**Тренинг для специалистов, работающих с детьми ОВЗ:**

**«Жить в мире с собой и другими»**

Подготовила Галимжанова О.В. педагог-психолог

 МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко»

 п. Адамовка

2017 год.

**Цель**: профилактика негативных эмоциональных состояний у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

**Задачи:**

-развивать коммуникативные навыки и групповую сплочённость;

-снятие эмоционального и мышечного напряжения;

-формирование навыков самопознания и саморазвития личности.

**Материал и оборудование**: бумага, карандаши и ручки, лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава и солнце, цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы, клей.

**Ход тренинга:**

**Педагог-психолог.** Всем известно, что работа с детьми с ОВЗ требует огромных интеллектуальных, эмоциональных и психических затрат. Ваша деятельность насыщена различными напряжёнными ситуациями, нервно-психическими нагрузками, нагрузками на зрительный, слуховой и голосовой аппарат, большое количество контактов в течении всего рабочего дня, отсутствие эмоциональной разрядки. При такой работе накапливается напряжённость, что порождает раздражительность, возбуждённость, беспокойство. Поэтому сегодня мы с вами попробуем справиться с вашими негативными эмоциональными состояниями. Я рада, что мы смогли встретиться, мы с вами будем играть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразим друг другу радость встречи.

1. **«Давайте поздороваемся»**

 «Снежный ком»

- Уважаемые коллеги, скажите, пожалуйста, как мы обращаемся к друг другу? Правильно, по имени. У каждого человека есть имя. Оно дано ему при рождении, и он носит его всю жизнь. Жизнь начитается с нашего имени!

- Каждый человек индивидуальность, другого такого же нет. Но мы можем многому научиться друг у друга, вместе решить проблему, не разрешимую для одного. А когда мы берем друг у друга хорошее, тогда и сами становимся лучше.

Сейчас мы с вами познакомимся: нужно назвать свое имя и хорошее качество, которое относится к вам и начинается на букву вашего имени.

1. **«Узнай меня»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния.

Это игровое упражнение по форме проведения напоминает всем известную игру «Снежный ком».

Участники игры садятся в круг. Один из них, например, говорит «Меня зовут Маша, я люблю пельмени»; следующий говорит «Меня зовут Света, пельмени я тоже люблю, особенно со сметаной, но еще я люблю играть на гитаре»; третий говорит «Меня зовут Люба, пельмени я не люблю, так как недавно съел их очень много; на гитаре играть не умею, хотя мечтаю научиться, но зато я хорошо вяжу» и т.д. То есть каждый из участников, выступающих с «визиткой», сначала повторяет все вышесказанное, но по отношению к себе, а затем добавляет еще что-то свое. Таким образом, все имеют возможность сказать о себе и узнать о других.

1. **Упражнение «Ценное качество»**

*Цель***:** позволяет участникам тренинга лучше узнать друг друга, оно побуждает педагогов к проявлению творческой активности, развивает воображение

Участники садятся по кругу.

**Педагог-психолог**: Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

После первого, а также каждого из последующих рассказов ведущий обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» (или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотела сообщить Елена Викторовна?»). После того как участники группы выскажут свои предложения, тренер обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

1. **“Карандаши”.**

*Цель*: развитие невербального восприятия друг друга; сплочение коллектива; развивать чёткую координацию движений.

Суть упражнения состоит в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Ваша задача, не отпуская карандашей, синхронно выполнять следующие задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, вернуть в исходное положение .

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Присесть, встать.

**5. «Душечка-Марфушечка»**

Все члены группы выходят за дверь. В помещении остается один человек. Педагог-психолог зачитывает ему некий текст. Далее по одному в зал приглашаются участники и текст передается от одного к другому. После завершения передачи текста всем участникам зачитывается первоначальный текст.

«Марфуша была примерной девушкой. На демонстрации не ходила. Кино и дискотеки не посещала. Вот пошла она в лес и повстречала НЛО. И с тех пор у нее все переменилось: дома сплошные демонстрации и продукты только с рынка».

Делается вывод о том, как рождаются слухи и недоразумения по поводу искажения информации.

1. **Арт-терапевтическое упражнение «Солнечная поляна»**

*Цель:* снятие напряжения путем создания положительного эмоционального фона.

**Материал**: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава и солнце.

Цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы, клей, записи звуков природы.

**Педагог-психолог**: Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своим друзьям и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Они ободряюще улыбаются всем нам и желают удачи!

1. **Упражнение – размышление.**

В конце нашего тренинга я хочу подарить вам небольшую историю. Задумайтесь о её значении.

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. И все люди, кто рождался под их светом зеленых лучей, становились очень добрыми.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… бесцветная! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала она. “А что ты дашь людям?”- спросили ее другие звезды. И в ответ она задумалась….

**Педагог-психолог**: Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам “светиться” всегда и везде!

 Наш тренинг подошёл к концу. Давайте по кругу выскажем свое мнение о встрече, о своем состоянии. Помните, что вы высказываете свое мнение. И оно важно, даже если имеет отрицательный оттенок.

1. **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

Ведущий предлагает участникам группы стать в круг.

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем.

-Спасибо за активную и продуктивную работу!