***Тренинг для педагогов***

***«Дарите друг другу добро»***

***Цель тренинга: мотивировать педагогов на альтруистические поступки, оптимизация внутригрупповых взаимоотношений, развитие навыков группового взаимодействия, умения считаться с взглядами других.***

***Звучит музыка о добре на выбор («Твори Добро на всей земле», «Дорогою добра», и т.д.) пока педагоги рассаживаются на стулья, образовав круг.***

***Психолог: Важным моментом  в профессиональной деятельности педагога  является его способность понимания чувств, которые испытывает ребенок. Без этого невозможно эффективное выполнение воспитательно-образовательных функций педагогом, да и простое общение с ребенком. В психологии данное качество обозначается как эмпатия. Эмпатия – это способность правильно воспринимать и понимать чувства другого человека, сопереживать ему. Сочувствие побуждает педагога к помощи другому. Чем более устойчивы его альтруистические мотивы, тем шире круг людей, которому он, сочувствуя, помогает.***

***1. Упражнение «Ассоциации»***

***Цель: настроить педагогов на работу «здесь и сейчас», актуализировать тему тренинга.***

***Ход:***

***Психолог:  - Я сейчас скажу вам слово, а задача нашего левого соседа – быстро сказать первое слово-ассоциацию, которое пришло ему на ум. Его левый сосед дает свою ассоциацию на его слово – ассоциацию, и т. д. В итоге громко произносится последнее слово. Это могут быть совершенно разные слова. Начинать игру нужно по очереди, по кругу. Итак,  слово «АЛЬТРУИЗМ».***

***2. Упражнение «Презент»***

***Цель:  создание условий для освоения педагогами рабочего пространства, актуализировать тему тренинга.***

***Материал: Отдельные листочки - «презент» (в форме звездочек, снежинок, и т.д.), на которых написаны высказывания по данной теме, пронумерованные и разложенные  (или приклеиные на скотч) по количеству участников по всему пространству, в котором предстоит заниматься.***

