

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение города Когалыма «Цветик-семицветик»

Тренинг для педагогов
«Сплочение коллектива»
«Мы вместе»

Педагог-психолог
Ярмусевич И.Г.

2022

Цель: психологический тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Ход тренинга

Психолог: «Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с вами о психологическом климате коллектива, а также о важности сплоченности коллектива. Психологический климат – это, как вы знаете межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом – зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате педагогического коллектива ДООУ: в одних условиях педагоги чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других – коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал. (К чему мы и стремимся).

Создание эмоционального благополучия и сплоченности в педагогическом коллективе – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Психологический климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания.

Итак, цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Сплочение - это возможность для команды стать единым целым для достижения конкретных целей и задач.

Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Упражнения, способствующие сплочению коллектива.

Я рада приветствовать всех, рада, что мы все собрались для интересной и познавательной работы. Работы, которая поможет вам лучше узнать своих детей и понять их. Современным родителям не хватает времени на общение с собственным ребенком. Здесь мы будем общаться друг с другом, узнавать друг друга с разных сторон, определять проблемы и решать их.

Правила работы группы:

Доверительный стиль общения.

В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия, ведущий может предложить принять единую форму обращения на ТЫ, психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

общение по принципу «здесь и теперь».

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т. п. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная идея тренинга – превратить группу в объемное своеобразное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

Персонификация высказываний.

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: «Большинство моих друзей считает, что...», «Некоторые думают...» на суждения «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т.п.

Искренность в общении.

Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

Определение сильных сторон личности.

Во время обсуждений упражнений и заданий каждый участник обязательно должен подчеркнуть положительные качества выступившего.

Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не

нравишься», следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т. п.

Во время обсуждения правил ведущий должен дать возможность высказаться всем желающим, выслушать все предложения, замечания и обсудить их.

После принятия правил, участники садятся в круг.

Упражнение 1. «Броуновское движение»

Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону. Всем предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде тренера атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле.

Упражнение рассчитано на невербальное общение, при этом используется тактильная чувствительность, что существенно сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом. Выполнение упражнения обычно не обсуждается.

Упражнение 2. «Рукопожатие»

Обычно в начале тренинга членам группы предлагается пожать руки как можно большему количеству людей за ограниченное и фиксированное тренером время.

Упражнение оживляет членов группы, несколько раскрепощает за счет тактильных контактов друг с другом. Соревновательный характер упражнения вносит элемент напряжения, возбуждения.

Упражнение не обсуждается, тренер лишь спрашивает, кто сколько рукопожатий успел сделать, может выделить чемпиона.

Упражнение 3. «Глаза»

Тема. Внимание, медитация, сплочение, контакт.

Цель. Концентрация внимания, контакт. Миф: глаза — зеркало души.

Этапы проведения и инструкции. Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг против друга на стулья так, чтобы соприкасаться

коленями. Им предлагается смотреть в глаза от команды «начали» до «стоп». Затем они в парах обсуждают свои впечатления.

Упражнение 4. «Башня»

Предлагается поделиться на 5 групп, каждая должна построить башню из пластиковых стаканов выше, чем у соседей.

Почта добра.

Зачитать, кто желает пожелания.

Подумайте хорошенько перед тем, как что-то говорить другим людям.

Сократ — философ, который жил в Древней Греции (469-399 гг. до нашей эры) и был при жизни широко известен как очень мудрый человек.

Однажды великий философ повстречал знакомого, который подбежал к нему и взволнованно выпалил: «Сократ, ты знаешь, что я только что узнал об одном из твоих учеников?».

«Подожди, — ответил Сократ. — Прежде, чем заговорить об этом, давай проверим, что ты на самом деле хочешь мне рассказать. Мой первый вопрос касается Истины. Ты абсолютно уверен в том, что то, чем ты хочешь со мной поделиться, — правда?».

«Нет, — ответил молодой человек. — На самом деле я просто слышал об этом от других людей».

«Все в порядке. — продолжил великий философ. — В общем, ты не знаешь, правда это или нет. Теперь второй вопрос. То, что ты собираешься рассказать мне о моем ученике, — это что-то хорошее?».

«Нет, как раз наоборот...».

«Таким образом, — продолжил Сократ. — Ты собираешься рассказать мне что-то плохое о другом человеке, хотя ты не уверен в том, что это правда?».

Парень смущенно пожал плечами.

«У тебя все еще есть шансы заинтересовать меня, — продолжал Мастер. — Третий вопрос — о полезности. Мне полезно будет знать о своем студенте то, что ты хочешь мне сообщить?».

«Нет, не очень...».

«Ну, тогда мы с тобой пришли к правильному выводу. Ты хотел рассказать мне нечто плохое, в истинности чего ты не уверен. И раз эти слухи не несут для меня никакой пользы, то зачем тебе вообще мне это рассказывать?».

Парень, прибежавший к философу с «новостью», чувствовал себя посрамленным.

В следующий раз, когда вы почувствуете необходимость в том, чтобы обсудить кого-то за его спиной, задайте себе три вопроса:

«Точно ли это правда?». «Это хорошая новость?». «Какая польза будет собеседнику от того, что я расскажу ему эту историю?».

Семейная фотография.

Для того, чтобы человек чувствовал себя комфортно в коллективе, важно понимать, какое мнение сложилось о нас у коллег. Об этом мы судим по общению, готовности коллег прийти на помощь, выслушать. Но иногда полезно непосредственно от коллег услышать, как они к нам относятся.

Упражнение, которое я предлагаю сегодня, называется «Тайное письмо». Перед каждым из вас лежит лист бумаги формата А4. В нижней части листа прошу написать вашу фамилию, имя, отчество. Сегодня я предлагаю поразмышлять над вопросом «Кто для меня этот коллега?». Сейчас свой листок передайте коллеге справа. Каждый пишет свое мнение в верхней части листа и загибает листок так, чтобы никто не мог прочитать, что написано. В результате, каждый получит свернутый листочек, в котором будет написано мнение коллег о педагоге, что позволит каждому из нас поразмышлять о том, кем он является для коллег. Может быть, чье-то мнение окажется неожиданным и послужит руководством к изменениям.

Игра «Секретная фея»

Для этой игры требуется, чтобы все играющие находились вместе хотя бы один день. Игра хороша для того, чтобы лучше узнать друг друга. Требуется 5-50 человек. Имена всех участников пишутся на отдельных маленьких листочках, затем они свертываются, перемешиваются, и каждый игрок вытягивает себе по одному листочку с чьим-то именем. Этому человеку игрок и становится «секретной феей». Секретной потому, что никто не знает, чья она, сам подопечный феи тоже не должен знать, это держится в секрете. «Фея» все время игры оказывает своему подопечному какое-то внимание.

Например:

- небольшие подарочки (конфеты, печенье и т.д.),
- пишет ему стихи и замечания, предложения и т.п.

Сама «фея» также получает знаки внимания, т.к. в свою очередь является тоже подопечной. В конце игры все раскрывают свои карты и делятся впечатлениями.

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: 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.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения. Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Упражнение «Рисунок одним фломастером».

Размер команды: 3-4 человека

Время: 10-15 минут

Правила игры. Разделите команду на группы от 3 до 4 человек и раздайте бумагу и фломастеры. Каждая группа должна держась все вместе за 1 фломастер, нарисовать рисунок на тему: «Радость», а затем рассказать о нем всей командой

Чем полезно это упражнение. Это хороший способ проявить творческие способности, определить лидерские роли в группе, научиться договариваться не применяя слова, почувствовать себя в различных ролях в коллективе.

Игра-разминка «Австралийский дождь»

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Время проведения: 5 мин.

Ход упражнения

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять это упражнение?

Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?

Ваши впечатления по проведенному упражнению?

Ролевая игра «Выкиньте свои проблемы»

Большинство людей постоянно сталкиваются с различными проблемами производственного или личного характера. Вам предлагается решить проблемы сегодня.

Каждый участник формулирует такие проблемы и записывает свои проблемы на листке бумаги. Затем все комкают листки и выкидывают их в корзину. После того, как все бумажки собраны, образуйте группы из двух человек. По одному человеку из группы вынимают записки из корзины. Так у каждой группы появляется «вытянутая» проблема, группе дается 3-5 минут, чтобы записать и обсудить возможные ее решения.

Затем каждая группа излагает свою проблему и оглашает решения.

Остальные участники игры могут сделать добавления по поводу новых предложений.

Упражнение «Ноев ковчег»

Каждый участник получает карточки, на которых написаны названия животных (должно быть по 2 карточки с одинаковым названием животных, но разных по половой принадлежности).

Ведущий начинает игру так: «Во времена всемирного потопа, когда библейский праведник Ной собрал в свой ковчег» каждой твари по паре», вывез их на сушу, была темная-темная ночь. Животные, чтобы найти свою пару, вынуждены были ориентироваться только на слух. Все они стали громко кричать на своем языке. Сейчас вы посмотрите, название какого животного написано в вашей карточке, (никому не показывайте). Только знайте, что в этой комнате находится ваша пара. Теперь закройте глаза и по моей команде начинайте издавать звуки, соответствующие вашему животному. Ваша задача по звукам найти свою пару. Открыть глаза можно будет только по моей команде.

Строим башню

Правила игры. Разделите команду на группы по четыре или пять человек и выдайте им по 20 соломинок сухого спагетти, метру скотча, метру верёвки и одну зефирку. Каждая команда должна построить как можно более высокую башню, используя только эти материалы. Законченная башня должна удерживать зефир сверху. Поставьте таймер на 20 минут и попросите всех отойти от башен, когда время выйдет, после чего выберите победителей.

Чем полезно это упражнение. Это задание помогает улучшить навыки решения проблем и коммуникации в команде. Участникам нужно будет подготовить прототип, построить башню и представить её за короткое время, действуя в условиях определённого стресса. Чем лучше они работают вместе, тем выше вероятность успеха.

Корова	Волк	Кошка	Курица
Бык	Волчица	Кот	Петух
Лошадь	Воробей	Собака	Лев
Конь	Воробей	Пес	Львица
Ворона	Коза	Поросенок	Утка
Ворон	Козел	Свинка	Селезень
Сова	Филин		

Обсуждение: «Наш **тренинг** подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в **команде**. Не забывайте, что Вы –

единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Рефлексия