся информация о других, которую Вы узнаете здесь, должна остаться в этой аудитории, выходя за пределы которой разглашать ее кому-то постороннему считается не позволительным.  
— «Активность» — каждый участник старается приложить максимум усилий, быть активным и инициативным.  
— «Свобода слова» — каждый имеет право высказаться, и выразить именно то, что он думает.  
— «Взаимоуважение» — уважительно относиться к другим, к их мнению, личностным особенностям.

**3. Тренер:** Теперь, когда мы определились с правилами, мне хотелось бы предложить Вам сыграть в одну игру. Она называется «Карта знакомства». Суть игры заключается в следующем. На доске прикреплен плакат с картой нашей жизни. Здесь есть «остров одиночества, море желаний, бухта грусти, поляна мечты, океан радости, площадь планов, перекресток злости, магазин добрых дел» и т.д. Вам необходимо взять мячик и просто бросить его в плакат. Куда мячик попадет, о тех случаях из жизни Вам необходимо рассказать. Пожалуй, начну я!.  
Тренер кидает мячик, рассказывает. Затем участники по очереди проделывают тоже самое.  
**В конце упражнения, необходимо обсудить:**  
— Как Вам данное упражнение?  
— Какие эмоции вы испытывали, когда рассказывали о себе?  
— Какие эмоции Вы испытали, когда другие рассказывали о себе?  
Далее вопросы задаются по необходимости обсуждения тех или иных моментов работы.

**4. Тренер:** Мне кажется, мы засиделись! Сейчас я предлагаю Вам немного подвигаться. Итак, Вам для начала необходимо определиться, кто будет ведущим? Отлично! Теперь мы завязываем глаза ведущему! Он стоит в центре. Всех остальных участников я попрошу встать возле ведущего. Сейчас я дам Вам нитку. Она целая. Для ведущего: Вам необходимо с закрытыми глазами расставить все участников так, что бы получился треугольник. Не разрешается разговаривать, а участникам запрещено Вам подсказывать. Задание понятно? Замечательно! Участников я попрошу не подсказывать ведущему и послушно повиноваться его действиям. Но, это еще не все! Всем участникам необходимо также закрыть глаза и до конца игры оставаться с закрытыми глазами. Задание будет считаться выполненным тогда, когда ведущий будет уверен в том, что треугольник получился. Ну что, начнем?  
**В конце упражнения, необходимо обсудить:**  
— Каковы Ваши впечатления?  
— Что оказалось просто, а что вызывало затруднения?  
— Каково это быть ведомым, когда ты не владеешь ситуацией?  
— Понравилось ли Вам ощущение своей беспомощности?  
— Доверяли ли Вы ведущему??  
**Далее вопросы задаются по необходимости обсуждения тех или иных моментов работы.**

**5. Тренер:** Вы не устали? Мы можем продолжить? Итак, сейчас мне хотелось бы Вам предложить сыграть в игру, которая называется «От 1 до 20». Во время выполнения этого Вы не должны делать никаких жестов и произносить слов, кроме указанных в задании. Вы готовы?  
**Инструкция к упражнению:** Я предлагаю Вам сосчитать до… Каждый называет одно число по порядку. Если какое-то число назвали одновременно, то счет начинается сначала. Соседи не могут произносить два числа одновременно. Начнем!  
**В конце упражнения, необходимо обсудить:**  
— Каковы Ваши впечатления?  
— Что оказалось просто, а что вызывало затруднения?

**6. Тренер:** А теперь, в завершение нашего занятия, предлагаю Вам сыграть в игру под названием «Ветер дует на того, кто…». Правила игры таковы: один человек называет какое-то качество, характеристику присущую ему. Все, кто может отнести это и к себе должны поменяться местами. Тот, кому стула не хватило, становиться ведущим.

**7. Тренер:** Отлично!! Мне кажется, игра удалась! А что Вы думаете по этому поводу?  
К сожалению, наше время подошло к концу. Я была бы рада, если бы Вы рассказали мне о своих ощущениях, впечатлениях, эмоциях после данного занятия».  
**Примерный перечень вопросов по окончании занятия:**  
— Изменилось ли Ваше настроение по окончании занятия?  
— Что Вам понравилось?  
— Что вызвало у Вас отрицательные эмоции?  
— Хотели бы Вы продолжить подобную работу? Быть может необходимо изменить форму занятий?  
— Чего бы Вам хотелось? Может быть, Вас интересует что-то конкретно?

**8. Тренер:** Благодарю Вас за прекрасную работу! Была рада с Вами познакомиться! Надеюсь и дальше наше сотрудничество будет приятным для Всех! До следующей встречи!