

Тренинг «Мы – одно целое»

Подготовила: педагог-психолог Маркушева Ю.В.
МКДОУ Сортавальского МР РК ДС № 23,
корпус № 2

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.

Задачи:

- развитие у участников тренинга умений общаться при помощи вербальных и невербальных средств общения, умений осуществлять рефлекссию.
- развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах и умений адекватно оценивать эмоциональные состояния других людей (эмпатии).
- формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы педагогов.
- осознание участниками своей индивидуальности, поиск резервов для более эффективной работы.
- накопление эмоционально-положительного опыта, снижение негативных переживаний.

Целевая группа: педагоги ДОУ

Оборудование: фломастеры, карандаши и листы бумаги, ватман, карточки с названиями животных, магнитная доска.

Ход тренинга

Приветствие:

1. Упражнение «Меняются местами те...»

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

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

2. Упражнение «Постройтесь по...»

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось.

Можно также построиться в шеренгу по:

- цвету волос;
- размеру ноги;
- по цвету глаз от самых светлых до самых темных.

Принятие правил работы в группе

Психолог напоминает особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы: «Для того чтобы наше общение было наиболее эффективным, предлагаю в процессе нашей работы придерживаться следующих правил»:

- «Доверительный стиль общения» (одно из его отличий - называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
- «Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
- Правило «Поднятой руки» - желающий высказаться поднимает руку, никто из участников не перебивает говорящего.
- Очередность высказываний (когда один говорит, другой ожидает своей очереди).
- «Безоценочное восприятие партнера» - не давать оценок другим участникам тренинга, если они об этом не просят.
- «Персонификация высказываний» (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...»).
- «Искренность в общении» (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
- «Конфиденциальность» (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
- «Определение сильных сторон личности» (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).
- Активность (время тренинга регламентировано, поэтому для максимальной эффективности мы должны работать активно).
- Правило «стоп» (я не хочу о чём-то высказываться, я передаю слово другому).

Вводная часть

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

Целью нашего тренинга является: построение доверия внутри группы, выработка навыков взаимодействия и сплочение коллектива.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – работа в одной организации, получение хорошего дохода! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

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.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

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».

Основная часть

3. Упражнение «Узнай рисунок» (хорошо ли вы знаете друг друга)

Цели:

- помочь участникам глубже узнать друг друга;
- создать мотивацию к совместной работе.

Атрибуты: фломастеры, карандаши и листы бумаги;

Инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, за 5 (10) минут свой портрет в этой команде, как вы себя в ней видите, чтобы сказать: «Вот это я». Рисунки подписывать не надо».

После завершения работы психолог собирает рисунки участников в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к доске и задает вопрос участникам:

- Кто это может быть?

Участники угадывают автора рисунка.

После того как группа узнала, кто был автором рисунка, психолог просит его рассказать о себе что-либо дополнительно (по желанию участника).

Вывод: Мы все разные, но мы вместе!

4. Упражнение «Только вместе»

Цели: В ходе этой игры участники получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга.

- Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться... А сейчас поменяйтесь партнёрами...

Обсуждение:

С кем вставать и садиться было легче всего?
Что было самым трудным в этом упражнении?

5. Упражнение «Пронеси карандаш»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

- Выберите себе пару и по очереди вместе со своей парой встаньте у черты, где лежит карандаш. Ваша задача — взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из вас касался его кончика только указательным пальцем, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно.

Обсуждение:

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

6. Упражнение «Найди пару»

Цель: сплочение участников тренинга.

Участники садятся в круг.

Ведущий: «Я раздаю 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.

7. 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?

8. Упражнение «Дом»

Цель: создать мотивацию к совместной работе.

Участники делятся на 2 команды.

Психолог: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

Точно так же как предметы в доме, каждый человек является важным звеном в команде.

9. Творческая работа «Эмблема нашего коллектива»

Цели:

- помочь участникам глубже узнать друг друга;
- создать мотивацию к совместной работе.

Психолог: «Я предлагаю создать эмблему нашего коллектива. Каждый участник рисует какую-нибудь деталь на ватмане (деталь должна быть одна). После того, как эмблема будет готова, нужно написать сильные стороны нашей команды, нашего педагогического коллектива. Это можно сделать в виде резюме, смешной рекламы».

Заключительная часть

10. Упражнение «Рукопожатие»

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

Рефлексия:

- Что нового друг в друге вы сегодня открыли?
- Что для вас сегодня было важным?
- Какие чувства вы испытывали?
- Нужны ли вам в дальнейшем такие тренинги?
- 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!

Литература:

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2010. - 256 с.
2. <https://open-lesson.net/1134/>
3. <https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=20401>