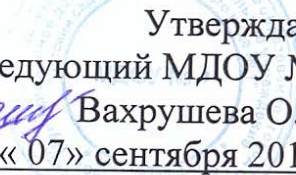


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №1»

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №1
Вахрушева О.Н. Вахрушева О.Н.
« 07 » сентября 2016г



Психологический тренинг
«Психологическая комфортность педагогов в ДОУ»

Составила:
старший воспитатель
Карякина Н.А.

МО «город Свирск», 2016г.

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

Задачи тренинга:

- формирование благоприятного психологического климата
- нахождение средств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними
- развивать умение работать в команде
- повысить коммуникативные навыки педагогов,

Материалы: карандаши и листы А-4 на каждого, 4 игрушки, листочки красного, желтого, зеленого цвета.

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

Психологический климат – это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом – зачахнуть. То же самое можно сказать 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 стремимся).

Создание эмоционального благополучия в педагогическом коллективе, сплоченности коллектива – важное 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 каждый чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Небольшое резюме: психологический климат – это преобладающий в коллективе относительно устойчивый психологический настрой его членов, проявляющийся во всех многообразных формах деятельности.

Строительство психологического климата – сложный процесс. Достаточно появиться в коллективе одному или нескольким агрессивно настроенным педагогам и вся созидательная работа коллектива на протяжении многих лет может пойти насмарку.

Характер руководителя, проявляющийся в стиле взаимоотношений с подчиненными также воздействует на социально – психологический климат коллектива.

Следующий фактор, воздействующий на социально – психологический климат коллектива, обусловлен индивидуальными психологическими особенностями каждого из его членов. Сквозь призму этих личностных особенностей человека преломляются все влияния на него как производственного, так и непроизводственного характера. Отношения человека к данным влияниям, выражаемые в его личных мнениях и настроениях, а так же в поведении представляют собой его индивидуальный «вклад» в формирование социально – психологического климата коллектива.

Тест на эмоциональное отношение.

Материал: лист бумаги, цветные карандаши.

1. Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты идешь на работу.
2. Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты занимаешься домашними делами.
- 3....., когда ты думаешь о близких
- 4....., когда ты приходишь домой
- 5....., когда ты ложишься спать.

Обозначение цветов:

Красный – возбуждение, восторженное состояние

Оранжевый - радостное, приятное

Желтый - теплое, доброжелательное

Зеленый - спокойное

Синий - грусть, неудовлетворенность

Фиолетовый - коричневый – тревога

Черный - печаль, уныние.

«Дерево достижений нашего коллектива» (за основу взято упражнение М.Э. Зимиревой «дерево достижений»).

Это упражнение способствует развитию рефлексивного самосознания, формирует умение сотрудничать. Цель на – увидеть достижения отдельных педагогов в единстве всего коллектива. Перед вами листочки трех цветов. Если вы считаете, что достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – приклеиваете на «дерево» зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый. Обсуждение каких листочков больше, чего достиг коллектив?

Упражнение «Крабы» (слочение коллектива, развитие сотрудничества).

Участники делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа становится в круг спиной внутрь и берут друг - друга под руки, становясь так называемыми крабами. Задача: как можно быстрее добраться до финиша и поднять с пола предмет. От участников это упражнение требует умение договариваться, скоординировать свои движения.

Упражнение на расслабление и снятие напряжения. Упражнение «Рисуем на ладошках».

Выполняется в парах. Один закрывает глаза и протягивает ладони вперед. Второй молча пытается касаниями ладоней и пальцев передать какую-то картинку. (Например: осень, дождь, снегопад, фонари, двое на лавочке и т.п.) Потом пары меняются. Во время обсуждения рассказывается, кто что хотел передать, насколько это получилось и почему.

Приемы снятия эмоционального напряжения.

Психологический душ – комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умений..»
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить:
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче»
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторит: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача»
7. Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед – назад, повторить: «Ситуация любая подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна»
8. Руки на талии, выполняя наклоны вправо – влево, повторить: «покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу»
9. Сложив руки в замок, делаем глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается..», глубокий выдох: «и все у меня получается»

Упражнение «Хорошее настроение»

Цель: выражение настроения.

На листе А4 изобразить свое хорошее настроение. Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

- что понравилось вам в данном упражнении?

-какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

Упражнение «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

« Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Например:

- Оля, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Таня, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

Желаю вам хорошего настроения, получайте удовольствие от общения с коллегами, стремитесь наладить общение, не держите зло друг на друга, мы одна команда, и если мы будем вместе делать хорошие дела, мы добьемся успеха.