**Приложение №1.**

**Игровые упражнения, используемые в целях формирования у педагогов уверенности в себе, объективной самооценки, желания себя познавать и совершенствовать.**

* **Упражнение «Моё педагогическое кредо».**

Необходимо сформулировать девиз, создать образ-символ, эмблему своей профессиональной деятельности, а затем представить её группе. Это может быть рисунок, песня, четверостишие, схема, жест, пословица и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Удовлетворены ли вы созданным символом, считаете ли вы, что он действительно отражает ваше кредо?

- Что главное в себе вы хотели подчеркнуть этим символом?

- Вам хотелось бы что-то добавить, изменить?

* **Упражнение «Объявление».**

В течение 5 минут каждый должен составить объявление о своих услугах (репетиторство, гувернёрство, консультирование, развивающая работа, обучение и т.д.), которое бы отражало профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист.

Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться услугами данного специалиста.

* **Домашнее задание «Рисуем автопортрет».**

Необходимо подчеркнуть в нём свои профессиональные грани. Для рисования можно использовать любые изобразительные материалы. На занятии ведущий представляет рисунки по очереди, не называя автора. Участники их анализируют.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы можете сказать о профессиональных особенностях изображённого человека?

- Что вы можете сказать о личностных особенностях изображённого человека?

- Какими достоинствами он обладает (профессиональными, личностными)?

- Что бы вы пожелали изменить в себе этому человеку (профессиональные, личностные качества)?

Каждый берёт из обсуждения то, что ему показалось важным. После обсуждения исполнитель может признаться в своём авторстве.

* **Упражнение «Мои сильные стороны».**

Участники делятся на группы по 5 человек. Каждому предлагается рассказать остальным о чертах личности, которые он считает в себе и хотел бы их сформировать у своих воспитанников. После небольшой подготовки участники в подгруппах по очереди представляют себя. Все высказывания должны иметь утвердительную форму. Слушатели могут уточнять детали, задавать дополнительные вопросы. Но не высказывать своего мнения. На основании самопрезентаций каждая микрогруппа составляет сборный портрет лучших черт. Последующие микрогруппы говорят, с чем они согласны, что они добавили. В итоге создаётся общий портрет.

Вопросы для обсуждения:

- Что мешало свободно говорить о своих достоинствах?

- Понадобилась ли помощь коллег в выделении своих сильных сторон?

- Какие чувства вы испытали, когда услышали собственные стороны в общем портрете?

- Задумывались ли вы раньше о влиянии ваших черт на воспитание конкретных сторон личности детей?

* **Упражнение «Личность педагога».** Участники делятся на группы по 5 человек. Подгруппам предлагается составить портрет идеального педагога. Результатом обсуждения должен стать список качеств, которые по мнению группы являются неотъемлемыми для характеристики идеального педагога. Упражнение проводится аналогично предыдущему. Спорные качества обсуждаются всей группой. Итогом групповой дискуссии является список качеств идеального педагога, удовлетворяющий всех участников. Последним шагом дискуссии является презентация «Портрет современного педагога».
* **Упражнение «Придумай новые слова из предложенных».**

Материал: карточки, с написанными на них буквами, составляющими слово «самосовершенствование», «самопознание», «саморазвитие».

Участники делятся на три микрогруппы. Каждая из них составляет новые слова из предложенного. В начале упражнения ведущий спрашивает у каждой микрогруппы, сколько слов можно составить из общего набора букв. Далее группа игроков строит всевозможные слова из букв-людей, составляя их в ряд.

Вопросы для обсуждения:

- Все ли участвовали в составлении слов, были ли «выпадающие»?

- Какие чувства испытывали активные, малоактивные, практически не участвующие, участники?

Идеи, выносимые на обсуждения:

Необходимо видеть, принимать, учитывать мнение каждого участника. Легко заметить активного, инициативного ребёнка; сложно спокойного, пассивного, робкого.

