

**Структурное подразделение Муниципального казенного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад №6 «Ручеек»**

**с. Кора-Урсдон Дигорского района РСО-Алания.**

**Занятия для педагогов ДОУ с элементами тренинга.**



**Разработал:**  
Педагог-психолог  
Кайтукова А.А.

**с. Кора-Урсдон 2021 г.**

## Встреча 1

### «Сплочение педагогического коллектива».

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения; сплочение педагогического коллектива и построение эффективного командного взаимодействия; совершенствование коммуникативных навыков; вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

#### **Ход тренинга**

##### **Психолог:**

«Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а также о важности сплочённости коллектива.

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

В одном климате растение может расцвести, в другом - зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения: в одних условиях педагоги 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 (к чему мы и стремимся).

Создание эмоционального благополучия в педагогическом коллективе, сплоченности коллектива - это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Психологический климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания. 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».

В течении двух занятий вы будете выполнять задания по teambuilding, т.е. на сплочение коллектива. «Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

#### **1. Упражнение «Тренинговое имя»**

**Цель:** дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам

предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка», или «Ленуля», или как-то необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени - Петровна, Михайловна. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя и написать его на бэйдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: назвать качество, характерное для вас, которое начинается с первой буквы вашего имени. (Например, Лариса – ласковая). Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя и качество.

## **2. Принятие правил группы:**

Ведущий после знакомства предлагает принять правила группы, если участники согласны, они громко хлопают в ладоши, если не согласны – топают ногами.

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий – называние друг друга на «ты» - по имени, что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).

2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).

3. Давать безоценочное суждение - способность выразить свои мысли без оценок, не приписывая личной точки зрения к поведению другого человека..

4. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...».

5. Активно и с юмором участвовать в происходящем, контактировать как можно с большим количеством участников группы.

6. Добровольное участие. Кто не хочет, может не говорить.

7. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы).

### **3. Упражнение «Друг к дружке»**

Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Встаньте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!» вы должны поменять партнера.

-Правая рука к правой руке!

-Нос к носу!

-Спина к спине!

-Друг к дружке.

-Носок к носку!

-Живот к животу!

-Лоб ко лбу!

-Друг к дружке.

-Бок к боку!

-Колено к колену!

-Мизинец к мизинцу!

-Друг к дружке.

-Бедро к бедру!

-Ухо к уху!

-Пятка к пятке!

-Друг- к дружке.

-Затылок к затылку!

-Локоть к локтю!

-Кулак к кулаку!

-Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.

### **4. Упражнение «Счет до десяти»**

**Цель:** прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики. «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите головы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

**Обсуждение:**

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?

## **5. Упражнение «Путаница»**

**Цель:** повысить тонус группы и сплотить участников.

Вся команда становится в круг и вытягивает вперед руки. После этого каждый участник должен схватить своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взялись за руки, группа должна распуститься, то есть, не разжимая рук, сделать так, что бы все снова стояли в кругу.

## **6. Упражнение «Ассоциации»**

Эмпатия – это представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека. Сейчас мы попробуем определить свою эмпатическую чувствительность.

Участники тренинга делятся на два круга: внутренний и внешний (должны образоваться пары). Каждому участнику на спину прикрепляются альбомные листы и выдаются фломастеры. Ведущий задает вопросы, а участники тренинга пишут друг другу ответы на листах бумаги: слова–ассоциации.

**Вопросы:**

1. На какой цветок похож этот человек?
2. На какую птицу?
3. На какое животное?
4. На какой предмет мебели?
5. На какое дерево?
6. На какую еду, или блюдо?
7. На какой напиток?
8. На какой фрукт?

**Рефлексия:**

- У всех ли совпали ассоциации с личным мнением?
- Кто не согласен с предложенными вариантами?

## **7. Упражнение «Волшебная пещера»**

**Цель:** групповое сплочение.

Ведущий зачитывает описание ситуации.

