

Психологический тренинг с педагогами МБДОУ  
«Мы команда»

Составила: педагог-психолог

Бобрышева Д.А.

МБДОУ «Детский сад №161»

Г. Барнаул

2020 г.

**Древняя мудрость гласит: сложно изменить мир, но если ты хочешь этого - начни меняться сам.**

Цель: развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Задачи:

Сократить дистанцию в общении;

Развивать чувство открытости и доверия;

Создание позитивного настроения, сплочение педагогического коллектива.

Повышать коммуникативные навыки педагогов;

Снять эмоциональное и мышечное напряжение;

Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;

Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;

Повышать самооценку педагогов;

Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех;

Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.

Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.

Сплоченность коллектива – это понятие, раскрывающее особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов деятельности в пределах совместной деятельности. Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат. – Меня зовут Джанна, и сегодня я проведу для вас тренинг на сплочение. Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

1. Приветствие «Имя по кругу»

Участники тренинга встают по кругу, поочередно называют своё имя, а остальные участники прохлопывают в ладоши названное имя «ласково», затем своё имя называет следующий участник, и т.д.

## 2. Приветствие «Давайте поздороваемся».

Цель: снятие мышечного напряжения у участников тренинга, переключение внимания.

Здравствуйте те, у кого в этом месяце день рождения.

Здравствуйте те, кто плотно утром позавтракал.

Здравствуйте те, кто рад повышению зарплаты.

Здравствуйте те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуйте те, кто готов работать в нашей группе.

-Здравствуйте уважаемые коллеги! Я предлагаю продолжить наш тренинг и поучаствовать в следующей игре:

## 3. Разминка «Поменяйтесь местами»

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре, носит часы и т.п.

## 4. Упражнение «Сплетня»

Уважаемые коллеги, мы продолжаем наш тренинг и предлагаю Вам Упражнение «Сплетня». Мы с Вами работаем в одном детском саду, мы встречаемся, общаемся, передаём друг другу определённую информацию, но каждому из нас эта информация доходит по разному.

Данное упражнение демонстрирует, как может исказиться информация при передаче ее от человека к человеку.

ВРЕМЯ 15-25 минут

РАЗМЕР ГРУППЫ 8-20 человек

Все участники отворачиваются, кроме одного. Ведущий (педагог-психолог) показывает ряд движений (10-12) одному участнику, затем этот участник поворачивает следующего и передаёт показ движений и т.д. После показа движений последнего участника ведущий показывает правильные движения.

Обсуждение данного упражнения:

-Как вы себя чувствуете?

-Что сейчас происходило?

-Почему в финале мы видим передачу движений такими искаженными?

-Как этого можно было избежать?

-Как вы думаете, выполнение этого упражнения вызывало у вас перенапряжение (стресс), переживание в правильности передачи информации?

Для того, чтобы снять перенапряжение (стресс), я предлагаю Вам поучаствовать в синхронгимнастике.

5.Синхронгимнастика-это упражнения для саморегуляции человека; управления стрессом, улучшения здоровья, ускорения любого обучения, развития желаемых качеств, навыков и творческих способностей. Разработчиком синхронгимнастики является профессор медицинских наук, психолог Хасай Алиев. Данная гимнастика включает в себя 5 базовых упражнений. (Хлест, Лыжник, Шалтай-Балтай, Вис вперед- назад, Лёгкий танец).

1.Хлест руками по спине — для раскрепощения и мобилизации, для подъема сил и уверенности в себе перед любой ответственной ситуацией, например, перед серьезной встречей, переговорами, экзаменами, соревнованиями.

Хлест руками по спине — упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий! Чувствуется освобождение в шейно-плечевом поясе, хочется работать!

В основе упражнения — инстинктивное похлопывание руками, которое человек совершает рефлекторно, например, для согревания на морозе. Если

присмотреться — люди на морозе прихлопывают по плечам руками, притоптывая синхронно с этим ногами. При этом частота этих повторяемых движений тем выше, чем выше напряжение от мороза.

2. Лыжник. Упражнение называется «Лыжник» потому, что повторяемые движения здесь хоть и не прямо, но напоминают движения лыжника. На самом деле не стоит воспринимать это буквально, так как основная идея метода «Ключ» — в индивидуальном подборе движений и ритмов, максимально соответствующих текущему состоянию человека.

Исходное положение — простая стойка, тело расслаблено, ноги — как удобно, руки свободно висят вдоль туловища.

Упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз, с синхронным подъемом и опусканием ног с носок на пятки, или наоборот, с подъемом с пяток на носки.

3. Крутиться. «Шалтай-Балтай». Многие девочки в детстве крутятся влево-вправо, одним корпусом, не отрывая от земли ног. Руки свободно «болтаются». Чем выше нервное напряжение, тем энергичнее «кручение».

Итак, ноги стоят как удобно, руки расслаблены — крутимся влево-вправо в расслабленном состоянии одну минуту в том ритме, из которого выходить не хочется. Стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах!