***Высказывания:***

1. ***Всегда полезно найти в себе силы и сделать что-то бесплатно. [Фамке Янссен](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/xfsearch/famke-yanssen/&sa=D&ust=1571221522308000)***
2. ***Мы должны учить наших детей альтруизму, поскольку нельзя ожидать, что он составляет часть их биологической природы.***[***Николай Лесков.***](https://www.google.com/url?q=http://itmydream.com/citati/book/nikolai-leskov-nerazmennyi-rubl&sa=D&ust=1571221522308000)
3. ***Истинно добрый***[***человек***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/tsitaty/tsitaty-o-lyudyakh/&sa=D&ust=1571221522309000)***не видит собственного милосердия.***[***Али Апшерони***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/xfsearch/ali-apsheroni/&sa=D&ust=1571221522309000)***.***
4. ***Когда ты делаешь что-то для других от души, не ожидая благодарности, кто-то записывает это в книгу судеб и посылает***[***счастье***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/tema/tags/schaste&sa=D&ust=1571221522310000)***, о котором ты даже не мечтал. [Анджелина Джоли](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/xfsearch/andzhelina-dzholi/&sa=D&ust=1571221522310000).***
5. ***В этом мире богатыми нас делает не то, что мы получаем, а то, что мы отдаем.***[***Генри Уорд Бичер***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/xfsearch/genri-uord-bicher/&sa=D&ust=1571221522311000)***.***
6. ***Эгоистка считает, что мужчины сотворены для нее, альтруистка — что это она сотворена для мужчин.***[***Анджей Монастырский***](https://www.google.com/url?q=http://icite.ru/2357/biografia/monastirskij_andzhej&sa=D&ust=1571221522312000)***.***
7. ***Если всё от жизни возьму Я, то что же останется другим? ;).***[***Джулиана Вильсон***](https://www.google.com/url?q=http://www.inpearls.ru/author/dzhuliana%2Bvilson&sa=D&ust=1571221522313000)***.***
8. ***Мир всегда выглядит чуточку светлее, если мы делаем что-то друг для друга, а не для себя.***[***Чарльз де Линт***](https://www.google.com/url?q=http://itmydream.com/citati/book/charlz-de-lint-volchya-ten&sa=D&ust=1571221522313000)[***(«Волчья Тень***](https://www.google.com/url?q=http://itmydream.com/citati/book/charlz-de-lint-volchya-ten&sa=D&ust=1571221522314000)***»).***
9. ***Не стесняйся, что даёшь мало. Ничего не давать — гораздо меньше.***[***Али ибн Абу Талиб***](https://www.google.com/url?q=http://itmydream.com/citati/man/ali-ibn-abu-talib&sa=D&ust=1571221522314000)***.***
10. ***То, что потрачено на других, никогда не потрачено впустую.***[***Арчибальд Джозеф Кронин («Древо Иуды***](https://www.google.com/url?q=http://itmydream.com/citati/book/archibald-dzhozef-kronin-drevo-iudy&sa=D&ust=1571221522314000)***»)***
11. ***Так хочется сделать что-нибудь хорошее! Сделать этот мир лучше, помочь кому-нибудь! И друзьям вроде помощь не нужна. Хоть бы кто ногу сломал что ли... (черный юмор)***
12. ***Альтруизм без эгоизма — как костюм без подкладки — украшает, но не греет))***
13. ***Получая зарплату, мучаюсь вопросом, правители-экономисты: «С чего вы взяли, что мы не трудящиеся, а альтруисты?»***
14. ***Братолюбие живет тысячью душ, себялюбие — только одной, и притом очень жалкой.***[***Мария фон Эбнер-Эшенбах***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/xfsearch/mariya-fon-ebner-eshenbah/&sa=D&ust=1571221522315000)***.***
15. ***Каким бы эгоистичным ни казался***[***человек***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/vyskazyvaniya/vyskazyvaniya-o-lyudyakh/&sa=D&ust=1571221522316000)***, в его природе явно заложены определённые законы, заставляющие его интересоваться судьбой других и считать их***[***счастье***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/tema/tags/schaste&sa=D&ust=1571221522316000)***необходимым для себя, хотя он сам от этого ничего не получает, за исключением удовольствия видеть это счастье.***[***Адам Смит («Теория моральных чувств***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/xfsearch/adam-smit.-teoriya-moralnyh-chuvstv/&sa=D&ust=1571221522317000)***»).***
16. ***Настоящее счастье — быть счастливым счастьем других!***
17. ***Не каждый способен поделиться. Среди нас немало тех, кто привык только брать!***
18. ***Когда спрашивают: «Как сделать так, чтобы мне было хорошо?» – это не***[***философия***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/tema/tags/filosofiya&sa=D&ust=1571221522318000)***, а эгоизм. Когда спрашивают: «Как сделать так, чтобы всем было хорошо?» – это тоже не философия, а альтруизм. Философия начинается тогда, когда***[***человек***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/vyskazyvaniya/vyskazyvaniya-o-lyudyakh/&sa=D&ust=1571221522319000)***спрашивает себя: «Как примирить первое со вторым?».***[***Александр Житинский («Часы с вариантами***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/xfsearch/aleksandr-zhitinskiy.-chasy-s-variantami/&sa=D&ust=1571221522319000)***»).***
19. ***Чтобы сделать мир счастливым достаточно лишь одного: каждому научиться всегда ставить себя на место ближнего.***
20. ***Как же мы женщины любим все взваливать на себя… Альтруизм из нас так и прет… Но чаще всего мы натыкаемся не на благодарность, а на эгоизм…***
21. ***Жертвенность - по***[***сути***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/stihi/tags/sut/&sa=D&ust=1571221522320000)***, вторая, высшая***[***форма***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/stihi/tags/forma/&sa=D&ust=1571221522320000)***альтруизма.***[***Илья Шевелев***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforizmov.net/xfsearch/ilya-shevelev/&sa=D&ust=1571221522321000)***.***
22. ***В этом лишении себя маленьких удовольствий для пользы других я впервые испытал то, что люди называют увлекательным словом — полное счастие, при котором ничего больше не хочешь.***[***Ричард Докинз («Эгоистичный ген***](https://www.google.com/url?q=http://itmydream.com/citati/book/richard-dokinz-egoistichnyi-gen&sa=D&ust=1571221522322000)***»).***
23. ***Всяк, кто желает иметь верных друзей, должен быть добрым и терпимым, проявляя внимание к чужим нуждам. Почет и уважение добываются не силой, а великодушием и готовностью поделиться с нуждающимся последним куском. Леонардо да Винчи.***

***И т. д.***

***Ход: участники сидят в кругу.***

***Психолог: Я предлагаю вам сейчас рассчитаться по количеству и запомнить свой номер. Для каждого из вас в этом зале есть небольшой презент, чтобы его получить, нужно быть очень внимательным. Необходимо найти презент с вашим номером. Попрошу сделать это максимально быстро. Тот, кто нашел возвращается  в круг (когда все вернулись, предлагается по очереди зачитать высказывания, адресовав его всем остальным участникам).***

