

**Профилактическое мероприятие для педагогов по сплочению коллектива
и снятию напряжения
«В нашей тихой гавани»
(в рамках работы службы школьной медиации)**

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

Цель – сплочение группы педагогов и улучшение эмоционального комфорта образовательной среды.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними
- развитие умения работать в команде
- сплочение группы
- осознание каждым участником своей роли, функции в группе
- повышение коммуникативных навыков педагогов
- снятие психоэмоционального напряжения.

Необходимые материалы:

- листы формата А – 4 по числу участников, простые карандаши, фломастеры, жетоны и фишки для деления на команды, «ромашки» с заданиями, карточки для рефлексии, распечатка «название мероприятия» для стенда, «символ» в виде мяча.
- спокойная музыка для релаксации.

Ход:

1.Правила:

Единая форма обращения друг к другу (по имени).

Общение по принципу “здесь и теперь”.

Конфиденциальность всего происходящего.

Искренность в общении.

Уважение к говорящему.

2.Содержание:

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в зал.

Я предлагаю вам поделиться на группы и занять свои места. (по цвету жетона на 6 групп)

Я приглашаю вас в круг.

Упражнение 1. «Приветствие»

Педагогам предлагается встать в круг, представиться и охарактеризовать себя, назвать несколько своих качеств. При этом передает символ по кругу каждому следующему.

Упражнение 2. в кругу «Фигура».

Участники стоят в кругу и держатся за руки. Ведущий называет любую фигуру (квадрат, круг, треугольник). Задача участников – не разрывая рук, без слов сделать эту фигуру. После выполнения упражнения обсуждение. Можно усложнить упражнение, выполнив его с закрытыми глазами.

Упражнение 3. В кругу «Вместе. Рядом»

Цель: сплочение коллектива.

Сейчас, я бы хотела с вами поиграть в одну игру, которая называется: «Вместе. Рядом»

Для этого я попрошу вас встать всем в круг и разделиться по парам. Пожмите друг другу руки. Игра состоит в том, что я вам буду очень быстро называть движение, а вы так же быстро должны будете его выполнить. Но как только вы услышите фразу: «вместе-рядом», вы должны поменять партнера.

-Итак, вы готовы?

Педагоги: - Готовы!

Тогда начнем: левая рука к левой руке

Спина к спине

Нога к ноге

Вместе-рядом

Палец к пальцу

Ухо к уху

Ладонь к ладони

Вместе-рядом

Бедро к бедру

Колено к колену

Кулак к кулаку

Вместе-рядом

Стопа к стопе

Затылок к затылку

- Пожмите друг другу руки, вы молодцы!

Приглашаем занять свои места за столами.

Упражнение 4. Дыхательная гимнастика

В нашей работе очень часто бывают такие моменты, когда мы чувствуем упадок сил, нервное напряжение. Это упражнение можно проделывать самостоятельно и оно очень эффективно.

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

(звучит музыка) на расслабление

Примите максимально удобную позу. Закройте глаза. Представьте себя парящим над землей. В полете вы устремляетесь ввысь. Посмотрите направо, налево, вверх, вниз... Вы видите звезды, языки туманностей бледно-синеватых оттенков... Найдите где-то недалеко от вас планету ярко-голубого цвета. Это Земля. Заметьте, как солнце блестит и дробится на множество сверкающих точек, отражаясь от поверхности океанов. Почувствуйте радость и любовь, как человек, который вернулся в любимый дом после долгого отсутствия. Начинайте снижаться, направляясь к поверхности... Вам приятно парить над Землей, и вы с удовольствием разглядываете темно-синий океан, блестящий белыми брызгами, и темно-зеленые поля лесов, и белое покрывало облаков, и уходящий вдаль горизонт, и звезды, окружающие этот великолепный шар... Смотрите, наслаждайтесь... Это то место, где вас любят и ценят. Счастья и Радости Вам!

Откройте глаза. Поднимите руки вверх - сделайте вдох, опустите руки - сделайте выдох. Спасибо.

Упражнение 5. За столами «Притча о рае и аде»

Я хочу рассказать вам одну старинную притчу.

«Притча о рае и аде»

Один раз мудрец попросил Господа показать ему Рай и Ад.

Господь привел мудреца в помещение, где дрались, плакали и страдали голодные люди. Посередине комнаты стоял большой котел с вкусной едой, у людей были ложки, но они были длиннее, чем руки людей, и поэтому люди не могли попасть ложкой в рот. «Да, это настоящий Ад!»- сказал мудрец.

