

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детскийсад № 57 города Ставрополя**



**Тренинги
на сплочение педагогического коллектива**

**Педагога-психолога МБДОУ д/с № 57
Гавриловой К.А.**

Ставрополь, 2022г.

Тренинг для педагогов: «Я» или «МЫ»

Цель: расширение представлений педагогов о себе и развитие у них способности увидеть себя с другой стороны.

Оборудование: листы бумаги на каждого участника занятия, цветные карандаши, фломастеры, пастель.

Ход тренинга:

Педагог - психолог: Уважаемые коллеги! Я считаю, что наше состояние здоровья так же непременно зависит от психофизического и психо-эмоционального состояния человека. Хочется отметить, что деятельность педагогов характеризуется высокой личностной включенностью в педагогический процесс, связана с напряженными ситуациями и эмоциональными факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов.

Поэтому, чтобы наше психо-эмоциональное состояние было стабильным, необходимо, чтоб в нашем коллективе был хороший психологический климат.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди 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.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива — это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Приветствие:

«Рука к руке»

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Водящий произносит фразу: например: «Рука к руке» и все участники игры должны найти себе пару и соприкоснуться со своим партнером руками. Тот, кто не успел найти себе пару, становится водящим. Одно правило каждый раз здороваться с разными участниками.

Например: «спина к спине», «нос к носу», «плечо к плечу», «локоть к локтю», «попа к попе», «стопа к стопе», «колени колени».

Упражнение «Дерево жизни»

Цель: выявление общих тенденций

Педагог - психолог: предлагаю вам нарисовать дерево своей жизни по следующей схеме:

корень - цель и смысл вашей жизни; ствол — ваше представление о себе;

ветви — качества, которые вы хотели бы иметь, ваши мечты и желания;

плоды — качества, которые вы уже имеете, уже исполненные мечты и желания.

Обсуждение «деревьев жизни» с выявлением общих тенденций.

Упражнение «Поиск сходства»

Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Упражнение эффективно, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение: педагог - психолог должен постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Упражнение: «Рисуем себя»

Педагог - психолог: предлагаю вам нарисовать себя, но нарисовать необычно. Это может быть ассоциация с растением, животным, насекомым.

Главное правило: рисунок должен отражать самые яркие черты характера. И постараться рисовать так чтобы другие члены коллектива не видели ваш рисунок. Затем по рисункам друг друга педагоги пытаются угадать, кто именно нарисован на том или ином рисунке.

Игра: «Покажи сказку» 2 команды:

1-я: показывает сказку «Теремок»; 2-я: показывает сказку «Колобок».

Главная задача: все показывать молча.

Задача другой команды отгадать, что это за сказка.

Обсуждение: легко ли было договориться кто, что будет показывать? Как решали спорные вопросы?

Игра: «Передача предметов по кругу»

Цель: обмен настроениями, чувств по кругу.

Педагог - психолог: сейчас я предлагаю передать по кругу из рук в руки разные предметы. Вам необходимо мимикой передать этот предмет:

цветок;

горячую картошку;

грязь;

маленькую бусинку.

В конце по кругу объяснить свои ощущения, что было приятно брать в руки, а что нет.

«Волшебный ключик»

Педагог - психолог: Все участники образуют круг. Нам необходимо пропустить этот ключик с веревкой через каждого участника. Таким образом, чтобы вся команда была связана. Можно обвязать любой участок своего тела (рука, нога,...).

А теперь попробуем сделать все вместе, одновременно:

один шаг к окошку,

наклон вперед,

один шаг к двери.

«С помощью этого ключика мы оказались связаны одной нитью. Он будет находиться у нас в саду и напоминать о том, что теперь мы одна команда».

Спасибо вам большое, что пришли сегодня. Мне было очень интересно с вами работать. Я предлагаю всем встать в круг, взяться за руки и дружно сказать:

«Всем – Всем – Всем спасибо за работу».

Тренинг на сплочение педагогического коллектива

«Мы команда!»

Педагог - психолог: здравствуйте коллеги! Мы сегодня проведем тренинг на сплочение.

Цель нашего тренинга – это сплочение нашего коллектива.

Сплочение – это возможность для коллектива стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, нужно уметь услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед. Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о нашем коллективе, о взаимоотношениях друг с другом. Скажите, пожалуйста, что для вас означают такие слова как, дружба, доверие, взаимопомощь?

Обсуждение

1. Упражнение: «Снежный ком»

Цель упражнения: разряжение обстановки.

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример:

Виктория строгая, Оксана прилежная, Наташа независимая и т.д.

Упражнение: «Салфетка»

Каждому участнику дается салфетка, которая сложена несколько раз. Педагог - психолог дает команды: оторвать правый угол, затем нижний левый и т.д.

Затем салфетка разворачивается. Нужно постараться найти одинаковые салфетки. Их нет. Подвести сотрудников к мысли, что все мы разные и салфетки разные, но мы все живем в мире и согласии.

Упражнение: «Мы похожи с тобой тем...»

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнера.

Рефлексия: – чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?

Упражнение - Беседа: «Модель идеального коллектива»

Материалы: ватман, фломастеры. *Время:* 15 мин

Все вы работаете в одном коллективе.

Вы понимаете, друг друга, стараетесь помочь товарищу? Зачем ходить на работу (вопросы сотрудникам)?

Во-первых, получать зарплату, во-вторых, пообщаться. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения в коллективе, не хочется идти на работу. Давайте поговорим о том, какими качествами должен обладать коллектив, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать черты, благодаря которым в коллективе всем было хорошо.

На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Педагог - психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для

успешного сотрудничества, взаимодействия в коллективе, комментирует и уточняет представление сотрудников о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее Педагог - психолог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина». Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому.

Дальнейшая работа строится на обсуждении, как улучшить атмосферу коллектива, какие качества группе надо развивать, -какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы.

Ведущий подводит к тому, чтобы, оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. «Мы не можем изменить свой коллектив, не изменяя себя».

Упражнение «Волшебная бутылочка»

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своем коллективе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Материалы: Бумага для заметок, карандаши, бумага формата А3. Время: 10 мин.

Педагог - психолог дает группе, следующие инструкции: «Представьте себе, что вы и ваш коллектив находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своей командой, то и желания должны касаться работы. Вы можете изменить своих сотрудников, сделать большие перерывы, изменить время работы и т.д. Каждый может загадать свои три желания».

Далее, каждый пишет свои три желания, которые направлены на изменение рабочей обстановки. И следом формируется общий список пожеланий.

Обсуждение: можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то, что можно сделать для улучшения волнующего вопроса?

Упражнение «Ассоциации»

Цель: это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

Время: 10–15 минут

Инструкция: предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «дружный коллектив». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть ответы на многие вопросы.

Возьмите ручки и бумагу.

Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Если коллектив — это постройка, то она... Если коллектив — это цвет, то он...

Если коллектив — это музыка, то она...

Если коллектив — это геометрическая фигура, то она... Если коллектив — это название фильма, то это...

Если коллектив — это настроение, то оно...

Обсуждение: опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

Что вам понравилось в этом упражнении?

Какие ответы были для вас самыми интересными?

Какие ответы удивили вас?

О чем нам говорит это упражнение?

Коллаж «Дружба»

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Педагог - психолог поясняет, что подразумевается под коллажом.

Обсуждение: после того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Педагог - психолог хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы коллектива и стала своего рода талисманом коллектива.

Психологический смысл упражнения: выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

Упражнение: «Гусеница»

Описание игры: для игры понадобятся несколько воздушных шаров – по числу играющих. Сотрудники становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящим. Воздушные шарики зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках.

Цель игры – пройти таким образом по некому заданному маршруту. На пути можно поставить стулья, натянуть веревки, положить какие-то предметы на пол.

Комментарий: главное, на что стоит обратить внимание, а потом помочь сотрудникам осознать это в ходе обсуждения: как сами педагоги координировали свои действия? Рискнул ли кто-то взять на себя роль лидера, руководителя движения? Что потребовалось от каждого, чтобы удачи достигли все?

Упражнение: «Пожелания»

Участникам раздаются листочки с именами сотрудников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

Рефлексия тренинга

Кому, что понравилось, что не понравилось? – Какие выводы сделали для себя. (Высказывания каждого участника.)

Ритуал прощания «Наш дружный коллектив»

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их кверху, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.

Тренинг для педагогов «Вместе мы сила»

Цель: повысить групповую сплоченность, улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Задачи:

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

Ход тренинга

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 «Давайте поздороваемся»

Педагоги по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок - здороваемся за руку;
- 2 хлопка - здороваемся локтями;
- 3 хлопка - здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры вовремя игры.

Упражнение № 2 «Пожелай другому»

Педагоги садятся в круг. У ведущего 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 «На что похоже мое настроение сейчас?»

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

Упражнение № 4 «Хип-хоп»

Педагог - психолог: при слове «хип» нужно назвать имя соседа слева, при слове «хоп» - соседа справа.

Педагог - психолог называет педагога по имени, добавляя «хип» или «хоп» (пример: «Татьяна, хип!») - Татьяна должна быстро назвать имя соседа слева и выбрать следующего педагога, добавив «хип» или «хоп»).

Упражнение № 5 «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 № 6 «Встаньте...»

Все педагоги садятся по кругу. Педагог - психолог: Я буду называть числа. Какое число названо - именно столько человек должны встать (не больше и не меньше).

Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику действий следует вырабатывать в процессе выполнения, ориентируясь на действия друг друга.

Упражнение № 7 «Угадай, кто это»

Все педагоги сидят в кругу. Педагог - психолог выходит из круга и дает инструкцию к упражнению: «У вас 1 минута на то, чтобы внимательно посмотреть друг на друга». Через минуту педагог - психолог просит всех повернуться спиной в круг, подходит к одному из педагогов и говорит, обращаясь к нему, например: «Марина, я иду по кругу (ведущий идет вправо или влево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?». Марина отвечает (если ответ неправильный, надо об этом сказать и дать возможность отвечать до тех пор, пока не будет получен правильный ответ). Затем педагог - психолог предлагает Марине ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы. Например: «Есть ли у Инны бусы?», «Какого цвета у нее кофта?», «Держит ли Инна что-либо в руках?» и т. д. Далее педагог - психолог дает аналогичное задание еще 2-3 педагогам.

Упражнение № 8 «Неожиданные картинки»

Педагог - психолог: сядьте в один общий круг. Возьмите по листу бумаги и напишите свое имя с обратной стороны. Начните рисовать какую-нибудь картину (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину. Педагогам дается возможность порисовать еще 2-3 минуты, после чего они снова передают свои рисунки. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях надо упражнение остановить после 8-10 смен или попросить передавать рисунок через одного.

Упражнение № 12 «Все мы чем-то похожи»

Педагог - психолог: разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «Любимый цвет каждого из нас – синий» и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Упражнение № 16 «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.

Ритуал прощания «Наш дружный коллектив»

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их кверху, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.