

Сценарий семинара-практикума для педагогов

«Мы одна команда»

Цель: провести различные игры - упражнения на сплочения коллектива.

Задачи:

1. Формировать чувство общности, и целостности в **коллективе**.
2. Профилактика профессионального выгорания педагогов.
3. Способствовать повышению эффективности педагогического процесса.

Форма проведения: семинар - практикум

Участники:

1. Педагоги всех категорий
2. Ведущая (*педагог-психолог*)

Добрый день, уважаемые **коллеги!**

Межличностные отношения на работе оказывают многогранное влияние на эмоциональное состояние человека. От благополучия эмоционально-психологического климата в **коллективе зависит**, будет ли человек комфортно чувствовать себя на рабочем месте, на сколько продуктивной и качественной будет его работа. Поэтому наш практикум мы проведем с целью еще большего **сплочения**, эмоционального раскрепощения, разнообразия наших трудовых дней и получения позитивных эмоций.

1.Приветствие:

Как известно любая встреча начинается с приветствия, я предлагаю вам поздороваться с **коллегами необычным способом:**

«Здороваемся локтями»

Цель: Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Содержание: все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу (*звону колокольчика*) поздороваться как можно большим количеством присутствующих, сказав при этом: *«Привет, как дела»* и коснувшись друг друга локтями.

Здорово вот мы с вами и поприветствовали друг друга.

3. Игра *«Самолетик»*

Педагоги делятся на пары. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

По окончании игры задаются вопросы:

«Легко ли было справиться с заданием? Пытались ли вы договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать?»

Упражнение 3: *«Мы с тобой похожи тем, что...»*

Цель: снятие агрессии. Бросая мяч любому человеку, называем его по имени и говорим: «*Мы с тобой похожи тем, что...*». (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном **коллективе и т. д.**)

Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что интересное узнали?

Упражнение 4: "Пчелы и змеи"

Педагог-психолог: Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи". Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив. Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале с вашей помощью. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к "меду", **тем громче** должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к "ящерице", **тем громче** должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и **тихо - при его удалении**. Пожалуйста, помните: во время игры вы **не имеете права говорить**.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Какой этап был самый интересный?

Упражнение 5: Дыхательное упражнение «*СЕМЬ СВЕЧЕЙ*»

Цель: релаксация. - Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...».

Игра «*Невидимая связь*».

Для проведения игры потребуется моток прочных толстых нитей. Ведущий просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам ведущий заходит внутрь круга и рассказывает вводную историю.

«Известно, что давным - давно на свете жил один удивительный человек. Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, - что бы такое предпринять? – размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью.

Далее ведущий продолжает рассказывать историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить.

«Воистину нить - эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась.

Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примерении оборванные концы связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлой споре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился *«узловатый»*.

Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Ведущий на последнем участнике игры, стоящий в кругу, отрезает нить от лотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

Дорогие друзья! – обращается ведущий.

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет *«резать»* руки. Такие отношения некоторые называют *«натянутыми»*.

А если, - продолжает ведущий, - кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем....

Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя».

Некоторые люди, - продолжает ведущий, - предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею».

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, - продолжает ведущий, - многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею, или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Вопросы:

1. Чему эта игра может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в **коллективе**.

Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянутым или свободным.

Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов **коллектива** бывают разные эпизоды в общении. Главное, чтобы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

Заключение:

Обратная связь участников «Вопрос-ответ»:

1. Что вам больше всего запомнилось?
2. Какое упражнение или игра для вас была дискомфортна?
3. В какой ситуации хотелось выйти из тренинга?