

Психологический тренинг для педагогов ДОУ на сплочения коллектива «Вместе мы – сила»

Педагог-психолог Хлебникова Л.Н.

Цель тренинга: Психологический тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, что немало важно, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Разработанный тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

Задачи тренинга:

- формирование благоприятного психологического климата;
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение группы;
- осознание каждым участником своей роли, функции в группе;
- повысить коммуникативные навыки педагогов;
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Ход тренинга:

Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о важности сплоченности коллектива и о комфортном психологическом климате. Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение. Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют инициативу, творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело.

- Уважаемые коллеги, как вы думаете, что обозначает слово «*сплочение*»? Сплочение – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих успехов и побед.

Сегодня мы с вами примем участие в тренинге, с названием «*Вместе мы - сила*».

Притча о бегунах

Несколько лет назад на параолимпийских играх в Сиетле девять бегунов (с умственными и физическими нарушениями) выстроились в ряд на линии старта стометровки. Раздался сигнальный выстрел, и они рванули вперед - не скажешь, что очень стремительно, но с явной решимостью добежать до

финиша и победить. Все, кроме одного парня, который, запнувшись, едва не упал. Шатаясь, он проковылял пару шагов и заплакал. Остальные восемь участников забега услышали его плач. Они замедлили бег, остановились, затем развернулись и пошли назад. Все до единого! Девушка с синдромом Дауна поцеловала беднягу и сказала: «Это тебя вылечит!» Потом все девятеро взяли за руки и вместе дошли до финишной ленты.

Десять минут кряду весь стадион рукоплескал им стоя.

- В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы с вами выработаем свои правила...

- *Здесь и теперь (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь).*
- *Говорю за себя.*
- *Внимательно слушать друг друга.*
- *Не перебивать говорящего.*
- *Уважать мнение друг друга.*
- *Безоценочность суждений.*
- *Активность.*
- *Правило «стоп».*
- *Конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы).*

Как известно любая встреча начинается с приветствия, я предлагаю вам поздороваться с коллегами необычным способом:

Упражнение «Здороваемся локтями»

Цель: Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Содержание: все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу (*звону колокольчика*) поздороваться как можно большим количеством присутствующих, сказав при этом: «Привет, как дела» и коснувшись друг друга локтями.

Здорово вот мы с вами и поприветствовали друг друга. А сейчас нам бы хотелось узнать, зачем вы пришли на этот тренинг и чего от него ожидаете.

Упражнение. «Комплимент»

Цель: создание положительного эмоционального настроения на собеседника

Содержание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Упражнение «Самолетик»

Педагоги делятся на пары. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик. По окончании игры задаются вопросы: «Легко ли было справиться с заданием? Пытались ли вы договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить задание сообща?»

Упражнение. «Тарелка с водой»

Цель: упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Содержание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Упражнение «Поменяются местами те, кто.»

(Педагоги стоят или сидят в кругу).

Психолог: Поменяются местами те, кто:

- носит брюки
- любит яблоки
- умеет играть на гитаре
- носит часы
- у кого двое детей
- кто ездил отдыхать на Чёрное море
- у кого есть сыночки
- а лапочки-дочки
- кто любит горький шоколад
- А кто и «Оливье» бывает очень рад
- Кто с горки ледяной этой зимой катался
- А кто сегодня с кем-то просто обнимался
- работает педагогом уже больше 10 лет
- А у кого стаж работы меньше двух лет
- мечтал быть педагогом с детства
- кто слово доброе, хотя б одно сказал
- а кто сегодня за что-то кого-то отругал

- кто любит поспать и до обеда
 - кто любит свою работу
 - а кто согласен приходить на неё даже в субботу
 - кто просто рад видеть кого-то в сей час
 - любит новые знакомства,
 - считает себя общительным
- Поделитесь, пожалуйста, коллеги, кто, что о ком запомнил.

Упражнение. «Кто быстрее?».

Цель: сплочение коллектива, координация действий, распределение ролей

Содержание: группы должны построить из участников разные геометрические фигуры (квадрат, треугольник, круг и т.д.), причем сделать это в полнейшей тишине

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Содержание: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют, молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Анализ упражнения:

1. Что было легко, что сложно?
2. Кому было, сложно молча передавать информацию?
3. Кому легко?

Педагог-психолог: Каждый человек важен не только сам по себе, но и в команде. Сейчас я вам это покажу. Отгадайте загадку:

С неких пор у нас живёт,
В огороде тихоход.
Удивительной раскраски,
У него есть рот и глазки.
Если очень повезёт,
Скоро бабочкой вспорхнёт.

(Гусеница)

Игра «Гусеница».

Педагоги встают цепочкой друг за другом. Между спиной и животом каждой пары мяч. Задача «гусеницы» - преодолеть все заранее приготовленные препятствия, не уронив мячи.

Я большая и цветная,

Гусеница озорная.
Мне на месте не сидится,
Буду с вами веселиться.

Педагог-психолог: «Наша гусеница начала свое движение медленно, не спеша двигается гусеница и тут на ее пути встречаются несколько маленьких луж (ориентиры, которые нужно перепрыгнуть, и стала гусеница прыгать, да так чтобы не замочить свои красивые ножки. Лужи остались позади, а дорога длинная, идти еще долго и решила гусеница бежать (обегать конусы, которые расположены близко друг к другу, побежала все быстрее и быстрее... устала, остановилась, присела отдохнуть... встала, вновь пошла, и тут на пути новое препятствие – бревно, испугалась гусеница и попятилась назад. Пятилась, пятилась, но... решила не отступать и смело пошла вперед на «бревно» (*натянутая скакалка*) да так ловко, что бревно позади осталось. Гусеница снова пошла вперед, всем улыбается, машет рукой. левой, правой, всем шлет воздушные поцелуи. Остановилась гусеница.

Педагог-психолог: - Какая замечательная гусеница. Как приятно на вас смотреть, как близко вы находитесь друг к другу. И если убрать хотя бы одного из вас – вся гусеничная композиция нарушится. Ведь каждый из вас – частичка коллектива, и каждому из вас в нём есть достойное место и своё признание.

Упражнение «Прогулка в лес».

(Выполняется упражнения сопровождается музыкой с голосом птиц)

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Мы отправляемся на прогулку в осенний лес. Сегодня необычно хорошее утро. Ярко светит солнце, и его лучи нас согревают. Мы входим в лес по узкой тропинке и попадаем в необычное лесное царство. Осенний лес сказочно красив. Нам очень нравятся деревья с желтыми и красными листьями. Мы любуемся ими и дышим ровно и спокойно. Вот оторвался от ветки желтый листок и закружился в медленном плавном танце. Взгляните на яркий и пестрый ковер под ногами. Не правда ли, он красив? Пройдите по опавшей листве, прислушайтесь к шелесту листьев. Нам хочется лечь на волшебное покрывало. Ляжем. Вдохнем глубоко. Воздух в лесу чист и свеж. Пахнет опавшей листвой и грибами. Мы наслаждаемся этим ароматом и чувствуем себя счастливыми. Где-то в вышине поют птицы, курлычут журавли. Мы лежим на мягком ковре из листьев и слушаем звуки леса....

(запись птичьих голосов — 1-2мин.)

А теперь медленно встаньте. Откройте глаза, и вы увидите, что мир вокруг вас так же добр и красив, как утренний лес. Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».

Игра «Сердце коллектива»

На ватмане нарисован контур большого сердца. Педагогам говорить о том, что это сердце коллектива. Но оно пока еще пустое, не заполненное, можно сказать безжизненное. Пока еще не слышен звук сердцебиений. Давайте же наполним это сердце (на маленьких сердечках пишутся позитивные пожелания своим коллегам, затем они приклеиваются к контуру

большого сердца). Затем зачитываются в слух. Теперь сердце коллектива заполнено, и может биться в унисон с вашим.

Упражнение «Чему я научилась»

Цель: рефлексия (обратная связь)

Задание: досказать неоконченные предложения

- Я научилась....
- Мне понравилось,.....
- Я узнала, что....
- Я была удивлена тем, что.....
- Я была разочарована тем, что....
- Самым важным для меня было....

Обсуждение по кругу

Участники тренинга прощаются.

Психолог: «Всем спасибо за активное участие!».