4. Вис. Это упражнение относится к антистрессовой подготовке, оно формирует психологическую устойчивость на основе выработки навыков сохранения шейных мышц свободными в напряженных ситуациях.

Вис — упражнение и для ума, и для тела.

Ноги — примерно на ширине плеч, делаем вис назад. Получается полунаклон назад типа полумостика. Но это только первая часть упражнения — вис назад, а всего их четыре — вис назад, вис вперед, расслабление и наклон.

Можете похлопать себя по животу, порадоваться!

5. Легкий танец. Пятое упражнение Синхрогимнастики базируется на том, что есть связь между координацией и устойчивостью психики. Кошки, например, всегда падают на лапы, ими трудно командовать, как говорится, они сами по себе.

Исходное положение — ноги вместе, руки вдоль туловища.

Раз — это шаг правой ногой вперед.

Два — взмах левой ногой вправо, носочек вытягиваем, одновременно поворачиваем корпус влево с махом руками влево.

Три — левая нога, руки и туловище в исходном по поясе.

Четыре — шаг правой ногой назад, в исходное положение, то есть на ту же точку, откуда и начали первое движение.

Повторить 3-4 раза. Затем другой ногой и руками зеркально:

Раз — шаг левой ногой вперед.

Два — взмах правой ногой влево, носочек вытянуть попрямее, одновременно поворот корпуса вправо с махом руками вправо.

Три — правая нога, руки и туловище в исходном положении.

Четыре — шаг левой ногой назад, в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Мне кажется перенапряжение (стресс) мы сняли. Предлагаю Вам уважаемые коллеги побывать на съёмочной площадке в роли актёров и снять свой фильм.

6. Упражнение - драматизация «Кинофильм». Цель: смоделировать командное взаимодействие при решении творческой задачи.

Группам раздаются бейджики с названиями героев сказки «Репка».

Группам предлагается постановка сказки «Репка» на киностудии:

Американской – фильм ужасов с юмором.

Французской - романтическая комедия.

Итальянской – боевик со стрельбой и мафией.

15 минут подготовка и по 5 минут демонстрация.

Обсуждение: -Эффективность взаимодействия? Все ли реализовались? Кто был лидером в своей роли? Были ли трудности в обсуждении ролей? Как вы, думаете, удался ли Ваш фильм в данном жанре?

Уважаемые коллеги мы с вами были актёрами, снялись в фильмах разного жанра, каждый актёр мечтает отдохнуть и расслабиться. Сейчас я предлагаю всем закрыть глаза и погрузиться в мир музыки.

7. Релаксация «Нарисуй музыку». Участники поворачиваются друг к другу спиной, закрывают глаза и под музыку рисуют на спинах друг друга картинки, которые им представляются под музыку (использовать кончики пальцев, ладошки, кулаки). (Рекомендуется классическая музыка).

-Мы продолжаем наше общение на сплочение коллектива. Предлагаю поучаствовать в путешествии.

8. Упражнение «Волшебная пещера». Цель: групповое сплочение.

Необходимый материал: ручки, бумага. Время: 40-120 минут.

Ведущий зачитывает описание ситуации.

Представьте, что ваша группа летела на ковре-самолете и случайно попала неизвестно куда. Оказалось, что это необитаемый остров, представляющий собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полосу земли внизу, на побережье. На этом плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней.

Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесенных слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы. Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками, потом тоже будет нельзя. Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры. Время на составление списка - 5-7 минут.

После выполнения этой части задания группа получает следующую инструкцию.

У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры всего 10 предметов. В течение 10 минут вы должны посоветоваться между собой и составить единый общегрупповой список.

Обсуждение: Удалось ли участникам группы договориться? Если нет, то почему? Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие - препятствовали? Был ли в дискуссии лидер? Назначили его сознательно или он проявил себя сам?

Уважаемые коллеги сегодня мы с вами много общались, играли, были актёрами, вместе путешествовали. Мне очень хочется Вас поблагодарить за ваше активное участие. Я для Вас приготовила «Шкатулку с пожеланиями».

9. Упражнение. «Волшебная шкатулка». Цель: поднятие настроения.

Воспитателям предлагается под спокойную музыку достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем и все будет хорошо!
- Пусть сегодня будет все **ВЕЛИКОЛЕПНО**, а в остальные дни – все **ЗАМЕЧАТЕЛЬНО**!



- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!
- Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!
- Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!
- Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!
- Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.
- Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ...
- Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!
- Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.
- Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!
- Даже после небольшой улыбки, в организме обязательнодохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!
- Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!
- Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!
- Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!
- Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!

10. Упражнение «Сердечное пожелание». Я предлагаю вам сейчас немного подумать и передать сердечное пожелание соседу слева начиная его со слов «Имя.... Я сердечно вам желаю..... », передавая при этом вот это маленькое сердечко.

