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