Потом они зашли в следующее помещение. Все люди там были сытыми и веселыми. Но когда мудрец присмотрелся, то он увидел тот же самый казан и такие же ложки! Что же делало их жизнь райской?... Они умели кормить друг друга.

То есть они умели взаимодействовать между собой, быть полезными друг другу.

Практическое задание 1. За столами. «Я. Мы»

Я предлагаю сейчас каждому из вас поделиться с коллегами тем, что он может предложить для помощи, что он знает и умеет очень хорошо, чем он может быть полезен.

А коллеги из группы расскажут свое мнение, чем может «накормить» каждый рядом сидящий с ним.

Итак, задание: перед вами листочки бумаги. Возьмите каждый по 1 листку, напишите на нем свое имя и расскажите о себе и своих полезных и добрых умениях.

Передайте свой лист соседу справа. Пусть он прочтает о вас и допишет о вас то полезное и доброе, что вы о себе не рассказали.

Например, кто-то хорошо разбирается в компьютере, кто-то пишет стихи, кто-то выручит с подменой и т.д.

Приступаем к этому увлекательному и познавательному заданию.

После выполнения:

- Молодцы! Понравилось задание? Было ли вам интересно?
- Кто хочет поделиться впечатлением о том, что узнал о себе нового, что совпало, что удивило и порадовало.

Практическое задание 2. «Ромашка советов»

Предлагаем вам сейчас продолжить общение, но не в нутрии малой группы, а вовлечь весь коллектив в одно общее дело. Ведь это так важно – дружно и слаженно взаимодействовать.

Задание: на каждом столе группы лежит бумажный цветок «Ромашка».

В середине него – одна волнующая многих из нас проблема, которая может возникать, и нужно уметь ее быстро решить.

Ситуация 1. «Осенняя депрессия и низкая работоспособность». Как справиться?

Ситуация 2. «Устаю на работе» Как быстро восстановиться?

Ситуация 3. «Нет свободного времени» Как везде успеть?

Ситуация 4. «Устаю от компьютера и телефона» Чем занять досуг без них?

Ситуация 5. «Новинки кино» Посоветуйте фильмы к просмотру.

Ситуация 6. «Минутка здоровья» Простые советы на каждый день.

Каждая команда пишет свой ответ и передает другой команде. Каждая ромашка должна побывать в каждой команде!

Ромашки вернулись к своим командам. Зачитаем результаты. ..

- Мы вместе справились и возьмем эти советы на заметку! Молодцы!

Похлопаем себе!!!

Ведущий:

Несмотря на то, что у каждого из нас разный характер, темперамент, облик, я хочу пожелать нам уважения друг к другу, мыслить в одном направлении, успехов, веры в себя и спокойствия!

Упражнение 6. «Что я возьму с собой»

Цель: рефлексия

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научилась....
- Я узнала, что....
- Я была удивлена тем, что.....
- Мне понравилось,.....
- Я была разочарована тем, что....

Приглашаем в круг:

Упражнение 7. «Подарок» (передаем символ из рук в руки)

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей большой группе под названием «коллектив», чтобы взаимодействие в нем стало еще

эффективнее, а отношения – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. И передает символ следующему.

Ведущий: «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

(Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте).

Спасибо за работу и взаимопонимание!
Наше мероприятие подошло к концу.
До новых встреч!

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научился(лась) _____
- Я узнал(а), что _____
- Я был(а) удивлен(а) тем, что _____
- Мне понравилось _____
- Я был(а) разочарован(а) тем, что _____

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научился(лась) _____
- Я узнал(а), что _____
- Я был(а) удивлен(а) тем, что _____
- Мне понравилось _____
- Я был(а) разочарован(а) тем, что _____

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научился(лась) _____
- Я узнал(а), что _____
- Я был(а) удивлен(а) тем, что _____
- Мне понравилось _____
- Я был(а) разочарован(а) тем, что _____

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научился(лась) _____
- Я узнал(а), что _____
- Я был(а) удивлен(а) тем, что _____
- Мне понравилось _____
- Я был(а) разочарован(а) тем, что _____

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научился(лась) _____
- Я узнал(а), что _____
- Я был(а) удивлен(а) тем, что _____
- Мне понравилось _____
- Я был(а) разочарован(а) тем, что _____

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научился(лась) _____
- Я узнал(а), что _____
- Я был(а) удивлен(а) тем, что _____
- Мне понравилось _____
- Я был(а) разочарован(а) тем, что _____