

Тренинг «Формирование благоприятного психологического климата в коллективе»

Подготовила: педагог-психолог Маркушева Ю.В.

Цель тренинга: Сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Участники: педагогический коллектив ДОУ.

Задачи тренинга:

- формирование благоприятного психологического климата;
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение коллектива;
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Ход тренинга:

Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Уважаемые коллеги, сейчас я предлагаю нам познакомиться. Наше знакомство будет немного необычным. Каждый по очереди называет свое имя и положительную черту, начинающуюся с буквы, с которой начинается имя. Например: Ольга – очаровательная.

1) Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Участники группы сидят на стульях в кругу. В середине круга стоит водящий. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого двое детей»; «Поменяйтесь местами те, у кого старшие группы»; «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое»; «Поменяйтесь местами те, кто в платьях»; «Поменяйтесь местами те, кто хорошо поет» и т. д.

Мы многое узнали друг о друге, а следующим упражнением я хочу посмотреть насколько вы внимательны друг к другу.

2) Упражнение «Будь внимательным»

Цель упражнения: развитие внимательности участников друг к другу.

Психолог: «При разговоре люди смотрят друг на друга. Чтобы проверить вашу наблюдательность, давайте поиграем. Закройте глаза. А теперь поднимите руку, у кого сосед со светлыми волосами? Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед с темными глазами?»

Поднимите руку. Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед, в ушах которого две дырочки? Поднимите руку. Откройте глаза и проверьте себя».

3) Упражнение «Кто Я?»

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Время: 20 мин.

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения

Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы. Затем каждый сдает свой листочек ведущему, листочки перемешиваются в мешочке и каждый выбирает себе тот листок, который он достал из мешочка. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать, кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
2. Легко ли вам было выполнять его?
3. Трудно было кому-то из вас отгадать кому принадлежат характеристики?
4. Часто ли в жизни вам приходилось ошибаться?
5. На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

4) Упражнение «Передай движение по кругу»

Цель: развитие невербального взаимопонимания в группе.

Время: 15 мин

Ход упражнения

Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?
3. Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?
4. Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?
5. Часто ли вам в жизни приходится общаться невербально?

5) Рисование цветным песком

Цель: развитие творческого воображения, сплочение коллектива

Материалы: мелкий песок разного цвета. (желтый, зеленый, красный и т.д., клей ПВА);

Ход упражнения

Педагог-психолог: Песок – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир, манипуляции с песком дают ощущения свободы, безопасности и самовыражения. Взаимодействие с песком – одно из популярных в мире направлений арт-терапии. Мягкость, тягучесть песка действуют на ребенка успокаивающе, расслабляют, гармонизируя эмоциональное состояние. Кроме того, справедливо считается, что действия с песком позволяют человеку избавиться от стрессов, страхов, переживаний, способствуют снятию напряжения, тревожности и фобий.

По наблюдениям специалистов, работающих с цветным песком, взаимодействие человека не только с сыпучим, но и с цветным материалом оказывает более сильное воздействие,

благодаря интенсивному влиянию цвета на человека. Цвет песка очень насыщенный, яркий, цветов множество, и клиент может интуитивно выбрать для себя тот цвет, который необходим ему именно сейчас, «напитаться» его воздействием. Парацельс полагал, что в лечении цвет оказывается эффективнее, нежели химическое вещество, а Бехтерев А.М. писал: «...умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

Кто сказал, что рисовать можно только кисточкой или карандашом? Пальцы слушаются ребёнка лучше, чем карандаш. Рисование песком – один из самых необычных способов творческой деятельности. Песочное рисование – хороший «релакс» и в какой-то степени – медитация. Особенно полезно для детей с повышенной активностью, так как даёт возможность успокоиться, сосредоточиться и расслабиться. Современные исследования доказывают, что, занимаясь рисованием песком, ребенок не только овладевает практическими навыками и осуществляет творческие замыслы, но и расширяет кругозор, развивает художественный вкус, приобретает способность находить красоту в обыденном, учится творчески мыслить. Удивительным образом горсть песка превращается в сказочного героя, дикий зверь, звездное небо, лес или море.

Педагог-психолог: Я предлагаю вам сделать картину с использованием цветного песка.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

Педагог-психолог: А теперь соедини наши картины в одно целое полотно.

Заключение

В завершении тренинга выберите наугад послание – аффирмацию себе на будущее. Прочувствуйте его и проживите, будущее будет именно таким. В популярной психологии аффирмация — это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой [приложение 1]

Рефлексия тренинга:

Помог ли Вам тренинг снять напряжение, улучшить эмоциональный настрой? Что-то изменилось в Вашем ощущении и самочувствии? Есть ли отзывы и предложения?

Литература:

Кирейчева Е.В., Кирейчев А.В. Психологический тренинг развития Я- концепции. – Ялта, 2006. – 80 с. 3.

Журнал «Ребенок в детском саду»

Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг/А.С.

Прутченков.-2-е изд. Доп.и перераб.- 2003г.

https://izodou4.ucoz.net/psixolog/trening_podderzhanie_blagoprijatnogo_psikhologiche.pdf

Аффирмации

Успех, счастье, деньги и любовь – все это приходит ко мне в идеальное время.

Я отвечаю за свои чувства и выбираю счастье.

Я полон решимости и никогда не сдамся.

Если я могу изменить свои мысли, я могу изменить что угодно.

Мои мысли не контролируют меня, я контролирую свои мысли.

Быть позитивным – значит быть продуктивным.

Я уникален, поэтому добьюсь уникального успеха.

Я добьюсь больших успехов маленькими шагами.

Мои самые большие трудности – это мои самые большие уроки.

Я буду любить себя так, как я хочу, чтобы другие любили меня. Они не могут сделать для меня того, чего я не сделаю для себя.

Я верю в себя. Я способен добиться всего, что захочу.

Я освобождаю весь внутренний негатив и открываюсь счастью и возможностям.

Мои мысли полны позитива, а моя жизнь полна процветания.

Я отпускаю любые негативные чувства по отношению к себе или своей жизни и принимаю все хорошее.

Я могущественный творец. Я создаю жизнь, которую хочу, и наслаждаюсь ею.

Каждый день я открываю для себя новые интересные и захватывающие пути.

Я доверяю своей интуиции и всегда принимаю мудрые решения.

У меня есть все необходимое для преодоления любых препятствий.

У меня есть сила добиться успеха и процветания, которых я желаю.

Меня окружают поддерживающие, позитивные люди, которые верят в меня и хотят видеть мой успех.

Я сильный человек, который привлекает успех и счастье.

Моя жизнь – это взрыв новых возможностей, потому что я никогда не прекращаю творить.

Каждая проблема, с которой я сталкиваюсь, – это возможность расти и совершенствоваться.

Бланк к упражнению «Кто Я?»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.