

Тренинг для сплочения педагогов.

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- осознание себя командой.

Актуальность: невозможно сделать всю работу одному, время от времени все равно приходится просить помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

От благополучия психологического климата в коллективе зависит, будет ли человек комфортно чувствовать себя на рабочем месте, на сколько продуктивной и качественной будет его работа. Поэтому тренинг мы проведем с целью сплочения.

1. Упражнение «Здороваемся локтями». Цель: установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия.

Ход упражнения: Давайте, для начала, поздороваемся друг с другом, но необычным способом: для этого я попрошу всех вас встать в круг.

Все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 руки на талии, локти тоже направлены в стороны; №3 держат сложенные руки крест-накрест на груди.

Поздороваемся друг с другом по кругу, коснувшись друг друга локтями, сказав при этом: «Привет».

2. Упражнение «Искорка добра и хорошего настроения».

Ход упражнения: Пусть каждый передаст искорку добра и хорошего настроения по кругу, слегка сжимая руку рядом стоящему участнику.

3. Упражнение «Счёт до десяти». Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза 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: цифру 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?
- Какую стратегию вы выбрали?

4. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: снять агрессию и узнать друг друга ближе, узнать, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, работаем в одном детском саду и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос, у меня сын, а у тебя дочка и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

- Что нового и интересного узнали о других?

5. Упражнение: «Карандаши». **Цель:** координация совместных действий, точное соизмерение своих движений с теми, что совершают партнеры.

Ход упражнения: нужно удерживать карандаши, зажатые между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Присесть; встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

Сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед — поднять руки).

Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.

Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение:

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?
- А на что ориентироваться при их выполнении?
- Как научиться «чувствовать» другого человека?

6. Упражнение «Путанка». **Цель:** Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь вам необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться.

Обсуждение:

- Какие ощущения и эмоции вы испытывали при выполнении задания?

7. Упражнение «Перекинь мячик». **Цель:** тренировать беглость мышления, учиться оперативно реагировать на действия друг друга.

Ход упражнения: участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перекидывается другому участнику и т. д., пока не побывает в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например, так:

Кидающий мячик называет любой предмет, а тот, кто ловит, должен быстро назвать три возможных способа использования этого предмета.

Бросающий мяч говорит название какого-либо места, а поймавший – три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись в это место.

Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «вода», «воздух», «земля». Поймавший мяч должен сказать, соответственно, название какой-либо рыбы, птицы или наземного животного.

При более сложном варианте дается дополнительное задание: когда мяч побывал в руках у каждого, участники перекидывают его в обратном порядке и при этом вспоминают и произносят тот вариант ответа на вопрос, который был сказан ловящим мяч.

Обсуждение:

- Какие чувства и эмоции возникали у вас, в процессе выполнения упражнения?
- Приведите примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы?

7. Упражнение «Волшебные очки».

Ход упражнения: участникам предлагается представить, что у них появились волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. Пусть каждый посмотрит сквозь эти очки на соседа, и скажет ему что-то хорошее, приятное, можно комплимент.

Рефлексия:

Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодится в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Надеюсь, что этот тренинг не пройдет бесследно в вашей жизни, надеюсь, что что-то вам пригодится и над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении.