

## ТРЕНИНГ «ОРАНЖЕВОЕ НАСТОРЕНИЕ»

**Цель:** сплочение коллектива, создание праздничного настроения.

**Квик-настройка** «Апельсиновое настроение» (5 минут) аудиозапись песни «Оранжевое небо».

**Педагог-психолог:** Я рада приветствовать участников апельсинового тренинга! Почему «апельсиновый», как вы думаете? Какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у вас?

**Педагог-психолог:** Апельсиновый – это значит праздничный, нескучный, оранжевый, нестандартный, экзотический. Апельсин – фрукт освежающий и витальный, то есть жизненный, он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С. Оранжевый цвет апельсина будоражащий, энергичный. Яркие краски праздника среди серости обычных дней! Апельсин – символ нашей сегодняшней встречи, потому что объединяет разные элементы в единое целое. Например, цвет апельсина – это сочетание красного и желтого цветов. Название фрукта – это объединение двух понятий: «яблоко» и «Китай», «апельсин» - (перев. с голландского) «китайское яблоко». Это гибрид, полученный еще в древности от мандарина и помело. Каждая долька по-своему хороша и вкусна, но только все вместе – это апельсин. Итак, приступим к работе.

### Основная часть

#### 1. Упр. «Алёна, апельсин, Амстердам»

**Педагог-психолог:** незамысловатая и веселая игра поможет нам развить ассоциативное мышление. Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой первое слово – его имя, второе – блюдо, желательно любимое, третье – название города. Все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, которые прозвучали ранее. Например: Татьяна, трюфель, Томск.

#### Упражнение «Приоритеты»

Представьте себе ситуации: вы находитесь дома, и вдруг одновременно:

завонил телефон (**работа**)

заплакал ребенок (**семья**)

прорвало кран и вода вот-вот потечет на пол (**деньги**)

полил дождь, а на балконе сохнет ваше белье (**любовь, доверие**)

звонок в дверь (**друзья, знакомые**)

Опишите ваши действия последовательно: что вы сделаете в первую очередь, что во вторую и так далее.

**Ключ к тесту:** Первое в списке- это главное для вас.

#### Упражнение «Апельсиновые дольки»

Педагог-психолог: игра «Апельсиновые дольки» тоже должна принести радость открытия, удовольствие и оставить прекрасное послевкусие.

(Каждому из участников тренинга по одной апельсиновой дольке из бумаги и фломастеру). Макет для упражнения «Апельсиновые дольки»

**Педагог-психолог:** За 5 минут каждый из вас должен написать на своей дольке важные слова. С той стороны дольки, где нарисована кожура, напишите три своих жизненных достижения. С другой стороны листа напишите задание, фант для коллеги по тренингу. Задания должны быть не очень сложными,

веселыми и такими, которые можно выполнить без подготовки. Когда время подготовки закончится, дайте следующее задание.

Педагог-психолог: Выложите свои дольки на столе в виде целого апельсина. Они должны лежать так, чтобы сторона с достижениями была вверху. Соответственно, фант должен находиться с обратной стороны.

Педагог-психолог: теперь пусть каждый из вас назовет три достижения, которые записал на собственной дольке апельсина. Остальные могут задавать вопросы, уточнять и комментировать услышанное (участники тренинга выполняют задание).

Педагог-психолог: теперь наступило время открыть фанты и прочитать задания. Начинает кто-то один. Кто это будет? (*Выберите одного участника.*) Вы вытаскиваете дольку и читаете задание, а следующий по часовой стрелке участник его выполняет. Отказ от выполнения задания приведет к «штрафу» – нужно ответить на 3 любых вопроса, которые зададут участники группы.

### **Упражнение «Передай апельсин»**

Две команды (фишки 1 и 2). Одна команда передает **апельсин** друг другу в запястьях, другая команда передает на сгибе локтя.

### **Упражнение «Аффирмации»**

Упражнение «Аффирмации»- короткие, позитивные утверждения, которые проникают в подсознание и обеспечивают вдохновляющий результат!

### **Заключительная часть (10 минут)**

Педагог-психолог: наш «Апельсиновый тренинг» подошел к концу. И предлагаю еще одну игру. Игра, в которую мы сейчас будем играть, называется «Синквейн». Вам нужно заполнить пять строк на листочках.

### **Рефлексия «Синквейн»**

Синквейн – это пятистрочная строфа. Участники должны заполнить пять строк. 1-я строка – одно ключевое слово, которое определяет содержание синквейна. (*В нашем случае это слово «тренинг» или название «Апельсиновый тренинг».*)

2-я строка – два прилагательных, которые характеризуют понятие из первой строки. (*Яркий, апельсиновый и др.*)

3-я строка – три глагола, которые обозначают действия в рамках заданной темы. (*Объединяет, снимает стресс, радует.*)

4-я строка – короткое предложение, которое раскрывает суть темы или отношение к ней. (*Очень интересно, познавательно, полезно.*)

5-я строка – синоним ключевого слова, существительное. (*Позитив.*)

**В итоге получается тезисный отзыв, например:** *Тренинг. Вкусный, подвижный. Играли, смеялись, общались. Вместе мы, как дольки апельсина. Сплочение.*

Педагог-психолог: и напоследок... Все зависит от вас будет ли у вас **апельсиновое** настроение или кислое как лимон. «Если судьба подбросила тебе лимон, не кривись, а попробуй сделать из него лимонад!». Всех с праздником! И желаю, чтобы у вас как можно чаще было апельсиновое настроение! Спасибо всем за участие!

*Составитель: педагог- психолог ВК – Тигашева Татьяна Александровна*









