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

**Подготовила Бережнова Е. А. воспитатель**

**2019 год ноябрь**

**Цель:**сплочение коллектива.

**Задачи:**

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

**Условия проведения**:

Приглашаются все желающие педагоги, группа - не более 15 человек. Продолжительность занятия 1-1,5 ч.

**Оборудование:**

* мяч;
* листы чистой бумаги;
* ручки, карандаши, губка;
* макет "сердца группы".

**Ход тренинга**

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести. А в другом – зачахнуть.

Так и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, проводят меньше времени. Их личностный рост замедляется, а в других – коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Строительство психологического климата – сплоченность коллектива – это дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Если климат благоприятный, там царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности.

Если члены коллектива готовы к работе – они проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело.

**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 психолога 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 плечами;
* 3 хлопка - здороваемся спинами

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

***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 "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.

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 (психолог 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 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 психо­лог дает аналогичное задание еще 2-3 педагогам.

***Упражнение № 8 "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

***Упражнение № 9 "Узнать через прикосновение"***

Участники сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул. Педагог-психолог: Один из вас сейчас войдет в центр круга, сядет на стул, положит руки на ко­лени ладонями вверх и закроет глаза. Мы все в произвольном порядке будем подходить к нему и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить «да», если подошедший будет назван правильно, и «нет» в случае ошибки. Напоминаю, что подходить мы будем в произвольном поряд­ке, и может оказаться так, что кто-то подойдет несколько раз, а кто-то -ни разу.

***Упражнение № 10 "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 № 11 "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 начинает подходить только после того, как преды­дущий займет свое место позади ведущего. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. После этого ведущий должен определить, сколько человек стоит у него за спиной. Если он угадает, то все должны громко ему поаплодировать.

***Упражнение № 12 "Пчелы и змеи"***

**Педагог-психолог:**Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи".

Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хо­чет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... 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 разыскать в зале. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. 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 смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели 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: во время игры вы не имеете права говорить.

***Упражнение № 13 "Сердце коллектива"***

**Педагог-психолог:** Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце.

Я предлагаю создать сердце нашего коллектива. Давайте подумаем, что бы мы могли подарить коллективу каждый, чтобы взаимодействие в нем стало еще эффективнее, а отношения более сплоченными. Это могут быть пожелания, для коллектива, приятная дружеская фраза. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Посмотрите, какое большое сердце я принесла. Оно станет сердцем нашего коллектива, после того, как мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

 **Притча**

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?”А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”. Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать такую атмосферу, в которой вы  будете чувствовать себя   комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни и за плохие и за хорошие.

Помните, чтобы вы не делали, вы делаете это не только для себя, но и для подрастающего поколения.  Научитесь делать себе и другим приятное, находите то, что доставляет вам и окружающим  радость. Обратите внимание, что ваше настроение — это уют в доме, это отношения в семье и атмосфера в рабочем коллективе.  С любви к себе начинаются  гармоничные взаимоотношения с миром.

**Обсуждение.**

 **Педагог-психолог:** Наш тренинг подошел к завершению. Что полезного вынесли для себя? - /обсуждение/

**Релаксационная музыка**

Ну вот, все игры пройдены, слова сказаны.

Вы все были активны, слаженно работали.

Давайте наградим себя аплодисментами!»

**Спасибо всем за участие!**

- не воспринимайте неудачу или критику как поражение

- не сравнивайте

- не таите недовольства

-не будьте через чур критичны, хотя некоторым критика нужна

- надейтесь

- не замыкайтесь только на однообразном и привычном

- не оттягивайте выполнение важного для вас дела, боясь неудачи

- не вините других

- не будьте обидчивы

-не стремитесь к абсолютному совершенству

-научитесь приносить извинения.

**Спасибо всем за участие!**

### Информационный

АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ

Цель: повышение уровня работоспособности участников.

Ведущий произносит: «Атомы». Все игроки начинают хаотично передвигаться. После фразы «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека. Тот, кто не сможет встать в тройки, выбывает из игры. А ведущий продолжает изменять количество атомов в молекулах. Игру можно усложнить: атомы должны двигаться с закрытыми глазами.

ГУСЕНИЦА

Цель: игра учит доверию.

— Сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

Обсуждение: