

Психологический тренинг для педагогов «Вместе - мы сила!»

Цель: сплочение коллектива

Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- повысить самооценку и уверенность в себе;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Целевая аудитория: педагоги ДООУ.

Форма проведения: тренинг.

Оборудование:

- Мяч;
- листы чистой бумаги;
- ручки, карандаши;
- большой макет "сердца группы".

ХОД ТРЕНИНГА

1. Приветствие «Здравствуйте!»

Цель: включение участников в работу.

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 и, самое главное, выразить друг другу радость встречи.

Упражнение 1. «Приветствие «Друг к дружке»

Инструкция: сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга немного необычно - разными частями тела. Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!

- Нос к носу!

- Спина к спине!

- Друг к дружке.

- Носок к носку!

- Живот к животу!

- Лоб ко лбу!

- Друг к дружке.

- Бок к боку!

- Колено к колену!

- Мизинец к мизинцу!

- Друг к дружке.

- Бедро к бедру!

- Ухо к уху!

- Пятка к пятке!

- Друг к дружке.

- Затылок к затылку!

- Локоть к локтю!

- Кулак к кулаку!

- Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.

Упражнение № 2 "Пожелай другому"

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

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

Упражнение № 3 "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: "Я такой же, как ты, потому что...". Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

Упражнение № 4. «Стул» - на сплочение команды, уверенность в себе.

Задание: Команда должна взять себя в круг. При этом участники должны сделать – повернуться направо и положить руки на плечи стоящему через одного. После того, как они это сделают. Необходимо смотреть друг другу в затылок. (ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ И НИЧЕГО НЕ БУДЕТЕ ПРИДУМЫВАТЬ, ТО УПРАЖНЕНИЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ). На счет 2-3 все дружно садимся на колени друг к другу. Если у кого то не получилось и он

упал это значит, что он не уверен в себе, я не доверяю, либо не доверяет рядом соседу. У вас все получится! Все сели и руки подняли кверху и аплодисменты!!! (настоящей команде никаких опор не нужны, мы сейчас сидели с вами и абсолютно были устойчивы хоть даже бери и наливай Вам что-н. и вы будете сесть и пить. Это абсолютно нормально. Каждая команда она абсолютно самодостаточна, ей подставки не нужны, каждый настолько поддерживает другого и в то же время уверен в поддержке сзади стоящего. Мы доверяем друг другу. Мы уверены друг в друге!!!.)

Анализ упражнения: Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг.

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. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких-либо его чертах 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 еще и свой и т. д

Тест-упражнение № 6 «Выбор»

Педагог-психолог: Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего.

- **если вы выбрали первый вариант**, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.
- **если вы выбрали второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и

поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

- если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

- если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Упражнение №7. «Болото»

Цель: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия. Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Задание: Команде перевязывают ноги скотчем. Команда должна вся дойти до линии и перейти её. Как только кто-н. переходит линию, то тому участнику сразу же перерезают скотч. И так должны перейти все участники держась друг за друга при этом не разговаривая. И не произносить ни одного звука. В том случае, если кто-н. из команды произнесет звук, то вся команда возвращается в исходное положение и снова всем им перевязывают ноги скотчем и заново начинают упражнение. Заканчивается упражнение только тогда, когда вся команда пройдет до конца и не нарушит правила.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями Вы столкнулись в этом упражнении?
2. Что Вам понравилось в этом упражнении, а что не понравилось?

Упражнение №8. "Я в лучах солнца"

Педагог- психолог: вы знаете, что каждый человек обладает качествами, как плохими, так и хорошими. Давайте вспомним свои качества. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. *(Педагоги выполняют поручение).*

Педагог-психолог: Носите этот листочек всюду с собой. А если вам станет особенно плохо на душе и вам покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве.

Упражнение №9. Медитация «Мое прошлое, настоящее и будущее» (Правдина)

Цель: снятие напряжения и усталости у педагогов.

Материалы: аудиозапись с релаксационной музыкой.

Педагог-психолог: Один из моих подарков Вам и восстанавливающий прием – это небольшая медитация, которую я предлагаю сделать. Для этого сядьте как можно более удобно, постарайтесь расслабиться и поработать только с собой, своим воображением и своими чувствами.

Упражнение № 10 "Сердце коллектива"

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

Педагог-психолог:

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что мы – единое целое, каждый из нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Поэтому наш тренинг и назывался: «Вместе-мы сила!».

Спасибо всем за участие!

Завершить тренинг мне хочется красивым и даже умным стихотворением «На что мы тратим жизнь?»

На что мы тратим жизнь? На мелочные ссоры,

На глупые слова, пустые разговоры,

На суету обид, на злобу - вновь и вновь.

На что мы тратим жизнь? А надо б на любовь.

Сжигаем жизнь до тла, всё на пустое что-то -

На нудные дела, ненужные заботы.

В угоду обществу придумываем маски.

На что мы тратим жизнь? А надо бы на ласки.

Мы распыляем жизнь на сумрачную скуку,

На "имидж" и "престиж", ненужную науку,

На ложь и хвастовство, на дармовую службу.

На что мы тратим жизнь? А нужно бы на дружбу.

Куда-то всё спешим, чего-то добываем.

Чего-то ищем всё - а более теряем;

Всё копим - золото, тряпье и серебро.

На что мы тратим жизнь? А надо б на добро.

Волнуемся, кричим, по пустякам страдаем;

С серьёзностью смешной вещички выбираем.
Но сколько не гадай - всё выберешь не ту.
На что мы тратим жизнь? А надо б на мечту.
Боимся радости, боимся верить в сказки,
Боимся и мечты, и нежности, и ласки;
Боимся полюбить, чтоб после не тужить.
На что мы тратим жизнь? А надо просто жить!
Жить и любить! Любить себя, свою семью, своих детей.
Всем Спасибо! До свидания!





2021.12.1 14:39









