

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 30
пос. КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

Тренинг на сплочение педагогического коллектива

Тема: «Хорошо быть воспитателем»

Выступление подготовила:
педагог-психолог Теплых А.В.

Цель: сплочение педагогического коллектива.

Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повышение групповой сплоченности;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения педагогов;
- улучшение эмоционального состояния педагогов.

Оборудование: клубок ниток, вырезки из журналов, ножницы, клей, листы бумаги, фломастеры, цветок с лепестками.

Ход тренинга.

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Добрый день! Я рада видеть вас на нашем тренинге. В этом учебном году это последняя встреча. Поэтому мы постараемся с вами подвести итог учебного года и попутно расслабимся, отдохнем и возможно узнаем что-то новое о коллегах.

2. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: Создание положительного эмоционального настроя, снятие психоэмоционального напряжения

Описание: Участники по сигналу педагога-психолога начинают хаотично двигаться по музыкальному залу и здороваются со всеми, кто встречается на их пути.

Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Во время игры разговаривать нельзя.

3. Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: повышение групповой сплочённости.

Оборудование: клубок ниток.

Описание: Тот, у кого в руках клубок обматывает нитку о палец и кидает клубок любому из участников и говорит: «Я такой же, как ты потому что...». Поймавший клубок соглашается или нет и обмотав нитку о палец кидает клубок другому

участнику, также проговаривая чем он с ним похож. называет, чем, по его мнению, все присутствующие похожи друг на друга. Упражнение продолжается до тех пор, пока клубок не побывает у всех в руках. Одному и тому же участнику кидать клубок два раза нельзя.

4. Упражнение «Комплимент»

Цель: улучшение эмоционального состояния педагогов.

Оборудование: клубок ниток

Описание: Задача участников смотать клубок при этом говоря кидающему комплимент.

5. Упражнение «Узнать через прикосновение»

Цель: создание доверительных отношений.

Описание: Участники сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул. Педагог-психолог предлагает одному из участников сесть на этот стул и закрыть глаза. Участники по очереди должны подходить и дотрагиваться до сидящего в центре круга, а его задача не открывая глаз догадаться кто это. Психолог в свою очередь говорит правильно он угадал или нет. Участники подходят в произвольном порядке, можно повторяться. Важно, чтобы во время упражнения в зале была тишина. Упражнение повторяется несколько раз, в зависимости от количества желающих побывать в центре круга. После упражнения происходит обсуждение.

6. Упражнение «Лепестки знакомства»

Цель: формирование позитивных взаимоотношений внутри коллектива.

Оборудование: цветок с лепестками.

Описание: В центра круга лежит цветок, на его лепестках написаны фразы. Задача участников по очереди подходить к лепестку и давать ответ на этот вопрос.

Фразы для лепестков:

- Три вещи, которые мне нравятся
- Три вещи, которые мне не нравятся
- Человек, которым я восхищаюсь
- Три места, где я жил
- Что бы я хотел сделать?

- Чем я горжусь.

7. Создание коллажа на тему: «Мои достижения за учебный год»

Цель: подведение итогов прошедшего учебного года.

Оборудование: вырезки из журналов, ножницы, клей, листы бумаги, фломастеры.

Описание: Задача участников создать коллаж на тему: «Мои достижения за учебный год». В конце каждый из участников рассказывает, что у него получилось.

8. Заключительные слова педагога-психолога.

На этом наш тренинг заканчивается. Я предлагаю завершить его пожеланиями нашему коллективу. Мы будем передавать по кругу клубок, тот у кого в руках клубок должен продолжить фразу: «Я желаю нашему коллективу...»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 30
пос. КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**Тренинг на снятие
психоэмоционального напряжения**

Тема: «Солнечный круг»

Выступление подготовила:
педагог-психолог Теплых А.В.

Цель: снятие психоэмоционального и мышечного напряжения для улучшения психологического здоровья.

Задачи:

- Познакомить педагогов со способами снятия напряжения.
- Создать в группе атмосферу доверия, сотрудничества.
- Повышение самооценки.

Оборудование: мяч, запись весёлой музыки, музыкальная колонка, листы бумаги, карандаши.

Ход тренинга:

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Всем здравствуйте! Я рада вас всех видеть. Сегодня у нас пройдёт очередной тренинг, направленный на снятие напряжения.

2. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: создание позитивного настроения и настроя на работу в группе.

Оборудование: мяч

Описание: Участники сидят в кругу. Они кидают друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч говорит пожелание на сегодняшний день. И так до тех пор, пока все не получат пожелание.

3. Упражнение «Никто не знает, что я ...»

