**Упражнение «Знакомство»**

* Здравствуйте, меня зовут…
* В свободное от работы время я увлекаюсь… *(занимаюсь, предпочитаю и т.п.)*

- На сегодня я всем желаю…

**Правила тренинга:**

* Имя – это важно
* Я-высказывание
* Безоценочность суждений
* Искренность и доброжелательность
* Конфиденциальность
* Регламент

**Профилактика стрессовых состояний у педагогов**

**Упражнение «Я в стрессе»**

Задание: Вспомните ситуацию, когда были в стрессе (по 10-ти бальной шкале – на 5-6 баллов).

Нарисуйте себя в стрессе метафорически:

* с помощью линий,
* образа животного,
* явления природы,
* цветного пятна и т.п.

Пояснение: Бесформенные фигуры - напоминают про состояние неинтегрированности во время стресса, “разобранности” и рассеянности

**Упражнение «Факторы стресса»**

В течение 1 минуты подумайте о факторах стресса на работе и ситуациях которые вызывают у вас сильные реакции, сильно утомляют, истощают, вызывают чувство раздражения.

С помощью стикеров запишите ситуации, которые Вы вспомнили и разместите их на доске.

**Упражнение «Реакции на стресс»**

На листочке или в блокноте нарисуйте на весь лист мешочек как на картинке. Внутри мешочка запишите или нарисуйте цветными карандашами картинки-символы, то как вы реагируете на стресс (болит голова, напряжение в горле, пьете много кофе, плохо спите и т.д.)

**Упражнение «Напряжение в теле»**

На листочках нарисуйте фигуру человека так, как на картинке или используйте свой вариант :) Закрасьте зоны вашего тела, где вы чувствуете напряжение, боль, дискомфорт во время стрессовых ситуаций.

*Инструкция:* ***«****Как только вы закончите - объединитесь в пары и поделитесь друг с другом в течение 10 минут. 4 минуты один рассказывает о своих реакциях на стресс и о напряжении в теле ( можно показать картинку), второй внимательно слушает, не комментирует, может задать вопросы на уточнение.*

*Потом, тот кто слушал в течение 1 минуты говорит о своих чувствах, переживаниях во время слушания, не оценивает, не советует, не объясняет. И тоже самое повторяется в другую сторону с аналогичным таймингом.*

*Те кто рассказывает, отметьте, меняется ли эмоциональное состояние после того, как вы поделились с коллегой и вас выслушали.»*

*После работы в парах проводится обсуждение в группе в течение 5-7 минут. Как себя кто чувствует, как восприняли опыт слушания и обратную связь ввиде чувств и переживаний.*

**Упражнение «Развитие стресса: мои уровни»**

Напишите, пожалуйста, в колонку цифры от 1 до 10. Они будут обозначать степень выраженности стресса лично у Вас. «1» – это небольшой стресс, а «10» – ярко выраженный, сильный стресс. Впишите под каждым номером те эмоциональные, поведенческие и физические реакции, которые Вы замечаете на каждом уровне.

Например:

1 Раздражаюсь… хочется есть сладкое… смотреть сериал

2. Перестаю читать… не хочу встречаться с друзьями… грустно… больше хочется спать

3. Болит голова… не хочу заниматься своим хобби…часто злюсь…. срываюсь на мужа

**Упражнение “Что мне помогает успокаиваться и восстанавливаться”**

Выпишите на листочке "Что мне помогает успокоиться и восстановиться в стрессовых ситуациях?

Перечислите и пронумеруйте от 1 до 10 по важности.

например:

1. звонок близкому человеку;
2. выпить воды;
3. подышать воздухом;
4. поговорить с кем-то;
5. послушать музыку;
6. дышать замедленно;
7. …

**Упражнение "Аптечка моих ресурсов"**

Снова работаем в парах. по очереди участники рассказывают о своих 10 приятных делах и занятиях, которые приносят удовольствие, расслабление и энергию. Участник, который слушает, зарисовывает маленькие картинки, ассоциации на то что говорит участник. Также можно задавать уточняющие вопросы, помогающие раскрыть ресурсы человека.

Проводим групповой шеринг в течение 5-7 минут. Ведущий в зуме на доске записывает ресурсы, это можно сделать в творческой форме, как график, как рисунок, например дерево ресурсов, сундук ресурсов. В конце можно поделиться памяткой ресурсов, которую собрали украинские педагоги.

**Упражнение “Круги доверия”**

1. На листе бумаги нарисуйте круг и отметьте себя ( можете поставить какой-то знак или символ, или инициалы имени). 2. Затем нарисуйте круг вокруг на некотором расстоянии. в этом круге отметьте коллег, с которыми вы можете поговорить на самые сложные, уязвимые темы, можете обратиться за помощью в сложной ситуации и эти коллеги знают про ваши ресурсы и могут поддержать вас.

