Занятие с элементами тренинга для педагогов и родителей «Вместе - мы сила!»

Цель: воспитание толерантности, формирование умений
Задачи:
• способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
• повысить групповую сплоченность;
• снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
• повысить самооценку и уверенность в себе;
• улучшить эмоциональное состояние педагогов.

**Целевая аудитория:** педагоги кафедры , приглашенные.
**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.
**Оборудование:**
• мяч;
• листы чистой бумаги;
• ручки, карандаши;
• заготовленные бланки в виде сердечек;
• презентация;
• корзина;
• пожелания;
• большой макет "сердце группы";
• видео «Единая человеческая семья», «Мы вместе», «Сила в единстве», мультфильм «Весте- мы сила»

ХОД ЗАНЯТИЯ:

**1. Приветствие «Здравствуйте!»**
Цель: включение участников в работу.
Педагог: Здравствуйте, дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с вами собрались, чтобы немного отдохнуть, расслабиться, посмотреть мультфильмы. В начале нашего мероприятия я предлагаю всем участникам взяться за руки и поздороваться.
Здравствуйте те, кто весел сегодня,
Здравствуйте те, кто грустит.
Здравствуйте те, кто общается с радостью,
Здравствуйте те, кто молчит.
Улыбнитесь, пожалуйста, те, кто готов работать сегодня с полной отдачей.
ЗДРАВСТВУЙТЕ! (все: Здравствуйте)
**2. Тема занятия.**
Цель: настроить каждого участника на работу в группе, вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.
Педагог: перед началом дальнейшей работы, давайте вспомним правила работы:
Без принуждения, правило «стоп», не перебивать собеседника и др.
«Чтобы определиться с темой предлагаю посмотреть видео» «Единая человеческая семья»
**3. Упражнение «Яблоко на блюдечке».**
Цель: сплочение коллектива, снятия напряжения.
Педагог: Все мы знаем, что успешная работа зависит от психологического климата в коллективе: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других же — коллектив функционирует оптимально, и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал. Если климат благоприятный, то в коллективе коллеги относятся друг к другу доброжелательно, с заботой о каждом,
доверяют друг другу. Сейчас мы посмотрим, сможем ли мы доверять друг другу. А сейчас давайте потеснее встанем в круг. Вытяните руки вперед. У меня в руках яблоко. Наша с вами задача прокатить яблоко по ладошкам и не дать ему упасть, как по блюдечку. А теперь в другую сторону. (Педагоги выполняют поручение)
Педагог: Скажите, что вы почувствовали, выполняя это упражнение? Попрошу каждого сказать хотя бы одно предложение.
(Педагоги высказываются по кругу).
Педагог: Присядьте теперь на свои места.
Мультфильм «Вместе- мы сила!»
**4. Тест-упражнение «Выбор»**
Педагог: Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?
1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.
**Комментарий ведущего.**
• если вы выбрали первый вариант, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.
• если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда
оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.
• если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.
• если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.
**Педагог:** Молодцы!!! Следующее упражнение - игра называется
«Мир без тебя».
Цель: определение нужности каждого человека в этом мире - на работе, в семье…и т. д.
Пособия: Очки.
**Педагог:**
Задание – Вам нужно по очереди примерить гигантские волшебные очки, (показать очки) которые помогут увидеть в человеке только хорошее, даже то, что он иногда прячет от всех.
Вот я сейчас примерю эти очки, выйду в центр и посмотрю через стекло на кого – ни будь из вас: и скажу – «Мир без вас, Галина Сергеевна был бы неинтересен, потому что (вы)…умеете слушать других, потому что ты (вы) …надежная, уверенная, внимательная…».
А теперь, (вы - имя педагога назвать, как написано на бейджике), примерьте волшебные очки, посмотрите на педагогов и постарайтесь увидеть в ком - нибудь как можно больше хорошего, может быть об этом надо сказать вслух?
(Так все участники примеривают очки, затем присаживаются).
Завершение: Я благодарю всех. Заметьте, что каждый педагог – это личность (талантливая, душевная, внимательная и трогательная…)
**5.Упражнение “Волшебное озеро”.**
Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза.
Педагог - психолог: Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в маленьком «волшебном» озере, вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему.
**5. Упражнение «Я в лучах солнца»**
Педагог: вы знаете, что каждый человек обладает качествами, как плохими, так и хорошими. Давайте вспомним свои качества. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. (Педагоги выполняют поручение).
*Видео «Мы вместе»!*
**Педагог**: Носите этот листочек всюду с собой. А если вам станет особенно плохо на душе и вам покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве.
**6. Упражнение «Корзина Советов».**
(Каждый педагог по очереди предлагает советы доброты). Например:.
1. Регулярно высыпайтесь.
2. Больше гуляйте на свежем воздухе.
3. Составляйте список дел на сегодня.
4. Ставьте перед собой только реальные цели.
5. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
6. Чаще улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
7. Не держите всё в себе, расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
8. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
9. Живите сегодняшним днем, не требуйте слишком много для себя.
10. Не старайтесь угодить всем – это нереально.

