Тренинги, как вид обучения, становятся всё более популярными день ото дня. Очень часто люди учатся на своих ошибках. Попав в какую-то затруднительную ситуацию, человек понимает, что вел себя как-то не правильно . Но часто это происходит тогда, когда обратного пути уже нет. И уже есть какие-то существенные затруднения либо в личных отношениях, либо в карьере, либо в какой-то другой области. Так вот тренинг — это, в первую очередь, возможность личностных изменений без каких-то серьезных проблем. Это возможность оказаться в специальной тренинговой игровой среде, в которой все трудности и сложности проявятся достаточно явно, но при этом не будут стоить практически ничего. Это возможность посмотреть на себя со стороны, увидеть себя глазами других людей и определить, что именно уже хорошо, какие ваши стороны являются сильными, что стоит развивать и дополнять, а в каких областях может быть стоит чему-то научиться, освоить что-то новое, попробовать то, чего вы раньше не делали.

**Тренинг «Я люблю и уважаю себя»**

**Цели:** Профилактика и сохранение психологического здоро­вья субъектов образовательного процесса. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

1. Формировать навыки саморегуляции, чувства эмпатии, пози­тивное отношение, искренность, открытость.
2. Нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие.
3. Поддержка благоприятного психологического климата в кол­лективе.
4. Формирование потребности в позитивном общении.

**Ход мероприятия:**

**Предлагаю для начала немного подвигаться**

**(игра «Здравствуйте»).**

Я буду с вами здороваться, а вы внимательно слушайте. С кем я поздоровалась - отвечайте прыганием и ответным привет­ствием.

* Здравствуйте те, у кого в этом месяце день рождения.
* Здравствуйте те, кто плотно утром позавтракал.
* Здравствуйте те, кто хочет оказаться на берегу теплого и ла­скового моря.
* Здравствуйте те, у кого в прическе красивые ленточки.
* Здравствуйте те, у кого хорошее настроение.
* Здравствуйте те, кто готов сегодня и дальше работать всем вместе.

**Теперь, конечно, надо рассказать о себе**

**(игра «Танцы по кругу»).**

Участники стоят по кругу. Первый игрок говорит: «Я Саша, я танцую вот так!» и показывает свое движение. Вся группа гово­рит: «Это Саша, он танцует вот так!», повторяя движения Саши. Каждый из участников показывает поочередно танцевальные движения.

**А теперь пора посидеть и поучиться управлять своим состоянием**

Итак, если в душе поселилась грусть и тоска, то в первую очередь попробуйте сбить это состояние, используя произвольную комбинацию из следующих физических действий:

- Сделайте несколько очень глубоких вдохов-выдохов

- Разок-другой зевните с удовольствием

- Сделайте небольшую зарядку: приседания, наклоны, потягивания…

- «Трясучка» - потряситесь всем телом, так чтобы пошла мелкая дрожь.

- «Напряжение-расслабление» - максимально напрягите все мышцы своего тела, держите их секунды 2-3 в таком состоянии, и потом сбросьте напряжение.

Эти приемы помогают нейтрализовать влияние негативных эмоций. После чего уже можно начать создавать себе бодрое и жизнерадостное настроение с помощью «позитивных эмоциональных жестов». Например, таких:

- Сделайте красивую, ровную осанку: распрямите плечи, грудь вперед, голову гордо поднимите вверх…

- Улыбнитесь (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так…). Удерживайте улыбку как минимум 10 минут!

- С криком «Да!» вскиньте руки вверх!

**«Массаж чувствами»**

Все садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев упираются в спину впередисидящего участника игры. По сигналу воспитателя дети изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх, любовь и т.п.

**«Звериное пианино»**

Участники садятся на корточки в одну линию. Они - клави­ши пианино, которые звучат голосами разных животных. Воспи­татель раздает «клавишам» их голоса (кошки, свинки, лягушки и т.п.). Далее ведущий-пианист то быстро, то медленно дотраги­вается до головок детей - «нажимает на клавиши». Клавишам нужно «звучать» голосами соответствующих животных. При повторном выполнении можно задание усложнить. Если веду­щий едва дотрагивается до головы участника, «клавиша» звучит очень тихо, если просто дотрагивается - громко, если сильно да­вит - очень громко.

**Игра «Дотронься до...»**

* Я буду говорить, до чего необходимо дотронуться, а вы будете выполнять.
* Дотроньтесь до того, у кого светлые волосы, у кого голу­бые глаза, у кого есть серьги. Дотроньтесь до того, у кого есть красный цвет на платье, у кого красивая прическа...

**Игра «Путанка»**

Игроки встают в круг и берутся за руки. Руки расцеплять нельзя! Игроки запутывают круг - не расцепляя рук, перешагивая через руки, оборачиваясь и так далее. Когда «путанка» готова в комнату приглашается водящий. Ему нужно распутать игроков обратно в круг, не расцепляя их рук.

Это очень веселая и увлекательная игра, в которую с огромным удовольствием играют и малыши, и взрослые. Попробуйте - вам понравится!