**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №8»**

**Энгельсского муниципального района**

**Саратовской области**

**Психологический тренинг**

**«Вместе мы сила!»**

Подготовил:

педагог – психолог

МАДОУ «Детский сад №8»

Клещевская

Юлия Александровна

I квалификационная категория

**Энгельс 2019**

**Тренинг на сплочение коллектива**

**«Вместе мы сила!»**

**(практикум для педагогов)**

Цель тренинга: психологический тренинг направлен на **сплочение педагогического коллектива**, развитие эмоциональной устойчивости, что немало важно, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

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.**

Ожидаемые результаты:

1. Воспитатели лучше узнают друг друга.

2. Улучшится качество взаимодействия между воспитателями.

3. Увеличится работоспособность группы.

4. У **педагогов** сформируется умение работать в команде.

5. Улучшится психологический климат в **коллективе.**

**Участники:**

1. Педагоги всех категорий
2. Ведущая (педагог-психолог)

**Форма проведения:** практикум

**План сценария**

Добрый день, уважаемые коллеги! Эпиграфом к сегодняшней встрече я выбрала стихотворение «Свободный разговор»:

— Поговорим?

— О чем?

— О разном и о прочем.

О том, что хорошо,

И хорошо не очень.

Чего-то знаешь ты.

А что-то мне известно.

Поговорим?

— Поговорим.

Вдруг будет интересно.

Межличностные отношения на работе оказывают многогранное влияние на эмоциональное состояние человека. От благополучия эмоционально-психологического климата в коллективе зависит, будет ли человек комфортно чувствовать себя на рабочем месте, на сколько продуктивной и качественной будет его работа. Поэтому наш практикум мы проведем с целью еще большего сплочения, эмоционального раскрепощении, разнообразия наших трудовых дней и получения позитивных эмоций. Сегодня мне бы хотелось, чтобы вы немного побыли вместе, вне работы, проблем, постарайтесь получить удовольствие от общения друг с другом.

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

**Обсуждение правил тренинга.**

В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы с вами познакомимся с ними и разработаем свои.

Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).

Общение по принципу “здесь и теперь”.

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Говорю только за себя. Все высказывания должны идти от своего имени: «я считаю.», «я думаю.» Не используем безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...”

Уважение к говорящему.

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

Активность.

Кто- то желает предложить еще какие – то правила?

***Упражнение 1. «Приветствие»***

Участники встают в круг, взявшись за руки.

Педагог-психолог: Пусть каждый передаст свое «тепло» по кругу, слегка сжимая и разжимая руку рядом стоящему участнику.

***Упражнение 2. «Постройся по…»***

Психолог. Я вам предлагаю построиться по росту, не разговаривая друг с другом - молча. А теперь я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного. А теперь - по алфавиту, по имени. (Варианты - по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Обсуждение:

Удалось ли группе это сделать? Что помогало? Поддерживало? Какие эмоции испытывали во время упражнения?

***Упражнение 3. «Хлопок»***

Педагоги стоят в кругу, лицом друг к другу.  
Психолог. Сейчас я попрошу всех закрыть глаза. Я начну упражнение первой.  
Я хлопну в ладошипотом мой сосед справа, потом следующий участник. Я буду последним участником. Во время упражнения старайтесь глаза не открывать, слушать внимательно своего соседа (тоже упражнение выполняется в другую сторону). А теперь задание меняется. Я топну ногой, потом мой сосед справа и так дальше по кругу, я замыкающая. Тоже упражнение выполняется в другую сторону (темп может меняться).

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Психолог: Все эти упражнения помогли нам настроиться на дальнейшую работу, установить положительный контакт между участниками. Теперь продолжим нашу работу.

***Упражнение 4. «Говорящие руки»***

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:

Поздороваться с помощью рук.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Обсуждение:

1. Расскажите о своих ощущениях после упражнения? 2. С какими трудностями вы столкнулись?

