Психотренинг «Наш дружный коллектив».

В любом коллективе возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива, степени его сплоченности зависит эффективность работы группы, а также психологический комфорт каждого ее члена.

Коллектив – это группа объединенных общими целями и задачами людей, достигшая в процессе деятельности совместной высокого уровня развития, сплоченности. А сплоченность коллектива это в свою очередь степень единства коллектива, проявляющаяся в единстве мнений, убеждений, традиций, характере межличностных отношений, настроений и др., а также в единстве практической деятельности.

Настоящий сплоченный коллектив не возникает сразу, а формируется постепенно, проходя ряд этапов. Этому может способствовать социально-психологический тренинг, который будет направлен на сплочение и профилактику конфликтных взаимоотношений в педагогическом коллективе.

Когда в коллективе создан комфортный микроклимат, его участники обретают уверенность, стремятся работать и творить вместе.

**Цели тренинга:**

* создание условий для более глубокого знакомства участников тренинга;
* развитие групповой сплоченности;
* активизация межличностного взаимодействия;
* создание благоприятного психологического климата в коллективе воспитателей.

**Педагог - психолог:** «Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать 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» (и т.д.) Наш тренинг направлен на большее сплочение нашего педагогического коллектива. Сплоченный коллектив очень важен, ведь у нас с вами единые цели – воспитание детей, и от того насколько мы с вами будем взаимодействовать, поддерживать, делиться знаниями и опытом, напрямую будет зависеть эффективность нашей с вами работы и психологический климат внутри коллектива. Давайте начнем нашу с вами работу с основных **правил работы** в группе:

1. **Искренность в общении.** В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.
2. **Активности.** Обязательное участие в группе в течение всего времени. Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень важны для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.
3. **Конфиденциальности.** Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все, что говорится здесь, должно оставаться между нами. Это – одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.
4. Право каждого участника сказать **«стоп»** - прекратить обсуждение его проблемы. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, - воспользуйтесь этим принципом.
5. **Я - высказывание.** Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают…», «большинство так считает…». Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «я думаю…», «я чувствую…», «мне кажется…».
6. **Безоценочность суждений**. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл он вложил в высказывание.
7. **Толерантность** (терпимость). На тренинге собираются разные люди, и они не обязаны мыслить одинаково: каждый имеет право высказать свою точку зрения согласно своим убеждениям, но необходимо соблюдать терпимость и лояльность к высказываниям, не совпадающим с вашей точкой зрения.
8. **Внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего.**

**Примечание**. Предложить участникам тренинга общение между всеми участниками и ведущими - на «ты». Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» - не торопите себя. Это может произойти не сразу.

**Упражнение: «Имя и эпитет».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения у педагогического коллектива.

**Педагог - психолог:** Предлагаю подобрать по отношению к себе какое-нибудь положительное прилагательное, которое должно начинаться с той же буквы, что и имя.

**Упражнение – энергизатор.**

Для того, чтобы немного размяться после работы, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- постройтесь по росту, по размеру обуви, по цвету глаз начиная от светлых (от светлых до темных), по алфавиту отчества, по дате рождения.

Вопросы для обсуждения упражнения:

* Что помогло быстрее построиться?
* Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод: мы все разные, но нам весело и интересно вместе.

**Упражнение: «Вопросы».**

**Цель:** снятие психологических барьеров общения, психомышечного напряжения и получение в необычной форме информации о каждом участнике тренинга.

**Педагог – психолог:**  я раздам каждому по одному вопросу. Вашей задачей будет подходить к каждому, задавать свой вопрос и писать ответ и имя человека на листочке. Постарайтесь успеть подойти ко всем со своим вопросом. Время ограничено 3 мин.

**Примечание:** после этого тренер зачитывает имя, затем про этого человека участники рассказывают, то, что узнали.

**Рефлексия:**

а) что вы почувствовали когда слушали рассказ о себе?

б) насколько легко вам было подходить и задавать вопросы вашим коллегам?

**Упражнение: «Уникальность каждого».**

**Цель:** проверить свои знания о членах коллектива, узнать о них что-то новое; умение найти в себе уникальность в чем-либо.

**Педагог – психолог:**  У каждого из вас наготове бумага и карандаш. Напишите на этом листочке в чем вы уникальны. Например, неожиданные факты (я – одна из тройни); кулинарные способности, интересный жизненный опыт. Никому не показывайте свои листочки. Как только вы это сделает я соберу листочки и мы вместе попробуем определить кому принадлежит тот или иной листочек. Узнаем, насколько хорошо мы знаем друг о друге.

**Рефлексия:**

а) насколько быстро вы смогли разобраться в своей уникальности?

б) легко ли было угадывать других?

**Упражнение: «На что похоже мое настроение».**

**Цель:** способствовать рефлексии внутреннего состояния.

**Педагог – психолог:**  Каждый рисует свое настроение. Можно сравнивать его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т.п. затем мы с вами обсудим каждый рисунок.

**Примечание.** 1 вариант. По окончанию работы автор описывает свой рисунок-настроение. 2 вариант. После выполнения задания участники угадывают характер настроения у каждого автора по очереди, после чего автор сам рассказывает о своей работе.

**Упражнение: «Вавилонская башня».**

**Цель:** учиться координировать свои действия, взаимодействовать в команде, развивать навыки невербального общения.

**Педагог – психолог:**  Необходимо вам разделиться на две команды по 8 человек (можно меньше или больше). Каждому члену команды будут розданы по индивидуальному заданию. Индивидуальные задания кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является конфиденциальным для одного участника. Вам будет необходимо совместно изобразить рисунок, при этом не общаясь между собой. (Индивидуальные задания: нарисовать высокую башню; нарисовать на башне 10 этажей; раскрасить башню коричневым цветом; нарисовать на башне развивающийся флаг; нарисовать на башне 6 окон; нарисовать в окне принцессу; нарисовать рыцаря рядом с башней; нарисовать рыцарю коня; нарисовать принцессе длинную косу.)

**Рефлексия:**

а) какие чувства вы испытывали при выполнении этого задания?

б) насколько вы удовлетворены результатом? Получилось ли у вашей команды?

в) что вам мешало, а что помогало выполнять рисунок?

**Ритуал окончания занятия.**

Участники становятся в круг держась за руки. Затем они резко не расцепляя рук поднимают их вверх к центру и произносят эмоционально слово «Салют!»

|  |
| --- |
| Какое твое любимое блюдо? |
| Какой цвет блузки ты предпочитаешь? |
| Какой цвет юбки ты предпочитаешь? |
| Какое время года ты любишь? |
| Во сколько ты встаешь в будний день? |
| Во сколько ты встаешь в выходной день? |
| Во сколько ты обычно ложишься спать? |
| Если бы это было возможно, твоим напарником был бы мужчина или женщина? |

|  |
| --- |
| нарисовать высокую башню |
| нарисовать на башне 10 этажей |
| раскрасить башню коричневым цветом |
| нарисовать на башне развивающийся флаг |
| нарисовать на башне 6 окон |
| нарисовать в окне принцессу |
| нарисовать рыцаря рядом с башней |
| нарисовать рыцарю коня |
| нарисовать принцессе длинную косу |
| нарисовать траву |
| нарисовать солнце |
| нарисовать облака |