**Психологический тренинг для педагогов «Вместе мы сила»**

Автор: Аникина Светлана Викторовна,  педагог – психолог, филиала ГБПОУ РХ ЧГСТ г. Абазы

Тренинг направлен на  сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

**Задачи тренинга:**

- формирование благоприятного психологического климата

- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними

- развитие умения работать в команде

- повысить групповую сплоченность

- осознание каждым участником своей роли, функции в группе

- повысить коммуникативные навыки педагогов

- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопонима­нию между педагогами;

- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов

- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

**Необходимые материалы:**

* спокойная музыка для релаксации
* мяч;
* листы чистой бумаги;
* ручки, карандаши, фломастеры;
* заготовленные бланки с лепестками;
* макет "сердца группы"

**Условия проведения**:

Приглашаются все желающие педагоги, группа - не более 20 человек. Продолжительность занятия 1-1,5 ч.

**Ход тренинга:**

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это за­мечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возмож­ность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу ра­дость встречи.

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

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 нем 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.

**Упражнение 1. «Приветствие** *«****Друг к дружке****»*

Инструкция: сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга немного необычно - разными частями тела. Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор *«Друг к****дружке****»*, во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро*«поздороваться»* друг с другом. А когда я скажу: *«Друг к****дружке****!»*, вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!

- Нос к носу!

- Спина к спине!

- Друг к **дружке**.

- Носок к носку!

- Живот к животу!

- Лоб ко лбу!

- Друг к **дружке**.

- Бок к боку!

- Колено к колену!

- Мизинец к мизинцу!

- Друг к **дружке**.

- Бедро к бедру!

- Ухо к уху!

- Пятка к пятке!

- Друг к **дружке**.

- Затылок к затылку!

- Локоть к локтю!

- Кулак к кулаку!

- Друг к **дружке**.

Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.

**Упражнение 2. «Мое настроение»**

Цель упражнения: выражение настроения

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент

Инструкция: На листе формата А – 4 изобразить свое 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.

**Анализ упражнения:**

1. Что понравилось вам в данном упражнении?

2. Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

**Упражнение 3. «Комплимент»**

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя 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 возвратить.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, 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?

**Упражнение 4 «Болото»**

Цель: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия.

Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Задание: Команде перевязывают ноги скотчем. Команда должна вся дойти до линии и перейти её. Как только кто-н. переходит линию, то тому участнику сразу же перерезают скотч. И так должны перейти все участники держась друг за друга при этом не разговаривая. И не произносить ни одного звука. В том случае, если кто-н. из команды произнесет звук, то вся команда возвращается в исходное положение и снова всем им перевязывают ноги скотчем и заново начинают упражнение. Заканчивается упражнение только тогда, когда вся команда пройдет до конца и не нарушит правила.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями Вы столкнулись в этом упражнении?

2. Что Вам понравилось в этом упражнении, а что не понравилось?

**Упражнение 5 - Тест-упражнение «Выбор»**
Педагог: Внимательно прослушайте. Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?
1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете надкусанный пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.
**Комментарий ведущего.**
• если вы выбрали первый вариант, то вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.
• если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешения и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.
• если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.
• если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.
**Упражнение 6. «Я в лучах солнца»**
Педагог: вы знаете, что каждый человек обладает качествами, как плохими, так и хорошими. Давайте вспомним свои качества. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. (Педагоги выполняют поручение).
*Видео «Мы вместе»!*
**Педагог**: Носите этот листочек всюду с собой. А если вам станет особенно плохо на душе и вам покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве.

 **Упражнение 7. «Стул» - на сплочение команды, уверенность в себе.**

Задание: Команда должна взять себя в круг. При этом участники должны сделать – повернуться направо и положить руки на плечи стоящемучерез одного. После того, как они это сделают. Необходимо смотреть друг другу в затылок. (ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ И НИЧЕГО НЕ БУДЕТЕ ПРИДУМЫВАТЬ, ТО УПРАЖНЕНИЕН ПОЛУЧИТСЯ). На счет 2-3 все дружно садимся на колени друг к другу. Если у кого то не получилось и он упал это значит, что он не уверен в себе, я не доверяю, либо не доверяет рядом соседу. У вас все получится! Все сели и руки подняли к верху и аплодисменты!!! (настоящей команде никаких опор не нужны, мы сейчас сидели с вами и абсолютно были устойчивы хоть даже бери и наливай Вам что-н. и вы будете седеть и пить. Это абсолютно нормально. Каждая команда она абсолютно самодостаточна, ей подставки не нужны, каждый настолько поддерживает другого и в то же время уверен в поддержке сзади стоящего. Мы доверяем друг другу. Мы уверены в друг друге!!!.)

Анализ упражнения: Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг.

