**Тренинг для педагогов «Сплочение»**

**Цель**: психологический тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

**Ход тренинга**

**Психолог**: «Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с вами о психологическом климате коллектива, а также о важности сплоченности коллектива.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 ДОУ: 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 и сплоченности в педагогическом коллективе – это важнейшее 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.

Итак, цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Сплочение - это возможность для команды стать единым целым для достижения конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

1. **Упражнение «Знакомство»**

Предлагаю встать в круг и задуматься о том, что в вас, в вашем характере является самым важным, самым существенным. А, теперь попробуйте найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. Например, "Лед и пламень", "То, как зверь она завоет, то заплачет как дитя", "Тиха, печальна, молчалива "и т.д. Пожалуйста. Придумали? Хорошо, Сейчас по кругу, по очереди, начиная с участника, стоящего справа от ведущего, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя, а затем скажите несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры. То, что вы только что придумали. Просим вас. Спасибо! Мы сделали один шаг навстречу друг другу.

**Обсуждение:**  - Какие впечатления остались после этой игры?

**2.Упражнение«Коридор приветствий»**

**Цель**: Предоставление участникам возможности почувствовать доброжелательный настрой к каждому из них.

**Ход упражнения**: Педагоги встают в две шеренги лицом друг к другу, образуя между шеренгами коридор шириной один – полтора метра. Участник, который находится с краю любой из шеренг, произносит свое имя и начинает медленно проходить по коридору. Педагоги приветствуют его так, как будто бы он – знаменитая личность: кричат его имя, машут ему руками, кланяются, аплодируют, кричат «Ура». Как только первый участник дойдет до середины, второй участник, стоящий с краю противоположной шеренги, начинает двигаться по коридору в том же направлении. Так продолжается, пока все участники не пройдут через «Коридор приветствий». После прохождения по коридору каждый участник встает с противоположного края шеренги.

**Осуждение:**  - Какие эмоции испытывали во время упражнения?

1. **Упражнение«Мы с тобой похожи тем,что…»**

**Цель** упражнения:узнать друг друга, чем похожи, для нахождения приятельниц по интересам.

**Ход упражнения**: Участники выстраиваются в два круга-внутренний и внешний,лицом друг к другу.Количество участников в обоих кругах одинаковое.Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу,которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что…» Например:что живем на планете Земля. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем,что…» Например,что у нас разный цвет глаз,разная длина волос.Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке)меняя партнера.Процедура повторяется до тех пор,пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

**Осуждение:** - Какие эмоции испытывали во время упражнения? - Узнали ли вы что-то новое о себе и других?

**4**.**Упражнение«Поддержка»**Участники внутреннего круга стоят спиной по отношению к участникам внешнего круга и падают в их сторону. Соответственно, участники внешнего круга ловят их. **Обсуждение:** - Какие эмоции испытывали во время упражнения?- Что чувствовали при падении? - Что помогло выполнить это упражнение?

1. **Упражнение «Комплимент»**

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

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

**Ход упражнения**: 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.

**Обсуждение:**

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

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

1. **Упражнение «Метафорический образ настроения»**

Всем участникам предлагается выйти из круга и прогуляться вокруг столов, где разложены картинки с различными образами. «Посмотрите на эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать ваше настроение». Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившуюся картинку и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением. С точки зрения нейрофизиологии, выполняя это упражнение, мы задействовали правое полушарие головного мозга,отвечающее за абстрактные метафорические понятия.И это дало возможность переключиться, посмотреть на себя и свое настроение со стороны.

**Обсуждение**: Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

1. **Психологическая игра «Хранительницы Сада» Цветочные истории для женского сердца.**

**Цель**: Обретение вдохновения и гармонии в жизни женщины.

«Хранительница Сада или Цветочные истории для женского сердца» - это не просто игра, это таинственный диалог женщины с цветами. Колоду карт с карточками нужно перетасовать и задать себе вопрос : «Какой цветок, какая мысль поможет мне разгадать жизненную задачу или решить проблему? Затем достаньте одну карточку и прочитайте послание. Поразмышляйте о нем и самом цветке.

Можете спросить себя: - А растет ли в моем внутреннем саду это растение? - Как оно себя чувствует в моем саду? - Хватит ли ему влаги, солнца, требуется ли ему удобрения? Не забивает ли его сорная трава? - Нужно ли мне что-то изменить в себе,чтобы этому растению стало лучше?

Затем вы можете прочитать более подробное письмо этого растения в разделе «Письма цветов».

**Рефлексия**

**Упражнение** «**Поезд»Цель**: сплочение, повышение взаимного доверия участников, умение действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров. **Ход упражнения**: Участники изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме одного первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые встретятся на пути. Задача «поезда» - проследовать от одной стены зала до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Игра повторяется несколько раз,чтобы дать возможность каждому побыть «локомотивом».**Обсуждение:** - Кому кем больше понравилось быть «локомотивом», или «вагонами». - Какие эмоции у кого возникли при движении в составе «поезда»? – Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

**Упражнение «Счет до десяти»Цель**: почувствовать друг друга, понять без слов и мимики.**Ход упражнения**: «Сейчас, по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите головы вниз и папытаетесь посчитать от одного до десяти. Считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один, другой игрок скажет «два», третий скажет «три» и так далеее. Однако в игре есть одно правило, слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов».**Обсуждение**: - Что с вами происходило? – Если не получилось,то почему? – Какую стратегию вы выбрали?

**Упражнение «Цветок» Цель:** помочь участникам пережить чувства взаимной поддержки и доверия, взаимопонимания на глубинном уровне.

**Ход упражнения**: Участники делятся на пары, один из них представляет себя бутоном. Он описывает свой цвет, форму, почву на которой растет. Второй – представляет себя героем, оказывающему поддержку бутону. Он подходит к сидящему, сгруппировавшись бутону со стороны спины,нежно обхватывает его своими руками,и начинает укачивать,напевать песню,говорить ласковые слова и т.д.Бутон набирает силу и «распускается».Затем партнеры меняются местами.**Обсуждение**: - Расскажите о своих ощущениях после упражнения? - С какими трудностями столкнулись?