**Игра**
1. Грустные девчонки («Веселые ребята»).
2. Холодные ноги («Горячие головы»).
3. Не бойся велосипеда («Берегись автомобиля»).
4. Костяная нога («Бриллиантовая рука»).
5. В симфоническом оркестре не только мальчики («В джазе только девушки»).
6. 71 час осени («17 мгновений весны»).
7. Ручной кактус («Дикая орхидея»).
8. Земной мир («Звездные войны»).
9. В Лондоне любят заплаканные лица («Москва слезам не верит»).
10. На авеню всегда светло («Улица разбитых фонарей»).
11. Бедные иногда смеются («Богатые тоже плачут»).
7. Видео «Подарок»
Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.
**Педагог:** Наш тренинг подходит к концу.
**8. Рефлексия занятия«Сердце коллектива»**
Цель: получить обратную связь от участников группы, обеспечение возможностей выразить свои чувства, возникшие в ходе занятий.
**Педагог-психолог**: Уважаемые коллеги, а сейчас я попрошу Вас дать мне обратную связь, касаемо нашего тренинга, ведь Ваше мнение очень для меня важно и оно позволяет корректировать последующие занятия и совершенствоваться мне как ведущему тренинга.
Вы знаете, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес нашей встречи. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Можно высказать свои мысли, чувства и ощущения, что больше понравилось, что не понравилось, что выполнить было труднее всего, что легче, что удивило, ваши пожелания и т. д. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.
(педагоги пишут свои предложения, замечания, пожелания)
Мультфильм «В единстве сила».
**Педагог:** Ну вот, все мультфильмы просмотрены , игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что мы – единое целое, каждый из нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Поэтому наш тренинг и назывался: «Вместе-мы сила!». Спасибо всем за участие!
Завершить тренинг мне хочется красивым и даже умным стихотворением «На что мы тратим жизнь?»
На что мы тратим жизнь? На мелочные ссоры,
На глупые слова, пустые разговоры,
На суету обид, на злобу - вновь и вновь.
На что мы тратим жизнь? А надо б на любовь.
Сжигаем жизнь до тла, всё на пустое что-то -
На нудные дела, ненужные заботы.
В угоду обществу придумываем маски.
На что мы тратим жизнь?А надо бы на ласки.
Мы распыляем жизнь на сумрачную скуку,
На "имидж" и "престиж", ненужную науку,
На ложь и хвастовство, на дармовую службу.
На что мы тратим жизнь?А нужно бы на дружбу.
Куда-то всё спешим, чего-то добываем.
Чего-то ищем всё - а более теряем;
Всё копим - золото, тряпьё и серебро.
На что мы тратим жизнь? А надо б на добро.
Волнуемся, кричим, по пустякам страдаем;
С серьёзностью смешной вещички выбираем.
Но сколько не гадай - всё выберешь не ту.
На что мы тратим жизнь? А надо б на мечту.
Боимся радости, боимся верить в сказки,
Боимся и мечты, и нежности, и ласки;
Боимся полюбить, чтоб после не тужить.
На что мы тратим жизнь? А надо просто жить!
Жить и любить! Любить себя, свою семью, своих детей.
Всем Спасибо! До свидания