* **Упражнение «Что помогает тебе в работе».**
* **Проектное рисование «Я - педагог»** (анализ домашнего задания):

Предъявляются рисунки по очереди, без указания авторства, а группа воспитателей их анализирует. В обсуждении принимают участие все педагоги, свободно высказывая своё мнение.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы можете сказать о профессиональных и личностных особенностях изображённого человека?

- Какими достоинствами обладает изображённый человек (профессиональными, личностными)?

- Что бы вы пожелали изменить в себе изображённому человеку?

По окончании обсуждения впечатления не анализируются, каждый берёт из обсуждения то, что ему показалось важным.

* **Упражнение «Зеркало».**

По кругу передаётся зеркало. Задача каждого - посмотреться в зеркало и попытаться воспринять себя отстранённо, как будто видишь не своё отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло внимание. Изучите этого человека.

Вопросы для обсуждения:

- Что привлекательного вы видите в этом человеке?

- За что его можно любить?

- Что вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Идеи, выносимые на обсуждение:

Сложно увидеть хорошее в себе, но, научившись это делать, полюбив себя, значительно проще увидеть нечто особенное в другом человеке. Приняв себя таким, какой ты есть, можно научить других такому же к себе отношению.

* **Упражнение «Дискуссия».**

Материал: карточки с обозначенными ролями - «методист», «воспитатель», «психолог», «непринимаемый».

Все участники делятся пополам: одна половина образует внутренний круг (участники дискуссии), другая - внешний (наблюдатели). Они держат над головами членов дискуссии таблички, определяющие их социальный статус 118

* **Упражнение «Мои недостатки».**
* В течение пяти минут участники пишут причины, которые мешают полюбить себя. Ведущий предлагает вычеркнуть всё то, что соотносится с общими правилами. Например, человек должен любить других, а не себя. Предлагает подумать, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а близкому человеку, какие бы вы простили. Предлагаю вычеркнуть эти черты. Они не смогли вам помешать полюбить другого человека, следовательно, не могут полюбить себя.
* **Домашнее задание «Мои перспективы».**

Все участники делятся на четыре подгруппы. Каждая формулирует основные цели профессионального самосовершенствования, которые участники хотели бы достичь в ближайшее время. При этом надо продумать конкретные шаги, предполагающие их достижение. Затем в общем кругу обсуждаются представленные каждой подгруппой планы. Выделяются сложности, с которыми можно столкнуться при планировании.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что проще прогнозировать: далёкую перспективу или близкую?

- Каким образом в вашей группе решали проблему каждого участника?

- Какую стратегию обсуждения вы выбрали?

**Идеи, выносимые на обсуждение:**

Любое изменение ведёт по дороге самосовершенствования. Информация, которую мы получаем о себе, должна быть использована в целях саморазвития. Надо уметь пользоваться чужим опытом. Не заняв определённого места в образовательной организации, невозможно влиять на образовательный процесс в целом.

* **Упражнение «Я подарок для человечества» +**
* **Психотехника «Обретение новых качеств» редакция, 147**
* **Упражнение «Учимся говорить комплементы».**

1. Каждый участник говорит комплимент рядом сидящему соседу, касающийся его профессиональных достоинств.

* 2. Каждый участник говорит комплимент себе.
* ***Вопросы для обсуждения:***
* - Что для вас легче, говорить комплименты себе или другим?
* - В чём испытывали трудности, подчёркивая свои достоинства?
* ***Вывод:*** любить себя надо уметь и этому умению необходимо учится постоянно, не жалея времени.

**Приложение №2.**

**Игры и упражнения, используемые в целях повышения работоспособности, активизации внимания, сохранения интереса.**

* **Часы.**

Это упражнение на поддержание работоспособности.

Участники (не менее 12) сидят в кругу. Между играющими распределяются цифры. Ведущий называет любое время. Тот, чья цифра соответствует количеству часов, должен быстро хлопнуть в ладоши; тот чья цифра соответствует количеству минут, должен сказать бом. Если стрелки сойдутся на одной цифре, то один и тот же человек хлопает в ладоши, затем говорит: «Бом».