**Профилактическое мероприятие для педагогов по сплочению коллектива и снятию напряжения**

**«В нашей тихой гавани»**

**(в рамках работы службы школьной медиации)**

Медиаторы:

Виноградова Т.П.

Ахметчанова Л.В.

 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 прочитает 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_