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: мяч

Описание: Участники сидят по кругу. У педагога - психолога в руках мяч. Держа в руке мяч, психолог продолжает фразу: «Никто не знает, что я...» После этого он кидает мяч любому из участников, а тот в свою очередь также завершает фразу.

4. Упражнение «Лишний стул»

Цель: снятие психологической дистанции между членами группы.

Оборудование: стулья

Описание: Участники сидят на стульях в кругу. Психолог убирает постепенно 3-4 стула. Участникам предлагается уместиться на оставшихся стульях.

5. Упражнение «Счет до десяти»

Цель: развитие взаимопонимания между участниками группы.

Описание: Воспитатели встают в круг, не касаясь друг друга. Педагог - психолог предлагает закрыть им глаза и посчитать до 10. Участники считают по очереди. Одно слово должен произносить один человек. Если слово произносят 2 или более участника игра повторяется снова. После каждой неудачной попытки участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

6. Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Оборудование: запись весёлой музыки, музыкальная колонка.

Описание: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец плеч
- танец лица
- танец бёдер
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

7. Упражнение «Покажи пальцем»

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

Описание: Упражнение выполняется в кругу. Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем психолог называет какое-либо свойство и предлагает участникам опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством:

- Покажите самого активного сегодня;
- Кто сегодня особенно веселил группу;
- Самого сонного;
- Того, кто сегодня помог вам;
- Того, кого вы хотели бы узнать поближе;
- С кем хотели подружиться.

8. Упражнение 11. «Я в лучах солнца!»

Цель: оптимизация самооценки, позитивного настроения на предстоящий день.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Описание: педагог - психолог предлагает участникам нарисовать на листе бумаги солнышко с лучиками. Каждый лучик необходимо подписать, закончив фразу: «Я сегодня молодец, потому что ...». В конце упражнения участники зачитывают, что написали.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 30
пос. КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**Тренинг на снятие
психоэмоционального напряжения**

Тема: «Слово настроения»

Выступление подготовила:
педагог-психолог Теплых А.В.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения с целью укрепления психологического здоровья педагогов ДОУ.

Задачи:

- Обучение педагогов приёмам снятия напряжения.
- Сплочение педагогического коллектива.

Оборудование: мячи, обручи, мешочек с различными предметами небольшого размера, листы бумаги, карандаши.

Ход тренинга:

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Здравствуйте уважаемые коллеги! Я рада видеть вас на нашем очередном мероприятии. Работа педагога сопряжена постоянным напряжением. Всё время приходится переживать за жизнь и здоровье детей, которых вам доверили родители. Чтобы это напряжение не накапливалось нужно уметь его снимать. Именно этим мы с вами и займёмся на сегодняшние тренинги.

2. Игра «100 мячей»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: мячи

Описание: Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий – играть молча. Первый этап – все участники встают в круг. Психолог бросает мяч, предварительно «договорившись» с одним из участников взглядом. Поймавший перебрасывает мяч, тоже предварительно «связавшись» взглядом с кем-либо из игроков и т.д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допустить падение мяча на пол. На втором этапе вводится еще один мяч. На последующих этапах в игре может использоваться 3, 4, 5 и т.д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить падения ни одного мяча на пол.

3. Упражнение «Австралийский дождь»

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Описание: Участники встают в круг. Инструкция: «Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по

кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!»

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацанье пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацанье пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

4. Упражнение «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»

Цель: формирование положительного настроения на работу, развитие умения выразить положительные чувства к друг другу.

Описание: Участники образуют один большой круг. Упражнение начинает психолог. По очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов. Психолог обнимает сидящего рядом с ним игрока совсем слабо, а он, в свою очередь, должен обнять своего соседа уже крепче, потом объятия постепенно набирают свою силу, пока не вернутся к ведущему.

5. Упражнение «Найди себя»

Цель: развитие навыков адекватного от реагирования собственных эмоциональных состояний в разных жизненных ситуациях, определение стратегических моделей эффективного самосознания собственных ресурсов, осознание участниками своей карты мира, ценностей.

Оборудование: мешочек с различными предметами небольшого размера.

Описание: Психолог предлагает участникам разные предметы в матерчатом мешочке. Этот мешочек пускается по кругу, и каждый участник выбирает себе

предмет на ощупь. Затем по кругу, участники рассказывают историю от имени выбранного предмета, начиная со слов: «Я розочка (ракушка, бабочка) ...»

6. Упражнение. Рисунок «Я, - обо мне»

Цель: развитие рефлексии, оптимизация самооценки.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Описание: С двух сторон листа участник обводит свою руку. На одной стороне в середине написать «Я о себе»; на другой стороне «Другие обо мне», и на каждом пальчике подписать черты характера, которые, по мнению участника, есть у него, а затем спросить остальных (каждый говорит по одной черте, которая как им кажется, есть у данного участника).