**Ведущий.**

Представьте, что ваша группа отправилась в путешествие на ковре-самолете и случайно попала на необитаемый остров, который представляет собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полоску земли внизу, на побережье.

На 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 - 7-8 минут.

После выполнения этой части задания группа получает следующую инструкцию.

### **Ведущий.**

У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры всего 10 предметов. В течение 20 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?

## **8. Упражнение «Кочки»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы; умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты, и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы – это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

## **9. Релаксационное упражнение «Источник»**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук, и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

## **10. Наша встреча подходит к концу.**

### **Упражнение «Я в лучах солнца».**

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя и несколько качеств, характеризующих этого человека. Далее листы передаются по кругу, каждый участник прорисовывает лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записываются дополнительные качества.

- Ну вот, все 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! Вместе вы – сила! Спасибо всем за участие!

## **11. Упражнение «Рукопожатие»**

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до 10, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием».

### **Упражнение «Душечка-Марфушечка»**

**Цель:** показать участникам, насколько влияют на коммуникацию «личностные фильтры»

**Методика игры:** выбирается один доброволец, ведущий приглашает ребят выйти из аудитории и подождать, пока их пригласят войти. Оставшимся объясняют правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному, и прослушивать подготовленный рассказ, а затем пересказывать следующему человеку всё, что они запомнили. Участники не должны ничего подсказывать добровольцу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче одного человека к другому. Когда последний доброволец передаст полученную информацию, ведущий снова для всех зачитывает текст, предложенный в самом начале.

В конце игры нужно устроить обсуждение и проанализировать то, как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться (в том числе и СМИ), и, вообще, стоит ли верить сплетням, слухам, мифам.

#### **Обсуждение:**

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что «своего» каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными? (Записывать, задавать уточняющие вопросы и т.д.)

**Рефлексия:** какие факторы влияют на искажение информации, как происходит замена информации и ее потеря.

ыводы: 1) можно рассмотреть передачу информации в зависимости от каналов (визуал, аудиал, кинестетик)

2) даются методы эффективного слушания.

Делается вывод о том, как рождаются слухи и недоразумения по поводу искажения информации.

#### **Текст № 1. «Марфуша»**

Марфуша была примерной девочкой. Работала на заводе. Ходила, как все, на демонстрации. Продукты - только из магазина. А секс только с мужем и только по пятницам. Но вот пошла она как-то в лес и встретила там НЛО. С тех пор все не как у людей. Работу забросила. Дома сплошные демонстрации. Продукты только с рынка. А секс когда попало и самым необычным образом.

#### **Текст № 2. «Письмо»**

Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т.к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг все исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая – дождь шел всего

два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро рождается ребенок, но мы еще пока не знаем - мальчик или девочка, так, что пока непонятно - станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.

Р.С. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

### Текст № 3. «Иван Петрович»

«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»

## Обратная связь

Тренинговое имя участника \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

\_\_\_\_\_

3. Что тебе не понравилось на прошедшем занятии? Почему?

\_\_\_\_\_

4. Твои мысли после этого занятия:

О себе \_\_\_\_\_

О группе \_\_\_\_\_

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т. п.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Встреча 2

### «Сплочение педагогического коллектива».

#### **1. Упражнение «Поза Наполеона».**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

#### **Комментарий ведущего:**

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

#### **2. Упражнение "Молекулы"**

##### **Цель:** раскрепощение участников

- Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

##### **Примерные ответы из анализа упражнения:**

- мне было не комфортно, когда я не смог ни к кому присоединиться;
- мне было очень весело, упражнение понравилось;
- сложно сразу сориентироваться, к какой группе присоединиться.

#### **3. Упражнение «Найди общее» (4-5 минут)**

**Цель:** Формирование чувства близости с другими людьми, принятие участниками тренинга друг друга, формирование чувства ценности других и самоценности.

