



**муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 29»**

---

**Разработал:** педагог-психолог МБДОУ №2  
Жимкус Е

**Тренинг на сплочение педагогического коллектива «Команда ДОУ»**

*Материал: видео для релаксации, ватман, простые карандаши, глянцевые журналы, клей, фломастеры, видео притча «Воробей» (о любви, терпении и взаимоотношениях).*

*Ход тренинга:*

Педагог-психолог:

- Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами примем участие в тренинге, который называется «Команда ДОУ»

Цель тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

- Повысить сплоченность коллектива;
- Повысить взаимопонимание между педагогами;
- Повысить самооценку педагогов;
- Повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

ТЕПЕРЬ поговорим с Вами о сплоченности коллектива, как вы думаете, что же такое сплоченность коллектива?

(Ответы педагогов).

Сплоченность коллектива - это понятие, раскрывающее особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций и единство целей и мотивов.

Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший психологический климат в коллективе.

Психологический климат - это 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: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в не меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. 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.

Д. Карнеги предлагает следующие принципы общения:

Основные методы обращения с людьми

не критикуйте, не осуждайте и не жалуйтесь;

честно и искренне оценивайте достоинства людей;

пробуждайте в человеке искреннее желание проявить себя;

Слайд 6. Шесть способов понравиться людям

Проявляйте искренний интерес к другим людям;

Улыбайтесь;

Помните, что в любом языке нет для человека звука значительнее и приятнее чем звук собственного имени;

Будьте хорошим слушателем; Поощряйте других на разговор о них самих;

Говорите о вещах интересующих вашего собеседника;

Давайте людям почувствовать собственную значимость- и делайте это искренне.

### **1 этап. Приветствие.**

- А сейчас давайте выполним упражнение "Знакомство"

Каждый член коллектива, по очереди называет свои Ф. И. О. и положительное личностное качество, и деловое качество (деловые: проф. мастерство, инициативность, пунктуальность, организованность, осведомленность, преданность работе, личностные: интеллигентность, трудолюбие, скромность, отзывчивость, аккуратность и др.)



## **2. Разминка. «Поменяются местами те, кто.»**

Цель: снять эмоциональное напряжения, поднять настроение, 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.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми и т. п.

Например, поменяются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- любит свою работу;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т. д.

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто что о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами

## **3. А теперь мы с вами еще поиграем, игра называется "Гусеница"**

Цель: игра учит доверию.

Сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите шар или мяч. Дотрагиваться руками до мяча строго воспрещается! Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

### **2 этап.**

Психотехническое упражнение «Давление».

Цель: осознание разных моделей в общении и взаимодействии с партнером, установка на равноправное общение. (10 мин)

Инструкция: встаньте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь друг к другу ладонями. Договоритесь, кто будет ведущим. Задача ведущего – слегка надавить на ладони своего партнера. Затем, поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре.



Оцените свои впечатления. В какой ситуации Вам было эмоционально комфортнее: когда Вы давили или когда Ваш партнёр давил на Ваши ладони

-Возможно Вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае (Вам было неприятно давить на партнёра, и очень неприятно, когда давили на Вас) .

Тогда, попробуйте не давить друг на друга, выполняйте совместные движения обращёнными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла (психоэнергетический контакт) .

Почувствовали ли Вы, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства? Не забывайте, что стремясь к психологическому давлению на партнера по общению (будет родитель, коллега, ребенок, мы рискуем вызвать у него реакцию не подчинения, а возмущения. И вместо помощи, он просто откажется от контакта с нами.

### **3 этап. Практический.**

Упражнение «Коллажирование на тему – «Наш коллектив»

Коллажирование, как и любая визуальная техника, дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результа

Особенностью данной методики является то, что создание коллажей происходит в групповой форме, что позволяет включить участников в совместную деятельность и проследить особенности их социального взаимодействия.

Цель упражнения: развить способность группы приходить к общему мнению идти на компромисс, уметь договариваться.

Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, глянцевые журналы и клей. Группа решает, что они будут изображать, вместе договариваются кто рисует выбранный рисунок (желательно, чтоб вместе, рисунок должен быть объемным). Участники должны распределить цвета и то место на ватмане, которое они будут заполнять.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Были ли трудности при выборе рисунка?
2. Возникали ли разногласия в ходе работы?

Психолог:



#### 4 этап. Заключительный

В заключение тренинга ведущий просит на небольших листочках написать пожелания своему коллективу.

Рефлексия тренинга. Участникам раздаются бумажные листочки, ведущий просит изобразить на них свое настроение после проведенного тренинга.

И в заключении, мне хотелось бы сказать:

Коллектив – это дружба,

Коллектив – это сила,

Коллектив – это кто-то всегда «заводи́ла»

Коллектив – когда вместе всегда и везде.

Хоть на рифе, хоть в космосе, хоть на воде.

#### **Занятие с элементами тренинга для педагогов**

*«Я + ты = мы»*

**Цель занятия:** сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи занятия:**

- сформировать благоприятный психологический климат в коллективе;
- найти сходства у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- осознание каждым участником своей роли, функций в коллективе;
- развить умения работать в команде;

**Введение:**

- Здравствуйте, уважаемые **коллеги**, сегодня мы с вами примем участие в **тренинге**, который называется **«Я+ТЫ=МЫ»**. **Цель тренинга – это сплочение коллектива** и построение эффективного командного взаимодействия. Пусть по кругу каждый продолжит предложение **«Сейчас я чувствую...»**. Участники высказываются в произвольном порядке, по желанию.
- В каждом **тренинге есть правила**. Давайте и мы с вами выработаем свои правила...
- Здесь и теперь (во время **тренинга** мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь).



Говорю за себя.

Внимательно слушать друг друга.

Не перебивать говорящего.

Уважать мнение друг друга.

Безоценочность суждений.

Активность.

Правило «стоп».

Конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы).

Упражнение «*Меняются местами те, кто...*»

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

По команде: «меняются местами те, кто... (например: считает себя общительным, застенчивым...любит мороженное и т. д.)» участники должны поменяться местами, ведущий должен занять **освободившийся стул**. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим.

Упражнение «*Шеренга*»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Время: 10 минут.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от места работы, по цветам радуги в их одежде.

Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

Теоретическая часть:

- Уважаемые коллеги как вы думаете, что обозначает слово «**сплочение**»? **Сплочение** – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой **коллега**, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. **Сплоченный коллектив** добивается многих вершин и побед.



**- Сплочённость – это:**

совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников **коллектива**;

атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;

активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

**Упражнение «Вавилонская башня»**

Время: 15 минут.

Ресурсы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «*Башня должна иметь 10 этажей*» – листок с такой надписью вручается одному участнику **тренинга**, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «*Вся башня имеет коричневый контур*» – это задание для следующего участника. «*Над башней развивается синий флаг*», «*В башне всего 6 окон*» и т. д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

**Упражнение «Парочка»**

Время: 3-5 мин.

Ход упражнения:

Участники разбиваются на пары. Лентой, платком связывают по одной руке. Участники должны указательными пальцами свободных рук взять карандаш и перенести его на другой стол.

Цель упражнения: умение взаимодействовать, договариваться.

**Медитация «Горная вершина»**

Время: 5 мин.

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем.

Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.



— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них. Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами. Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки. Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее.

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им.

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов. С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки. Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его.

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия.

Заключение.

*«Подарок»*

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

- Давайте подумаем, что Вы могли бы подарить нашему **коллективу**, чтобы взаимодействие в нем стало еще эффективнее, а отношения в нем – более **сплоченными**? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие.





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

-Давайте наградим себя за успешное **занятие аплодисментами!**

-А сейчас по кругу ответьте на такие вопросы:

- Что для вас сегодня было важным?
- Какие чувства вы испытывали?
- Нужны ли вам в дальнейшем такие **тренинги**?

- 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! Вместе вы – сила! Спасибо всем за участие!