***Упражнение 5. «Мы с тобой похожи тем, что…»***

Бросая мяч любому человеку, называем его по имени и говорим: *«Мы с тобой похожи тем, что…»*. Второй игрок бросает мяч обратно и говорит : «Мы с тобой отличаемся тем, что…» (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном **коллективе и т**. д.)

Обсуждение.

**Упражнение 6. С игровым парашютом.**

Выполнение небольших волн, выполнение больших волн.

Игры с легким мячом:

1. волны.

2. подбрось выше.

3. не урони: команда перекатывает мяч по натянутому тенту, описывая ровные круги или восьмерки.

Усложнение: на купол парашюта бросаются два, или три мяча. И, соответственно, с ними выполняются предыдущие упражнения.

Обсуждение.

Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом или каждый действовал по собственной инициативе?

***Упражнение 7. «Передай мяч»***

Для начала участникам предлагается встать в круг, мяч дается первому участнику, а он должен передать мяч по кругу, таким образом мяч должен побывать в руках у всех участников игры. Засекается время прохождения мяча, время озвучивается. Далее предлагается передать мяч как можно быстрее, но так чтобы он опять побывал у каждого участника в руках, опять засекается и озвучивается время.

После чего дается задание - мяч должен пройти через каждого участника всего за 1 секунду! В самом начале задача кажется участникам невыполнимой, но спустя какое-то время, обсуждая, пробуя участники находят решение!

Обсуждение.

Что помогло вам выполнить задание?

***Упражнение 8. «Массажист».***

Описание: Все становятся в круг, плечом к плечу, по команде поворачиваются налево и смотрят в затылок соседа. Кладут руки на плечи друг другу и начинают делать массаж. Массаж может быть разной интенсивности: от поглаживаний до сильных растираний (если участники группы замерзли). Можно продвигаться по всему телу: плечи, предплечья, спина, ягодицы, ноги. Затем по команде все разворачиваются и делают то же самое со своим соседом с другой стороны. Можно при этом быть в движении, идти по кругу, тогда задача усложняется, выполнять ее еще веселее.

Обсуждение.

Какие эмоции вы испытывали во время упражнения?

**Упражнение «Подарок»**

Психолог. Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие.

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

**IV. Рефлексия**

*Притча.*

***Мир такой, каким ты его видишь***

В один оазис пришел молодой человек, попил воды и спросил у старика, который отдыхал возле источника: - Какие люди здесь живут? Старик, в свою очередь, спросил у юноши: - А какие люди живут там, откуда ты пришел? - Куча эгоистов с плохими помыслами, - ответил молодой человек. - Таких же и найдешь здесь, - сказал старик. В тот же день другой юноша подошел к источнику утолить жажду с дороги. Увидев старика, он поздоровался и спросил: - Какие люди живут в этом месте? Старик в ответ задал тот же вопрос: - А какие люди живут там, откуда ты пришел? - Прекрасные! Честные, гостеприимные, дружелюбные. Мне больно было расставаться с ними. - Таких же и найдешь здесь, - сказал старик. Один мужчина, слышавший оба разговора, спросил: - Как ты мог дать два таких одинаковых ответа на один и тот же вопрос? На что старик ответил: - Каждый из нас может видеть только то, что несет в своем сердце. Тот, кто не нашел ничего хорошего везде, где побывал, не сможет отыскать ничего другого ни тут, ни в любом другом месте.

***Комментарий психолога.***

*Все, что окружает нас, — это отображение наших мыслей. Мы смотрим на реальность через фильтр, которым сами и являемся. Мы сами выбираем, в каком свете видеть все, что происходит вокруг нас, — в позитивном или негативном.*

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Какие чувства вы испытывали? Что для вас сегодня было важным?

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!» Мне было очень интересно и приятно работать с вами.

Давайте наградим себя за успешное участие в **тренинге аплодисментами!**

Список использованных источников

1. <https://www.all4sew.ru/calculations/trening-dlya-uchitelei-na-splochenie-pedagogicheskogo-kollektiva/>
2. <https://www.nou-mo.ru/heart-disease/trening-na-splochenie-pedagogicheskogo-kollektiva-v-detskom.html>