Игротренинг
«МАНДАРИНОВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Ефимова Елена Викторовна,
педагог-психолог МАОУ детский сад №79 «Гусельки»

Игротренинг
«МАНДАРИНОВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цель: формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический климат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

Задачи:

- повышение групповой сплоченности;
- развитие навыков позитивного общения;
- снятие эмоционального напряжения.

Материалы: мандарины, мяч, позитивный настрой.

«Жизнь нельзя отложить, ее нужно проживать сейчас, не дожидаться выходных, отпуска, времени, когда дети закончат колледж или когда выйдешь на пенсию».

Ирвин Ялом

Эмоциональная разминка

- у кого голубые глаза – трижды хлопните в ладоши;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть дотронется до правого уха;
- кто родился осенью, пусть встанет и сделает книксон;
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, посмотрите на потолок;
- замужние опишите в воздухе рукой большую восьмерку;
- пусть единственный ребенок своих родителей дотронется до носа;
- у кого есть собственные дети, топните ногами, (один «топ» за каждого ребенка);
- тот, кому эта игра понравилась должен трижды хлопнуть ладонями по коленкам, скрестить руки на груди и громко сказать: «Отлично!».

«Не бойтесь дарить счастье другим, оно к вам обязательно вернется!»

Игра «Здравствуй друг. Я учусь у тебя…»

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами:

«Здравствуй, друг. Я учусь у тебя…»

(называется профессиональное или личное качество: быть спокойным, позитивным, терпеливым, придумывать интересную поделку или игру).

Задача принявшего мяч — подтвердить высказанную мысль:

«Здравствуй, друг. Да я могу научить…» (быть спокойным, позитивным…)

Затем бросает мяч следующему участнику.

Психологическое упражнение
«100 счастливых дней и почему Я-Молодец»

Раз в день садитесь и записываете себе в красивый блокнот:

<u>День 1. 17 ДЕКАБРЯ *2025*</u>

1) Что было сегодня хорошего. Найдите хотя бы три пункта. Н/р:

- + погуляла по аллее с собакой
- + на работе порадовало общение с коллегами
- + фраза из книги про ценность жизни
- + посмотрела фильм «Джули и Джулия: готовим счастье по рецепту» (2009)
- + побывала на мастер-классе «Зарядись позитивом»

2) Почему сегодня «Я — Молодец» (Я-М).

- + начала закупать новогодние подарки и угощения
- + отработала смену в хорошем настроении
- + испекла дома шарлотку + вовремя написала и сдала отчет
- + купила себе новогодние наряды

Рефлексия

- Сегодня мне понравилось…
- Меня удивило…
- Мне запомнилось…
- Сегодня я почувствовала…
- Я хотела бы в следующий раз…
- Я желаю всем нам …

Находите радость в мелочах – они делают жизнь прекрасной!