 **Упражнение 8. «Корзина Советов».**
(Каждый педагог по очереди предлагает советы для сплочения коллектива). Например:.
1. Регулярно высыпайтесь.
2. Больше гуляйте на свежем воздухе.
3. Составляйте список дел на сегодня.
4. Ставьте перед собой только реальные цели.
5. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
6. Чаще улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
7. Не держите всё в себе, расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
8. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
9. Живите сегодняшним днем, не требуйте слишком много для себя.
10. Не старайтесь угодить всем – это нереально.

**9. Упражнение о преодолении эмоциональных состояний**

**Как бороться с грустью, с обидой, с агрессией, со стрессом…**

**Описание**: рекомендации в стихах о преодолении различных эмоциональных состояний были написаны для использования на стендах классных уголков, а также в кабинетах психологов. Данные рекомендации может использовать любой человек, ведь заучив стишок с советом, человек автоматически получает стратегию выхода из сложной ситуации. Данные рекомендации были также использованы автором на уроках психологии по изучению эмоций человека. Попробуйте выучить, и эмоции, неприятные вам сами собой улетучатся!

**Если тебя НЕ ПОНИМАЮТ:**

Если хочешь ты, чтоб кто-то

Смог тебя во всем понять,

То попробуй-ка сначала

Ты его с душой принять!

**От ОБИДЫ и АГРЕССИИ:**

Если кто-то Вас обидел,

Что-то злостное сказал,

То его совсем не нужно

Обзывать и унижать!

Вы попробуйте сначала

До десятка досчитать!

**От ГНЕВА:**

Если зол ты и не можешь

Зло свое в себе держать.

То тебе необходимо

Прыгать, бегать, приседать!

**От ГРУСТИ:**

Если настроение – не очень,

Если грустно стало вдруг тебе,

Для тебя совет есть, между прочим:

«Спой-ка песенку любимую себе!»

**От ЛЕНИ:**

Если очень ты ленивый,

Делаешь все с неохотой.

Вот совет: займись сначала

Интересной для себя работой!

**От СКУКИ:**

Если скучно и тоскливо,

От тебя диван устал,

Ну-ка, мой дружочек милый,

В стойку смирно быстро встал!!!

Сделай с музыкой зарядку

И квартиру убери,

Съешь большую шоколадку,

Улыбнись и оживи!

**От СТРЕССА И ТРЕВОГИ:**

Если на душе тревога,

Если ощущаешь стресс,

Сделай быстро вдох глубокий,-

Это первый твой прогресс!

На бумаге покалякай,

Руку посжимай в кулак,

Громко-громко ты поахай!

Нет тревоги, стресс – пустяк!

**От СТРАХА:**

Если ты, дружок, трусишка,

Если ты, дружок, бояка,

Не затягивая слишком,

Сделай ты рисунок страха.

Страху посмотри в лицо ты

И добавь в шедевр улыбку,

Желтой, синей, белой краски,-

Превратился страх в ошибку!

*Удачи!*

***Упражнение 10. "Сердце коллектива"***

**Педагог-психолог:** Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Приду­майте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

**11. 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 пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Реализовали ли Мы задачи данного тренинга?

**Педагог:** Ну вот, все мультфильмы просмотрены, игры пройдены, слова сказаны.

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что мы – единое целое, каждый из нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Поэтому наш тренинг и назывался: «Вместе-мы сила!». Спасибо всем за участие!
Завершить тренинг мне хочется красивым и даже умным стихотворением «На что мы тратим жизнь?»
На что мы тратим жизнь? На мелочные ссоры,
На глупые слова, пустые разговоры,
На суету обид, на злобу - вновь и вновь.
На что мы тратим жизнь? А надо б на любовь.
Сжигаем жизнь до тла, всё на пустое что-то -
На нудные дела, ненужные заботы.
В угоду обществу придумываем маски.
На что мы тратим жизнь?А надо бы на ласки.
Мы распыляем жизнь на сумрачную скуку,
На "имидж" и "престиж", ненужную науку,
На ложь и хвастовство, на дармовую службу.
На что мы тратим жизнь?А нужно бы на дружбу.
Куда-то всё спешим, чего-то добываем.
Чего-то ищем всё - а более теряем;
Всё копим - золото, тряпьё и серебро.
На что мы тратим жизнь? А надо б на добро.
Волнуемся, кричим, по пустякам страдаем;
С серьёзностью смешной вещички выбираем.
Но сколько не гадай - всё выберешь не ту.
На что мы тратим жизнь? А надо б на мечту.
Боимся радости, боимся верить в сказки,
Боимся и мечты, и нежности, и ласки;
Боимся полюбить, чтоб после не тужить.
На что мы тратим жизнь? А надо просто жить!
Жить и любить! Любить себя, свою семью, своих детей.
Всем Спасибо! До свидания!