***3. Рисуночный тест «Помоги собаке».***

***Цель: создание условия для самоанализа педагогов, анализ способности педагогов к сопереживанию.***

***Материал: лист с нарисованной собакой.***

***Психолог: На этой картинке изображена собака с поникшей головой и хвостом. Ей явно чего-то не хватает для счастья, но чего именно? Нарисуйте рядом с собакой все то, что могло бы, по вашему мнению, поднять ей настроение. Пусть вас не останавливают практические доводы: это собаке не подойдет, это ей не нужно. Рисуйте все, что вам захочется. Этот тест поможет вам понять, умеете ли вы сопереживать людям, способны ли вы оказать помощь  человеку, который в этом нуждается?***

***Интерпретация теста:***

* ***Если вы нарисовали рядом  с собакой ДРУГОЕ ЖИВОТНОЕ, то это означает, что самой важной  помощью  вы считаете умение выслушать человека, дать ему выговариваться, излить свою боль. Вы всегда посочувствуете попавшему в беду другу и поможете ему советом.***
* ***Если нарисованное вами ЖИВОТНОЕ БОЛЬШЕ СОБАКИ, то это говорит  о некотором высокомерии, присущем вам. Вы не откажете человеку в помощи, но не применете попенять ему на его неразумность и недальновидность. Ваше сочувствие будет насквозь пропитано поучениями и нотациями.***
* ***Если ваше ЖИВОТНОЕ МЕНЬШЕ СОБАКИ,  то скорее всего, никакой разумной помощи вы оказать не сможете. Конечно, ваше сочувствие будет искренним, но бесполезным.***
* ***Если рядом с собакой вы нарисовали человека, то это говорит о вашей холодности и равнодушии. Вы относитесь к чужим проблемам и переживаниям свысока, воспринимая их как нечто инородное, это ненужные вам хлопоты.***
* ***Нарисованная рядом с собакой КОНУРА ИЛИ  ПОДСТИЛКА  говорит о том, что вы всегда приютите и обогреете человека, попавшего в беду. Вы не боитесь  ответственности и всегда держите свое слово. Ваши друзья могут рассчитывать на вашу помощь в любой ситуации.***
* ***ОШЕЙНИК, ПОВОДОК, НАМОРДНИК – свидетельство вашего нежелания брать на себя заботу о человеке, попавшем в беду. Вы считаете, что чужие проблемы не должны осложнять вашу жизнь и что человек должен сам себе помочь выбраться из сложной ситуации, это его личное дело. Единственная помощь, которую вы способны оказать, - это деньги, да и то один раз. И с отдачей конечно.***
* ***ЕДА (КОСТОЧКА, МИСКА), нарисованная возле собаки, говорит о том, что вы обязательно поможете человеку, попавшему в беду, даже если он не просит вас об этом. Вы просто не можете смотреть на мучения и страдания окружающих, особенно если знаете, что нужно сделать, чтобы помочь человеку. Правда, иной раз ваше вмешательство бывает бесцеремонным. Однако такая помощь все же лучше, чем совсем никакой.***

***Чем большим количеством предметов вы окружите собаку, тем лучше. Ваша помощь может быть самой разнообразной.***

***4. Просмотр презентации «Порой каждый из нас нуждается в поддержке» (на основе минироликов,  высказываний)***

***Цель: активизировать развитие альтруистического поведения педагогов.***

***5. Упражнение «Жадина»***

***Цель: шуточная разминка для создания рабочей атмосферы группового взаимодействия.***

***Материал: 2 печенья***

***Ход:***

***Участники стоят (сидят) в кругу.***

***Психолог: Я сейчас по кругу буду передавать 2 печенья (по часовой и против часовой стрелки), вы отламываете кусочек печенья и передаете остаток печенья соседу. Тот, кто съедает последний кусочек, - «Жадина». Помните, что эта игра – игра-шутка.***

***6. Игра «Подарок в карусели»***

***Цель: снятие внутреннего эмоционального напряжения, эмоциональный настрой друг на друга, оптимизация внутригрупповых взаимоотношений, развитие навыков группового взаимодействия, умения считаться со взглядами других.***

***Материал:  «волшебная» палочка, песочные часы – 1 минута, использование любой  спокойной музыки.***

***Ход: Участники стоят в кругу.***

***Психолог: Умение дарить и принимать подарки среди людей ценится высоко. В этом проявляется душевное богатство человека, понимание другого человека, умение его порадовать, сделать счастливым. Правда, в жизни мы часто ограничены своими материальными возможностями. В данном упражнении  мы, участники, освобождены от материальных ограничений и остаемся в сфере чистого альтруизма. Упражнение поможет задуматься: «А что на самом деле может сделать меня счастливым?».***