3. Затем нарисуйте следующий круг, вокруг предыдущего и в этом круге отметьте коллег с которыми вы можете обсудить сложные вопросы, в которых вы не чувствуете себя уязвимыми, но ощущаете трудности и нуждаетесь в поддержке.

4. И напоследок нарисуйте последний круг, в этом кругу отметьте тех коллег, к которым вы не обратитесь в сложной ситуации, но обратитесь за вдохновением, эти коллеги всегда могут поделиться чем-то интересным, новым и полезным и вы чувствуете прилив сил или возникновение новых идей, когда общаетесь с ними.

Когда вы закончите, вы снова объединитесь в пары и поделитесь друг с другом. опытом. Участник, который слушает может задавать уточняющие вопросы: “Что является важным в поддержке?” “Как эта коллега помогает тебе вспомнить про ресурсы?”, “Что обычно делает твой «человек доверия?» и т.д.

**Формирование доверия в классе.**

**Принятие правил**

**Упражнение «Конфликт в классе»**

1 подгруппа: конфликт «ученик-ученик»,

2 : конфликт «мальчики против девочек»,

3: конфликт «ученик-учитель»,

4: конфликт «класс-ученик».

Инструкция: разработать три правила, которые могут предотвратить или остановить «конфликт в классе»;

три общих правила поведения в классе.

**Понимание поведения ребенка. Позитивная цель**

**Упражнение «Возрастные группы»**

1 подгруппа – дошкольники (3-7 лет)

2 – младшие школьники (7-11 лет)

3 – подростки (12-17 лет).

Инструкция:

* написать реакции на стресс детей разных возрастных групп.
* **Упражнение «Позитивная цель»**
1. Мальчик 9 лет, пережил сложный развод между родителями, когда ему было 5 лет. Родители часто ссорились, отец применял силу по отношению к матери, что наблюдал ребенок. Сейчас мама воспитывает ребенка одна. На мальчика часто жалуются учителя в школе, что он сидит, ничего не делает, на замечания не реагирует. Если к нему подойти, и громко окрикнуть, может быть агрессивным, или может встать и уйти из класса. Маму часто вызывают в школу, чтобы она повлияла на ребенка.

Инструкция:

* определить «позитивную цель».
1. Девочка 12 лет, одна из 4 детей в семье. Мама умерла от Ковида – 19 в апреле ‘20 года. Папа забрал младшего брата в новую семью, а девочка осталась с бабушкой и дедушкой, родителями отца. Девочка убегает из дома и из школы, часто забывает вещи в школе (рюкзак, учебники), не учится. Бабушка жалуется, что девочка списывается со взрослыми мужчинами в социальных сетях. Физическое наказание и отбирание телефона ей не помогает.

Инструкция:

* определить «позитивную цель».

**Обратная связь**

**Упражнение «Формы обратной связи»**

Инструкция: Придумать, что можно сказать ребенку, чтобы дать ему обратную связь:

1 подгруппа:

1.Педагог воспринимает сказанное или проявленное ребенком («Ты многое объяснил мне сейчас ...», «Ты выглядишь печальным ...» )

2.Педагог дает возможность ученикам понять свои чувства и мысли через использование Я-высказываний («Я радуюсь когда все задачи выполнены», «Я расстраиваюсь когда вы ссоритесь»)

2 подгруппа:

1. Педагог предлагает развивать диалог дальше или приостановить его («Если не хочешь, можем остановиться на этом...», «Можешь рассказать более подробно?»)

2. Педагог понимает, что происходит в самом процессе диалога («Возможно, поговорить об этом больше нам сегодня не удастся, но мы можем вернуться к разговору»)

3 подгруппа:

1. Педагог использует сэндвич-модель обратной связи («Ты много сделал, я впечатлена, мне нравится твоя скорость и неплохое качество, я была бы благодарна, если ты уделишь какое-то время ошибкам, их много и нужно исправить...»)

2. Педагог поощряет учеников предоставлять обратную связь («Вчера я написала вам свои комментарии к работам... Мне интересно, что вы думаете, как вам?»)

**Роль привязанности в школе**

**Упражнение «Качества учителя»**

1. ЧТО В ВАШЕМ ДЕТСТВЕ ВАМ БЫЛО ВАЖНО В УЧИТЕЛЕ:
 -ЕГО КАЧЕСТВА,
 -ПОВЕДЕНИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ ЛИЧНО К ВАМ,
 -ПОВЕДЕНИЕ В ОТНОШЕНИИ ВСЕГО КЛАССА,
 2. ЧТО ОН ПРИВНОСИЛ:
 -ТРАДИЦИИ,
 -СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ТРАНСЛИРОВАЛ ПРАВИЛА,
 -ПРИВНОСИТ РИТУАЛЫ, ИГРЫ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ПОЕЗДКИ, ПОХОДЫ, ВСТРЕЧИ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ И Т.П.)
Все потребности детей (то, что они ожидают и им приятно и важно получить от педагога) записываем на флипчарте

