**Комната психологической разгрузки**

**Тренинг для воспитателей «Доверие»**

**Подготовила педагог-психолог:**

**Андрейчикова Ж.Е.**

**ГККП «Детский сад №3»**

Данный тренинг поможет созданию положительных, доверительных взаимоотношений участников тренинговой группы, что необходимо при долгосрочной работы группы.

**Цель:** формирование доверительных отношений в тренинговой группе
Задачи:
•создать благоприятные условия для работы тренинговой группы;
•снятие эмоционального напряжения участников группы

Вводная часть:

Ведущий:
– Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодняшний наш тренинг направлен на сплочение и развитие доверия в нашей тренинговой группе.
Сплочение – это возможность для группы стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Давайте подумаем есть у нас у всех общие цели?

Примеры:
•работа в одном саду, взаимодействие в коллективе;

•в рамках тренинга можно получить психологическую помощь, не в полном объеме как во время консультирования, но тем не менее, всегда на тренингах идет саморазвитие и личностный рост;

•можно научиться полезным приемам и навыкам: расслабления, борьбы со стрессом или апатией, работы в команде).

•Переаттестации;
•Открытые занятия.

Для того чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!
Во время работы не забывайте о правилах работы в группе.

**Упражнение «Эмоциональная диагностика»**

Ведущий:
– На тренинге мы будем учиться осознавать свое состояние: состояние тела, свои эмоции и чувства. Начнем.

Цель: диагностика состояния членов группы.

Материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей разноцетных.

Техника проведения: психолог предлагает участникам каждому чувству и эмоции присвоить свой цвет и раскрасить этим цветом силуэт человека.
Инструкция: «Сейчас я предлагаю вам взять бланки и наборы карандашей. Теперь можете разойтись по залу, и занять любое удобное для вас место. Займите удобное положение, и подумайте о своем настроении. Какое оно у вас на данный момент? Обратите внимание и на тело. В какой части вашего тела сосредоточена та или иная эмоция. Я прошу вас присвоить каждому чувству свой цвет и раскрасить этим цветом силуэт человека».

Обратите внимание:

•Что в данный момент у вас в голове?

•Какое чувство у вас в груди?

•Какое чувство в руках и ногах?

•Каким цветом хочется это отобразить?

**Анализ:**
Каждый по очереди расскажет о своем человечке и о своем настроении.

Разминка

Ведущий:
– Теперь немного взбодримся и поиграем.

**Упражнение «Кошка и мышка»**

Цель: снятие барьеров в общении, снятие эмоционального напряжения
Процедура проведения: Участники образуют круг и берутся за руки. Выбирают кошку и мышку. Мышка находится внутри круга, а кошка снаружи. Кошка должна поймать мышку. Игроки, образующие круг защищают мышку от кошки. Кошке же разрешается прорывать сцепленные руки, подпрыгивать и перепрыгивать через них. Если кошка прорвется в круг, мышка может выбегать наружу. Когда кошка поймает мышку, они становятся в цепь игроков, образующих круг. А участники выбирают новых кошку и мышку.

**Упражнение «Объелись мёда»**

Цель: сплочение, снятие барьеров в общении, снятие эмоционального напряжения.
Ход: Участники делятся на пары и садятся на пол напротив друг друга. «Вы ели мёд и взялись за руки, а руки слиплись. Вам нужно встать, не расцепляя рук». Потом мёд ели впятером, всемером, вдесятером, и т.д., всем отрядом. При этом, все участники садятся близко-близко по кругу и также должны встать, не расцепляя рук.

**Упражнение «На риск»**

Инструкция: «Сейчас мы с вами проделаем упражнение, связанное с определенным риском, и, наверное, даже с опасностью. Прошу подойти тех, кто хочет поучаствовать, хочет мне помочь. Доверьтесь мне!».
После того как все желающие подойдут, ведущий объявляет: «Всем спасибо, все молодцы. А упражнение уже закончено!»

Обсуждение:
•Почему вы вызвались в добровольцы?

•Почему вы решили не принимать участие в упражнении.

•Повлияла ли фраза: «Доверьтесь мне» на ваше решение?

•Легко ли доверяться другим людям?

•Кому довериться легче всего?

**Упражнение «Слепой и поводырь»**

Цель: активизация внимания на своих ощущениях, развитие доверия и сплоченности в коллективе.

Участники делятся на пары. Один – слепой, надевает повязку на глаза. Другой – поводырь, берет слепого за руку и води по комнате. Слепой вслух сообщает, что он чувствует, думает, представляет во время движения. Затем слепой и поводырь меняются ролями.

Обсуждение:
Рассказ о своих впечатлениях ощущениях.

— Как ты чувствовал себя, когда был "слепым"?

— Вел ли тебя твой "поводырь" бережно и уверенно?

— Знал ли ты все время, где ты?

— Как ты себя ощущал в роли поводыря?

— Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
— Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

Заключение

**Упражнение «Эмоциональная диагностика»**

Цель: диагностика состояния членов группы на окончание тренингового занятия.

Звучит музыка. Участники тренинга выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Становятся в круг. Психолог комментирует значение выбранного цвета.

Значение цвета:

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость.

Фиолетовый – тревожность.

Зелёный – уверенность, потребность в самоутверждении.

Красный – возбуждение, стремление действовать.

Коричневый – цвет покоя и стабильности.

Жёлтый – весёлость, стремление к общению.

 Серый – тревожность.

Чёрный – скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Рефлексия: нелегко доверять другим людям. Иногда мешает собственная неуверенность, иногда неудачный опыт. Но постарайтесь больше доверять друг другу в профессиональном плане и больше помогать друг другу. Будьте искреннее на тренингах. Ведь у нас много общих целей, давайте достигать их вместе.