КГУ «Айдабульская СШ»

 Психологический тренинг для педагогов

«Сплочённый коллектив»

 Педагог-психолог: Мищерина О.В.

**2018 г.**

**Цель:**сплочение коллектива

**Задачи:**

• способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;

• повысить групповую сплоченность;

• снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;

• повысить самооценку и уверенность в себе;

• улучшить эмоциональное состояние педагогов.

**Целевая аудитория:** педагогишколы .

**Форма проведения**: тренинг.

**Оборудование:**

* яблока;
* листы чистой бумаги;
* ручки, карандаши;
* заготовленные бланки в виде сердечек;
* корзина;
* пожелания;
* большой макет "сердца группы".

ХОД ТРЕНИНГА

**1. Приветствие «Здравствуйте!»**

Цель: включение участников в работу.

**Педагог- психолог:**Здравствуйте, дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с вами собрались в нашем зале, чтобы немного отдохнуть, расслабиться, познакомиться поближе друг с другом. В начале нашего мероприятия я предлагаю всем участникам взяться за руки и поздороваться.

Здравствуйте те, кто весел сегодня,

Здравствуйте те, кто грустит.

Здравствуйте те, кто общается с радостью,

Здравствуйте те, кто молчит.

Улыбнитесь, пожалуйста, те, кто готов работать сегодня с полной отдачей.

ЗДРАВСТВУЙТЕ! *(все: Здравствуйте)*

**2. «Знакомство».**

Цель: настроить каждого участника на работу в группе, вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

**Педагог-психолог:** перед началом дальнейшей работы, я хочу напомнить правило в тренинговых группах, что принято называть друг друга по имени, поэтому на некотороевремя забудьте о том, что у вас есть отчество. Давайте устроимся поудобнее, представимся, передавая мяч и называя свое имя, а так же слово, отражающее настроение или наше состояние. Начну с себя: я, Ольга– ответсвеная.

**3. Упражнение «Яблоко на блюдечке».**

Цель: сплочение коллектива, снятия напряжения.

**Педагог- психолог:** Все мы знаем, что успешная работа зависит от психологического климата в коллективе: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других же — коллектив функционирует оптимально, и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал. Если климат благоприятный, то в коллективе коллеги относятся друг к другу доброжелательно, с заботой о каждом, доверяют друг другу. Сейчас мы посмотрим, сможем ли мы доверять друг другу. А сейчас давайте потеснее встанем в круг. Вытяните руки вперед. У меня в руках яблоко. Наша с вами задача прокатить яблоко по ладошкам и не дать ему упасть, как по блюдечку. А теперь в другую сторону. *(Педагоги выполняют поручение)*

**Педагог-психолог:** Скажите, что вы почувствовали, выполняя это упражнение? Попрошу каждого сказать хотя бы одно предложение.

*(Педагоги высказываются по кругу).*

**Педагог-психолог:**Присядьте теперь на свои места.

**4. Тест-упражнение «Выбор»**

**Педагог-психолог:** Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

**1**. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

**2**. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.

**3**. Съедаете что-то другое.

**4.** Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

*Комментарий ведущего.*

• если вы выбрали первый вариант, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

• если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда

оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

• если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

• если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**5. Упражнение "Я в лучах солнца"**

**Педагог- психолог:** вы знаете, что каждый человек обладает качествами, как плохими, так и хорошими. Давайте вспомним свои качества. Я вам дам рисунок нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. *(Педагоги выполняют поручение).*

**Педагог-психолог**: Носите этот листочек всюду с собой. А если вам станет особенно плохо на душе и вам покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве.

**6. Упражнение «Корзина Советов».**

*(Каждый педагог по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы).*

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Больше гуляйте на свежем воздухе.

3. Составляйте список дел на сегодня.

4. Ставьте перед собой только реальные цели.

5. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

6. Чаще улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

7. Не держите всё в себе, расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

8. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

9. Живите сегодняшним днем, не требуйте слишком много для себя.

10. Не старайтесь угодить всем – это нереально.

**7. Упражнение «Подарок»**

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

**Педагог-психолог:** Наш тренинг подходит к концу.

А теперь послушайте красивое и даже умное стихотворение. Автора стиха я не знаю. Называется стихотворение «На что мы тратим жизнь?»

Видео ролик «На что мы тратим жизнь?».

**8. Рефлексия занятия «Сердце коллектива»**

Цель: получить обратную связь от участников группы, обеспечение возможностей выразить свои чувства, возникшие в ходе занятий.

**Педагог-психолог:** Уважаемые коллеги, а сейчас я попрошу Вас дать мне обратную связь, касаемо нашего тренинга, ведь Ваше мнение очень для меня важно и оно позволяет корректировать последующие занятия и совершенствоваться мне как ведущему тренинга.

Вы знаете, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес нашей встречи. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Можно высказать свои мысли, чувства и ощущения, что больше понравилось, что не понравилось, что выполнить было труднее всего, что легче, что удивило, ваши пожелания и т. д. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

**Заключительная часть.**

**Педагог-психолог:**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! Поэтому наш тренинг и назывался: «Сплочённый коллектив!». Спасибо всем за участие!

Завершить тренинг мне хочется историей для размышления:
 — В болоте тонул человек. Он почти полностью погрузился в трясину, и на поверхности оставалась только его голова. Несчастный орал во всё горло, прося о помощи. Вокруг собралась толпа, и нашёлся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни руку!- кричал он. — Я вытащу тебя из болота!». Но тонущий ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь. «Дай мне руку!»- всё повторял ему человек. В ответ раздавались лишь крики о помощи. Тогда из толпы вышел старик и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе свою руку. Сам протяни ему руку, и тогда сможешь его спасти ».
**Педагог-психолог:** Уважаемые педагоги! Я желаю вам, чтобы вы с легкостью решали свои проблемы («Сам себе психолог»), и чтобы в трудную минуту с вами рядом всегда были люди, которые подадут вам руку помощи.

Всем Спасибо! До свидания!