**Упражнение «Я ЕСТЬ»**

Скажите «Я ЕСТЬ» и обнимите себя

Скажите «Я ЗДЕСЬ» и приложите руки к груди в области сердца

Скажите «Я ВЫСОКО» и поднимите руки вверх

Скажите «Я ШИРОКО» и разведите руки в стороны, подвигайте ими

Скажите «Я В БЕЗОПАСНОСТИ» и сделайте из ладошек «домик над головой»

Назовите свое имя и приложите руки к груди в области сердца

**УПРАЖНЕНИЕ: «МЫ ПОХОЖИ».**

Листами бумаги А4 с надписями «1,2,3,4» обозначаются 4 угла в помещении.

1. Станьте в угол №1 те, кто сегодня вкусно позавтракал. А теперь погладьте себя по животу и скажите «М-М-М-М-М»
2. Станьте в угол №2 те, кто не хотел идти на тренинг, топните ногой и скажите «Я ПРОТЕСТУЮ!!!»
3. Станьте в угол №4 те, кто получает или хочет получать удовлетворение от своей работы и скажите громко: « МЫ-СУПЕР!»
4. Станьте в угол №3 те, кому полезна информация и покажите большой палец.
5. Станьте в угол №4 те, кому нравится осень и покружитесь, как осенние листочки.
6. Станьте в угол №1 те, кто после вчерашнего занятия сделал для себя что-то приятно, погладьте себя по голове и скажите: «Кто молодец? Я молодец!»
7. Станьте в угол №2 те, кто любит море и сделайте «волну» при помощи движения рук и всего тела
8. Станьте в угол №3 те, кто верит, что понемногу можно привносить изменения в образование, возьмитесь за руки, поднимите их вверх и скажите громко: «Мы верим! Мы можем!»

**УПРАЖНЕНИЕ : «ДЕРЕВО ЖИЗНИ»**

* Нарисуйте корни Вашего «Дерева жизни» – это Ваши предки. Впишите в них имена своих родителей. Бабушек, дедушек и других значимых для вас предков.
* Нарисуйте ствол Вашего «Дерева жизни» и впишите в него то, как Вы понимаете на данный момент смысл Вашей жизни.
* Нарисуйте ветви и напишите на них свои качества, отвечая на вопрос: «Я – какой? Какая?»
* Нарисуйте листья и впишите в них людей, благодаря которым Вы «Тот/Та , который (ая) Есть». Обязательно впишите значимых в Вашей жизни педагогов.
* Нарисуйте плоды на Вашем «Дереве жизни» и впишите в них свои достижения, ресурсы и ценности.
* Нарисуйте ресурсное для Вас явление природы (солнце, радуга, дождь) и впишите в него в него свое желание или мечту, что Вы хотите, чтобы случилось с Вами в Вашей жизни

**Игра в учебном процессе**

**Упражнение «Игры тогда и сейчас»**

Дорогие участники, сейчас мы поработаем в группах. В группе Вам сначала необходимо вспомнить и записать игры своего детства, в которые вы играли с удовольствием.

Далее вспомните, пожалуйста, какие вы знаете игры современных детей.

Вы работаете в группах в течение 15 минут.

Затем представителю группы нужно будет озвучить:

1) Игры Вашего детства;

2) Игры современных детей.

После представления работы, важно провести шеринг и поделиться впечатлениями от работы в малой группе, от тех игр которые вспомнились, возможно будет уместно поделиться чувствами, которые возникли во время выполнения упражнения. Этот этап очень важен, потому что мы также отрабатываем навык шеринга и совместного обсуждения с учителями.

**Упражнение «Игры»**

Объединяемся в группы

В группе поразмышляйте: как и в какие игры можно играть с детьми.

 Важно продумать 3 группы игры:

1. Игры на переменах,

2. Игры в процессе урока, на классных часах

3. Игры на отдыхе (время классных праздников, пикников, внеклассной активности)

 В течение 10 минут пообсуждайте, поделитесь идеями и запишите их в три колонки у сеябя в заметках.

Далее все собираемся вместе и обсудим полученный опыт и результат.

(Например: настольные игры; игры с предметами; игры на взаимодействие (то есть, на знакомство, углубление отношений, дружбу и взаимопомощь) игры на осознание, понимание и безопасное выражение чувств; игры на снятие эмоциональной и телесной напряжения; или игры на развитие воображения…)

**Профилактика буллинга**

**Упражнение «Участники буллинга»**

1 подгруппа: жертва,

2: буллер (агрессор),

3: наблюдатели.

**Инструкция:**

* 1. составить психологические и поведенческие портреты;
* 2. предложить 5 шагов, которые нужно предпринять, когда случился акт буллинга;
* по окончанию упражнения обсуждение в общей группе.