

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 р.п. Семибратово»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА
«МЫ ВМЕСТЕ»**

Подготовила и провела:

педагог - психолог

С.Ю. Громова

2017

Цель тренинга:

сплочение коллектива; снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья воспитателей.

Задачи тренинга:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между воспитателями;
- повышение групповой сплоченности;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения воспитателей;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач;
- создание в группе атмосферы эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;
- усовершенствование профессиональных качеств: коммуникативных способностей, рефлексии, способности к эмпатии.

Вступление

- Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я хотела бы провести для вас психологический тренинг под названием «Мы вместе». В современном мире профессия воспитателя становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее. Поэтому профессия воспитателя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми воспитатель испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Поэтому педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке. И сейчас мы будем снимать с вами эмоциональное напряжение.

Упражнение 1. «Сочинение сказки» (сказкотерапия)

Участники тренинга расположены на стульях в кругу. Психолог предлагает им придумать сказку, при этом передает соседу игрушку и предлагает первым зачин сказки. Каждый по кругу должен продолжить мысль предыдущего, в результате чего получится коллективная сказка.

- Мы сочиним сказку о жизни животных в лесу, в которой нет конфликтов, где все счастливы и любимы. А сказка начинается так: «В одном сосновом лесу на огромной освещенной солнцем поляне встретились бельчонок, зайчонок и лисенок...». Психолог передает игрушку воспитателю, сидящему по соседству для продолжения сказки.

- Нам всем захотелось жить в таком лесу. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными.

Упражнение 2. «Я – животное»

- Продолжим тему о животных. В мире существует огромное количество животных. Каждого человека можно сравнить с одним из них: либо по характеру, либо по внешности. Это и будет нашим следующим заданием. Каждому из вас я дам маленький бланк, в котором вам необходимо написать ваши имя и отчество, а также указать животное, которое, на ваш взгляд, символизирует вас, при этом отметив, сравнение с этим животным вы приводите по внешним данным или по характеру. Данная информация должна оставаться конфиденциальной.

Бланк

ИМЯ, ОТЧЕСТВО _____

ЖИВОТНОЕ _____

(ВНЕШНЕЕ СХОДСТВО, ХАРАКТЕР)

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО _____

После того, как все участники тренинга отдадут бланки психологу, он перемешивает их и начинает называть животное, в то время как другие участники тренинга отгадывают участника.

- Вот видите, как хорошо вы знаете друг друга... Это говорит о сплоченности коллектива. Но...

Упражнение 3. «Чёрно-белый коридор»

...каким бы сплоченным не был коллектив, в нем часто находят место недопонимание, обида, злоба, а все потому, что есть такой порок в женском коллективе как распространение своих мыслей о коллегах своему ближайшему окружению, от ближайшего окружения – к другому

ближайшему окружению и так пока цепочка не замкнется на том, кто вдохновил на такие мысли.

- У каждого из вас имеются кружки с определенным цветом (педагог выдает кружки: один - красный, остальные поровну белые и черные). Прошу вас занять места в соответствии с обозначенным цветом на полу.

На полу параллельно друг другу размещены полосы черного и белого цвета, по центру - маленькая полоска (на одного человека) красного цвета. Психолог выдает карточки участникам в соответствии с цветом их кружка (белые и черные), на которых написаны выражения:

Белые:

*Какая она хорошая! Никогда не откажет в помощи!
Замечательный человек! Она всегда на стороне справедливости!
В работе она очень аккуратна и своевременна.
Какая же она умница!
Вот ОНА – пример всем нам!
Вы видели ее открытые занятия!?! Разве можно придумать лучше!?!
Как она к детям хорошо относится!?! Они ее очень любят!*

Черные:

*Она вечно выражает своё недовольство на окружающих её на работе людей.
Посмотрите на неё: опять новую сумку купила! Деньги рисует что ли!?!
Никогда не поделится своими наработками, зато с других хватает совести их спрашивать!
Не место ей в дошкольном учреждении!
У нее даже улыбка-то лживая.
И чему она только, интересно, может детей научить!?!
Это не тот педагог, на которого «нужно равняться»!*

- Владелец красного кружка проходит сначала по черной дорожке. Сравниваясь с каждым человеком, коллеги читают ему свои высказывания, которые имеются на карточках (все они негативные), затем проходит по белой дорожке – коллеги высказывают ему свои фразы, все они позитивные).

Затем упражнение рефлексировается по вопросу: Какие чувства испытывали Вы на обеих дорожках?

- Вот видите, всегда лучше попадать на белую дорожку, что я желаю каждому из вас...

Упражнение 4. «Алфавит»

- Сейчас мы увидим уровень сплоченности коллектива детского сада №3 р.п. Семибратово. Представьте себе такую ситуацию: вас всех сразу направили на повышение квалификации. Вам необходимо заполнить журнал посещений этих курсов, а для этого нужно записать себя в этом журнале. А так как вы длительное время общаетесь друг с другом, вы уже, наверное, научились понимать друг друга, как говорится «без слов». Вам необходимо вспомнить, как зовут каждого из вас полным именем и выстроиться в полосу по алфавиту: по первой букве вашего имени. Если они совпадают, то учитывается вторая и последующая буквы. Но выполнять данное упражнение необходимо молча, можно заглядывать друг другу в глаза.

Участники выстраиваются в шеренгу.

Упражнение 5. «Кочки»

- Сейчас вы точно подтвердите свою сплоченность коллектива.

Воспитатели стоят в одной полосе. Им необходимо связать веревками ноги: являющиеся соседними друг с другом. Таким образом, получится, что у одного участника одна нога будет связана с одним стоящим по-соседству человеком, другая – с другим.

На полу по кругу располагаются листы бумаги-кочки. Участникам в таком состоянии, молча, не отработывая постановки ног друг друга, необходимо пройти по этому маршруту и вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. «Цветок»

Участникам предлагается занять свои места на стульях. На лепестках заранее приготовленного «цветка», в центре которого изображена надпись «Мы вместе», который будет передан психологом по кругу, написать качества, которые сплочают членов педагогического процесса.

Рефлексия занятия: Что понравилось? Что не понравилась? (Возможность участников высказать свое мнение о проведенном занятии).

- Спасибо за внимание!