

Селезнева Татьяна Игоревна

Педагог-психолог,

ГБДОУ НАО "Детский сад "Ромашка" г. Нарьян-Мар

## **Тренинг для педагогов «Вместе мы сила»**

**Цель:** способствовать позитивным взаимоотношениям и взаимопониманию между педагогами.

### **Задачи:**

- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- способствовать улучшению эмоционального состояния педагогов.

**Условия проведения:** приглашаются все желающие педагоги (группа не более 15 человек). Продолжительность занятия 1 час.

**Оборудование:** стулья по количеству участников, мольберт, магниты, заготовки для упражнения «Ромашка», мяч, мешочек, жетоны с названиями команд, пожелания для участников, шкатулка, бочонок для мёда, игрушка ящерица, маска на глаза, фломастеры.

### ***I этап. Организационный.***

#### **Ход мероприятия.**

*Педагог-психолог.* Добрый день. Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое. На нашем тренинге действуют два правила: 1. «Здесь и сейчас», т.е. мы не вспоминаем прошлый опыт конфликтных ситуаций, непонимания, ссор между коллегами; 2. Называем друг друга только по имени, без отчества (для установления более доверительных отношений).

И начнем мы наш тренинг с игры-приветствия.

### ***II этап. Мотивационный.***

#### **Упражнение 1. «Давайте поздороваемся»**

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично перемещаться по залу и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечами;
- 3 хлопка – здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

### **III этап. Практический.**

#### **Упражнение 2. «Пожелай другому»**

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

*Педагог-психолог:* «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожеланий на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и говорите пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает мяч следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем чтобы мяч побывал у всех и постараемся никого не пропустить».

#### **Упражнение 3. «Хип-хоп»**

*Педагог-психолог:* «При слове «Хип» нужно назвать имя соседа слева, при слове «Хоп» – соседа справа».

*Психолог называет педагога по имени, при этом добавляя «хип» или «хоп» (например: «Татьяна, хип!») - Татьяна должна быстро назвать имя соседа слева и выбрать следующего педагога, добавив «хип» или «хоп».*

#### **Упражнение 4. «Я такой же, как ты»**

*Педагог-психолог:* «У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени объясняет, почему он такой же (например: «Я такой же как ты, потому что...»).

*Тот, кому бросили мяч, выражает согласие или несогласие и бросает мяч следующему.*

#### **Упражнение 5. «Накопительные комплименты»**

*Педагог-психолог:* «Все мы любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Постарайтесь придумать комплимент для человека, сидящего справа от вас. Подумайте о каких-либо чертах его характера. Первым начнет тот, кто стоит в начале ряда. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему свой т.д.»

#### **Упражнение 6. «Сколько нас?»**

*Педагог-психолог:* «Встаньте, пожалуйста в один большой круг. Пусть один выйдет в центр круга. Мы завяжем ему глаза. Все остальные должны стоять очень тихо. Сейчас я подниму руку, и по этому знаку один за другим вы должны будете осторожно подходить к ведущему и становиться за его спиной. Участник должен подходить только после того, как предыдущий займет свое место позади ведущего. Как только я опущу руку, все остаются на своих местах (перестают подходить к ведущему). После этого ведущий должен определить, сколько человек стоит у него за спиной. Если он угадает, все должны ему громко поаплодировать».

### Упражнение 7. «Пчелы и змеи»

*Педагог-психолог:* «Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Пчелы и змеи». Для этого надо разбиться на две примерно равные группы. Для этого надо достать из мешочка жетон, на котором будет написано название команды (пчелы или змеи). Команда «Пчелы» отойдите к окнам, команда «Змеи» – к противоположной стене. Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны отыскать в зале. Король пчел должен найти мёд, а змеиный король должен отыскать ящерицу. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это. Издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я могла спрятать мед и ящерицу. Пчелы и змеи должны занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо при его удалении. **Пожалуйста помните, что во время игры вы не имеете права говорить**».

#### IV Рефлексивный.

### Упражнение 7. «Ромашка»

На мольберте прикреплен желтый круг – сердцевина ромашки.

*Педагог-психолог:* «Возьмите, пожалуйста, фломастер и лепесток. Напишите на нем то качество или черту характера, которое помогает вам в общении с коллегами. Возможно, до сегодняшнего дня вы не подозревали о наличии у вас этого качества, или не подозревали, что именно оно помогает вам во взаимодействии с другими педагогами».

*Участники записывают на лепестке качество, затем все вместе составляют «Ромашку».*

*Педагог-психолог:* «Вот такая ромашка у нас получилась. Давайте прочитаем, какими качествами обладают наши педагоги, и, возможно, какое-то из этих качеств (которого нет у вас) вы захотите развить в себе».

*Психолог зачитывает качества, записанные на лепестках ромашки.*

*Педагог-психолог:* «Наш тренинг подходит к концу. Я надеюсь вам было интересно. Может кто-то хочет поделиться своими впечатлениями? Понравилась ли вам такая форма работы, как тренинг?»

*Участники делятся впечатлениями.*

### Упражнение 8. «Искорка добра»

*Педагог-психолог:* «Встанем в круг, возьмемся за руки и передадим по кругу искорку тепла добра».

*Участники передают по кругу легкое пожатие руки.*

### **Сюрпризный момент**

*Педагог-психолог:* «Напоследок я предлагаю вам взять из шкатулки небольшое пожелание, которое обязательно сбудется».

*Участники вынимают из мешочка пожелания.*

*Педагог-психолог:* «Всем спасибо! До новых встреч»