7. Упражнение «Добрые - злые кошки»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Оборудование: обручи.

Описание: Участники разбиваются на пары. На полу разложены обручи. Участники «превращаются» в кошек и по команде: «добрые» - становятся в центр обруча и начинают гладить друг друга, обнимать; «злые» - выходят из обруча, становятся напротив друг друга (обруч между ними) и начинают «злиться», шипеть, «выпускать когти, царапаться» при этом не дотрагиваясь до партнера. Упражнение заканчивается на команде «добрые».

8. Упражнение «Дыхание»

Цель: снятие эмоционального возбуждения, состояния напряженности.

Описание: психолог предлагает участника выполнить дыхательное упражнение.

- Сядьте и займите удобное положение.
- Положите одну руку на область пупка, вторую – на грудь.
- Сделайте глубокий (менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.
- Задержите дыхание на 1-2 секунды.
- Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
- Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

9. Упражнение «А за что? а просто так!»

Цель: развитие чувства сплоченности, установление позитивного общения друг с другом.

Описание: Участники становятся в круг и начинают выражать дружеские чувства, то есть благодарить друг друга за что-то, а может быть, и просто так. Одного человека выбирают и ставят в центр. К нему подходят по очереди игроки и говорят спасибо за... (Возможные варианты ответов: за хорошее настроение; за то, что ты всегда рядом; за то, что ты меня понимаешь и др.) И дальше по тому же принципу. Тот, кто заходит в круг, обратно на свое место не возвращается, поэтому компания в центре постепенно увеличивается и разрастается. Для установления дружеского контакта участники могут обнять друг друга за талию или за плечи, а когда все окажутся в центре, игра завершается одним дружным и крепким объятием.

10. Упражнение «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга.

Описание: Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня...» и ответить на вопрос, удалось ли снять напряжение, расслабиться.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 30
пос. КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

Тренинг

Тема: «Как повысить самоконтроль»

Выступление подготовила:
педагог-психолог Теплых А.В.

Цель: Создать позитивный настрой на новый учебный год.

Задачи:

1. Активизировать личностные и групповые ресурсы.
2. Освоить новые способы снятия психоэмоционального напряжения, усталости.

Оборудование:пластилин, перечень пожеланий на новый год (Приложение № 1).

Ход тренинга.

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Здравствуйте уважаемые коллеги! Я рада видеть вас после летних отпусков. Надеюсь вам удалось отдохнуть, восстановить силы, зарядиться позитивными эмоциями.

2. Упражнение «Передай предмет»

Цель: настроить педагогов на совместную работу, развитие способности к групповому творчеству.

Описание: Психолог предлагает одному из участников придумать предмет. Затем его задача, не говоря, что это за предмет передать его рядом стоящему участнику, тот в свою очередь передаёт этот предмет следующему и так по цепочке. В конце участники высказывают своё предположение относительно предмета. Им необходимо описать, какой предмет они передавали: тяжёлый, лёгкий, большой или маленький, пушистый или гладкий и т.д. Упражнение проводится несколько раз. Ведущим каждый раз выступает новый участник группы. В конце упражнения с участниками проходит обсуждение:

- Легко ли было выполнять упражнение?
- Какие трудности возникали в процессе?
- Что помогало или наоборот мешало достижению цели?

3. Упражнение «Пластилиновые фигурки»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Оборудование: пластилин.

Описание:

1 часть упражнения: Психолог предлагает участникам вылепить из пластилина своё эмоциональное состояние, а затем участники по очереди говорят, чтобы они сказали своему эмоциональному состоянию.

2 часть упражнения: Психолог предлагает участникам слепить из пластилина общую композицию на тему: «Наш коллектив». После завершения происходит обсуждение. Что было сложным? Были ли разногласия во время работы? Что вы для себя поняли в ходе совместной работы?

4. Упражнение «Ищем позитив»

Цель: развитие умения позитивного отношения к жизненным ситуациям.

Оборудование: листики бумаги, ручки

Описание: Психолог зачитывает не очень приятные ситуации, а задача участников написать к каждой ситуации, как можно больше позитивных моментов или исходов события.

Ситуации:

- Идя на работу, вы попадаете под проливной дождь.
- Вы опаздываете на работу, придя на остановку автобус уезжает прямо перед вами.
- Во время проверки, проходящей перед началом учебного года, вам сделали замечания относительно вашей работы и лишили премии.

5. Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Оборудование: перечень пожеланий на новый год.

Описание:

1 часть упражнения: Педагогам предлагается написать на листиках пожелания себе и коллективу на предстоящий учебный год. После этого они зачитывают их.

2 часть упражнения: Педагогам предлагается выбрать из заранее заготовленных пожеланий-предсказаний.

6. Заключительные слова педагога-психолога.

И в заключение мне хочется пожелать вам, что этот учебный год был для вас творческим, продуктивным, интересным. Очень важно, чтобы у вас всегда была

возможность отдохнуть, расслабиться, восстановить силы. Ведь только человек полный жизненных сил и энергии способен вершить большие дела, а у нас их в нашей профессии очень много. На этом у меня всё. Спасибо вам за внимание и вашу активность.

Приложение №1 «Перечень пожеланий на новый учебный год»

- Позитивное начало каждого рабочего дня
- Успешно взаимодействовать с родителями
- Получать удовольствие от работы с детьми
- Находить время для отдыха и здоровья
- Поощрять себя за выполнение большой и важной работы
- С воодушевлением планировать свой рабочий день
- Домой – с хорошим настроением!
- На работу – с отличным настроением!
- Сохранять душевный комфорт весь учебный год
- Развивать способности детей
- Радовать окружающих своим творчеством!
- Участие в семинаре или конференции
- Узнать что-то новое и очень интересное!
- Нет предела совершенству! Профессионального роста!
- Усовершенствовать умение борьбы со стрессом
- Профессионального удовлетворения!
- Поделиться успешным профессиональным опытом с коллегами
- Не забывать хвалить себя за хорошую работу!
- Ваши усилия приведут к отличным результатам!
- Стараться мыслить позитивно!
- Ставить цели и добивать их с успехом!
- Конкурсов много не бывает) Побед!
- Блистать в лучах софитов! Интересных ролей в утренниках!
- Пополнить педагогическую копилку побед!
- Получать поддержку семьи в процессе профессионального самосовершенствования
- Баловать себя приятными мелочами после сложного дня
- Радоваться каждому дню!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 30
пос. КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**Тренинг на снятие
психоэмоционального напряжения
Тема: «Контроль через дыхание»**

Выступление подготовила:
педагог-психолог Теплых А.В.

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

- Познакомить педагогов со способами снятия напряжения.
- Создать в группе атмосферу доверия, сотрудничества.
- Повышение самооценки.

Оборудование: ватман с нарисованным деревом, самоклеющиеся стикеры в форме листочков, ручки для каждого участника, фломастеры, чистые листы бумаги, вырезки из журналов, клей, мяч, карточки с незаконченными фразами.

Ход тренинга:

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Здравствуйте уважаемые коллеги! Сегодня у нас состоится очередной тренинг, направленный на снятие напряжения. Я рада, что вы нашли время и возможность прийти и принять участие в этом мероприятии.

2. Упражнение «Меня зовут... Я делаю так...»

Цель: знакомство, снятие тревожности и напряжения.

Описание: Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут... Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

3. Упражнение «Плюс-минус»

Цель: осознание позитивных моментов педагогической деятельности.

Оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Описание: Психолог предлагает участникам на одном листочке написать минусы своей работы, а на листочке другого цвета плюсы. После этого листики приклеиваются к дереву и каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем

проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

4. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Оборудование: карточки с незаконченными фразами.

Описание: Психолог предлагает участникам вытащить карточку с незаконченным предложением и закончить это высказывание.

Фразы для карточек:

- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается...
- Откровенно говоря, успехи на работе...
- Откровенно говоря, я мечтаю ... и др.

5. Упражнение "Мусорная корзина"

Цель: избавление от негативных эмоций.

Оборудование: листочки, ручки

Описание: Психолог раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки. В конце упражнения корзина убирается в сторону.

6. Создание коллажа «Моё настроение»

Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов, клей.

Описание: Психолог предлагает участникам выбрать по 3 картинке и приклеить их на лист бумаги. После этого участники рассказывают о том, что у них получилось и как это связано с их настроением.

7. Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Описание: Психолог предлагает участникам устроиться поудобнее, закрыть глаза и представить, что их лицо пытается сесть муха, а их задача согнать её с помощью лицевых мышц. При этом психолог проговаривает на какую часть лица пытается сесть муха.

8. Упражнение «Ладонка дружбы».

Цель: формирование положительного отношения между участниками группы.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Описание: Психолог предлагает участникам обвести свою руку. Цвет необходимо выбрать в соответствии со своим настроением. На одной стороне ладонки необходимо написать своё имя. Затем участники передают ладонки по кругу и пишут на них пожелания, комплименты. Важно, чтобы всё написанное носило дружественный характер.

9. Упражнение «Слово о прошедшем дне»

Цель: получение обратной связи, отреагирование актуальных эмоций.

Оборудование: мяч.

Описание: Психолог кидает мяч одному из участников, а тот, кто его поймал должен сказать с каким чувством он заканчивает тренинг.