**Инструкция.** Участники тренинга сидят (стоят) в общем кругу. Ведущий передаёт по кругу мяч. «Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что нас всех может объединять». Каждый участник с передачей мяча называет 1 общий признак для всех присутствующих.

#### **4. Упражнение «Квадрат»**

**Цель:** сплочение группы, прочувствовать каждого участника группы.

Встаньте в круг, и закройте глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. После того, как квадрат будет построен, не открывать глаза.

### **Вопросы:**

- Все ли уверены, что они стоят в квадрате?

Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложить открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс.

Сначала возникает пауза и полное бездействие участников игры, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения: например, рассчитаться и далее строить квадрат по порядковым номерам, и затем руководит действиями. Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры.

Игру можно продолжить, усложняя задачу, и предложить построить звезду, шестиугольник, ромб. Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы.

Самый главный вопрос здесь: что было наиболее трудным в решении задачи? И каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

### **5. Упражнение «Найди пару»**

**Цель:** сплочение участников тренинга.

Участники садятся в круг.

Ведущий: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон».

Психолог раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, ведущий тоже принимает участие в упражнении). «Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?».

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

## **6. Упражнение «Город-дерево-собака»**

**Цель:** Развивать умения действовать слажено.

Время: 15 минут.

**Реквизит:** лист ватмана, маркеры или фломастеры, поверхность для рисования.

Команда делится на три группы, каждая из которых одновременно берется за ОДИН маркер. Задача каждой подгруппы - нарисовать на листе один из элементов, чтобы получился рисунок «город-дерево-собака». Участники действуют одновременно, разговаривать между собой запрещено. Оценивается слаженность, качество рисунка. Анализируется способность коммуницировать, подчиняться, управлять, действовать совместно в условиях дефицита ресурсов.

## **7. Упражнение «Расскажите историю»**

Упражнение показывает, насколько участники способны эффективно передавать друг другу инициативу, что важно в тренинге эффективных коммуникаций или командообразованию.

Время: 10-15 минут.

**Описание:** тренер пишет на доске список каких-либо объектов (или событий), с помощью которых и будет придумываться история.

- Название любого предмета, который можно увидеть в магазине.
- Название любого предмета, который можно подарить на день рождения.
- Любой вид спорта.
- Любую еду.
- Историческое событие;
- Имя любой знаменитости.
- Любое преступление.
- Любую профессию.

После чего тренер даёт группе задание придумать историю. Первый участник должен начать историю с предложения: **«Однажды я обнаружил совершенно необычную вещь...»**

Следующий в группе продолжает историю, дополняя её своим предложением (или двумя если необходимо). Его предложение должно включать одно слово из списка. Слова из списка выбираются в том порядке, как они записаны.

В завершении упражнения можно провести обсуждение, чтобы определить насколько в группе получается эффективно передавать коммуникативную инициативу. Получилась ли история интересной? Что можно сделать, чтобы сделать коллективное сочинение историй ещё более интересным?

**Поведение итогов:** Для эффективного общения в группе необходимо уметь передавать инициативу и давать каждому высказаться.

Упражнение повторяется несколько раз. Это упражнение является к тому же и диагностическим. Если игра стопорится на каком-либо участнике несколько раз подряд, значит, он недостаточно активизирован, либо он чем-то взволнован. Это сигнал тренеру – обратить на него внимание.

### **8. Упражнение «Семь свечей».**

Техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение. Выполняется в положении сидя (стулья расставлены кругом). Звучит тихая спокойная инструментальная музыка. Комментируется психологом.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуете следующую свечу. И так семь...

По окончанию следует обсудить с участниками, как менялось их состояние по мере выполнения этого упражнения. Где в реальных жизненных ситуациях может быть владение такой техникой.

### **9. Упражнение «Подарок»**

**Цель:** положительное завершение тренинга, рефлексия.

Психолог: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывает, что он хотел бы подарить группе.

### **10. Упражнение «Рукопожатие»**

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до 10, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием».