**Тренинг**

**Цель данной работы:** сплочение группы, повышение навыков эффективного командного взаимодействия и коммуникации у персонала учреждения.

**Специалисты**: воспитатели, работающие с воспитанниками учреждения.

**Количество участников**:12

**Разминка.**

**Упражнение «Пробуждение»: Время проведения: 10 минут**

-Сделайте несколько движений, как будто моете руки, разотрите кисти, пальцы. Каждый в отдельности, начиная с левой руки. (до разогрева рук)

-Прижимаем ладони к глазам и круговыми движениями массируем их (10 раз по часовой 10 против часовой стрелки)

-Массируем область лба между бровей (10 раз по часовой левой рукой 10 против часовой стрелки правой рукой

-Растираем область ноздрей

-Растираем нижнюю челюсть

-Уши (растирание, оттягивание вниз и в сторону)

-Массаж головы (растирание, простукивание легкое, активное

-Сдвигание кожи головы (лёгкое, оттягивание сцепленными руками)

-Массаж по задней кромке черепа

-Растираем область сердечной чакры

- «Вытягивание рук»

-Растирание рук, ног

-Напряжение-вытягивание пальцев рук(веер)

-Напряжение-вытягивание пальцев ног

-Напряжение-сжимание пальцев рук(«когтим»)

-Напряжение-сжимание пальцев ног

**Упражнение-игра «Приветстие». Время проведения: 15 минут**

Содержание: все участники стоят в кругу. Первый игрок говорит: «Здравствуйте. Я-Оля. Я сегодня вот такая показывает своё состояние мимикой, жестами. Вся группа говорит: «Здравствуй, Оля. Оля сегодня вот такая» и повторяет жесты, мимику Оли. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих, все участники хором говорят: «Здравствуйте!».

**Правила работы в группе.** **Время проведения: 15 минут**

После знакомства ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы.

-Доверительный стиль общения (одно из его отличий-называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего)

-Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).

-Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю…»)

-Искренность в общении (говорить только то, что действительно переживается, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению действиям других участников)

-Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников)

-Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчёркивать положительные качества выступившего)

-Недопустимость непосредственных оценок человека

**Упражнение «Кто я?». Время проведения: 15 минут**

Инструкция**:** напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос: «Кто я?». Используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я».

В завершении работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощ9дущения, чувства, мысли, эмоции, которые возникли в процессе выполнения этого задания.

**Упражнение «Взаимные презентации». Время проведения: 40 минут**

Группа разбивается на пары.

Инструкция: «За 10 минут Вам нужно рассказать о себе как можно подробнее, ведь Вы будете представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своём партнёре».

Спустя 10 минут ведущий даёт дополнительные инструкции: «Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй стоит за его спиной, положив ему руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнёра. В течение одной минуты (строго одной минуты, не больше и не меньше!) стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечёт отведенная на выступление минута. После этого любой член группы-и я в том числе-имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего.

Понятно, что Вы можете не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому Вам нужно понять, почувствовать, как оветил бы Ваш партнёр.

Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет всё время молчать.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трём аспектам: способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнёра сведения о нем и способности прочувствовать другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

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

**Время проведения: 15 минут**

Инструкция**:** Участники выстраиваются в два круга-внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что…». Участники внешнего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что…». По команде ведущего участники внешнего круга передвигаются меняя партнёра.

**Упражнение «Зеркало».**

**Время проведения: 15 минут**

Материал**:** зеркало размером 15-20 см.

По кругу передаётся зеркало. Задача каждого игрока-посмотреться в зеркало и попытаться воспринять себя отстранённо, как будто видишь не своё отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло внимание.

Сосредоточенно изучите этого человека и попытайтесь ответить на вопросы:

-Что привлекательного вы видите в этом человеке?

-За что его можно любить?

-Что вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Когда зеркало обойдет весь круг, обсудить ту внутреннюю работу, которую многим пришлось совершить.

Сложно увидеть хорошее в себе, но научившись это делать, полюбив себя, значительно проще увидеть нечто особенное в другом человеке.

Приняв себя таким, какой ты есть, можно научить других такому же к себе отношению.

**Упражнение «Цветной воздух».**

**Время проведения: 15 минут**

Инструкция**: «**Закройте глаза Сядьте удобно…Вдохните глубоко и легко, без паузы выдохните. Выдох происходит несколько медленнее, чем вдох. Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вдыхаете, пусть воздух просто легко снова войдет в ваше тело…Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух, вместе с которым вы выдыхаете своё беспокойство, страх, своё напряжение. А вдыхаемому воздуху можно придать какой-нибудь другой, приятный для вас цвет, например, зелёный.

Представьте, что вдыхаете спокойствие, уверенность и лёгкость.

**Упражнение «Комплимент с плюсом».**

**Время проведения: 15 минут**

Выстраиваются 2 круга-внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым.

Инструкция: «Посмотрите друг на друга. У вас сейчас есть возможность сказать друг другу тёплые слова. Пусть это будет комплимент.

Сложность упражнения в том, чтобы достойно принять комплимент и сказать приятное в ответ.

**Упражнение «Обратная связь».**

**Время проведения: 15 минут**

Участники становятся в круг. Они перебрасывают мяч, предоставляя каждому участнику высказать своё отношение к проведённому тренингу и поблагодарить друг друга и тренера.