***Поднимите руки, кто из вас любит получать подарки? (если кто-то руку не поднял, можно обратить на это внимание и постараться выяснить, что за этим стоит. Это бывает интересно всем).***

***Поскольку большинство любит и получать и дарить подарки, то давайте разберемся подробнее. Давайте так: поднятая правая рука означает «люблю получать подарки», левая -  «люблю дарить» (психолог подходит по кругу к каждому, чтобы никто не остался без внимания. У кого выше правая рука – хвалит за честность, у кого левая – за щедрость).***

***У вас сейчас появится возможность и дарить, и получать подарки! У меня в руках волшебная палочка, которая может исполнять  все ваши желания. Правда она не очень мощная, действует между чудесами и реальностью. С её помощью вам повезет: то, о чем вы мечтали и что казалось нереальным, осуществляется. Поэтому загадайте три желания, близкие к реальности, лично для себя. Это могут быть и материальные вещи (например, большой загородный дом), и совершенно нематериальные (например, полная душевная гармония с миром). У вас будет минута тишины, подумайте о том, что могло бы вас сделать счастливым, а затем поднимите руку (минута тишины, через минуту начинают подниматься руки. Психолог дожидается, чтобы руки подняла хотя бы половина группы).***

***Спасибо, большинство определились. А теперь закройте глаза, я включаю музыку, и вы постарайтесь представить, что эти подарки уже ваши. Постарайтесь их увидеть. Что-то вам трудно почувствовать, вообразить, а что-то получится. Итак, это уже совершилось, это уже с вами! Проживите это! Ты любишь дарить – делай это, дари себе! Ты любишь получать – получи, потому что тебе дарят! (звучит музыка, лица расцветают в улыбках).***

***Спасибо. А сейчас  у вас будет работа в карусели парами, и вы будете дарить подарки  друг другу. Дарить, стараясь угадывать желаемое. Тот, кому дарят, может и не принять подарок, но учится быть искренним и благодарным. Научитесь согревать всех, и особенно тех, кто сам прохладный. Ваш подарок может быть любым, в том числе вы можете просто говорить друг о друге добрые слова.***

***Как вы будете дарить подарки? Вы встречаетесь, беретесь за руки, и один из вас говорит другому: «Я хочу подарить тебе….»А что он дарит, я не знаю. Может быть, он дарит солнышко вашей душе, может быть, шикарную шубу, кому- то из вас вы подарите женское счастье – любимого….В ответ на это другой, наверное, ответит: «Спасибо. Твой подарок мне очень нравится (или: «Нет, спасибо, но мне это не нужно»)».  А я хочу подарить тебе……***

***Пожалуйста, работайте! Дарите друг другу замечательные вещи, дарите друг другу счастье!***

***(звучит музыка, работа идет в карусельке,  каждая встреча с контактом рук по 5 минут. Психолог управляет переходами и помогает настроиться при каждой новой встрече. Например, так: «Спасибо, поблагодарили друг друга – и попрощались. Спасибо этому человеку, вам было хорошо с ним, но у вас впереди новая встреча, и вы говорите: «Спасибо» - и расстаетесь. И вот новая встреча. Посмотрели друг другу в глаза, дали друг другу руки. Приглядитесь друг к другу, прежде чем дарить что-либо, постарайтесь почувствовать человека, стоящего перед вами….» При переходе при каждом новом контакте пусть будет контакт рук, потом все закроют глаза и настроятся. Потом откроют глаза, и контакт взглядов в молчании, настройка. Через несколько смен пар, то же, но уже с комплиментами. Первые пять контактов обязательно с настройкой психолога, чтоб держались на теме и не отвлекались. Далее столько переходов, сколько получится. Окончание: встали в общий круг, психолог говорит всем теплые слова).***

***7. Рефлексия «Солнце доброты»***

***Далее психолог приглашает всех на чаепитие (педагоги заранее приготовили сладости, выпечку), за которым педагоги делятся впечатлением (рефлексия).***

***Используемая литература:***

***1. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия /Под ред. Е.А. Левановой СПб.: Питер, 2006.-2008 с.: ил.. – (Серия «Практикум»), стр.39-40,46,124***

***2. Королева З. «Говорящий рисунок»: 100 графических тестов. – Екатеринбург: У – Фактория, 2004. – стр.41-43***

***3. Козлов Н.Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД. 1998.- стр.76-79***

***4. Калинина Р.Р. Психолого-педагогическая  диагностика в детском саду. – СПб.: Речь, 2003.-стр.8-9***

******