

ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка»

Тренинг
«Сплочение педагогического коллектива ДОУ»

Составила педагог-психолог:
Радченко Г.Ю.

г. Невинномысск, 10.11.2021г.

Цель программы: повышение сплоченности коллектива ДОУ.

Задачи:

- Улучшение эмоционального состояния педагогов;
- Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- Снятие эмоционального напряжения педагогов;
- Развитие умения работать в команде;
- Повысить коммуникативные навыки педагогов.

Целевая аудитория: педагоги ДОУ.

Форма проведения: групповой тренинг.

План тренинга:

1. Орг. момент (вступление, ознакомление участников с целями тренинга)
2. Принятие групповых норм
3. Разминка
4. Основная часть
5. Завершающая часть (рефлексия)

Ход тренинга

Как правило, есть педагоги, которые не участвовали в тренингах, для них это новое занятие, поэтому хорошо дать разъяснение:

История возникновения тренинга так же стара, наверное, как и самого обучения. Никто не может с точностью сказать, когда и где он возник. Одним из первых, кто всерьез начал заниматься тренингом и стал его применять, был американский писатель, педагог и психолог Дейл Карнеги, основавший сто лет тому назад одну из самых крупнейших мировых тренинговых компаний, которая успешно действует до сих пор.

Тренинги направлены на развитие уверенности в себе, в собственных силах, навыков выступления на публике, взаимодействия между людьми и на многие другие достижения.

После проведения серии тренинговых занятий на сплочение, развитие уверенного поведения, личностных и лидерских качеств эффективность работы коллектива повышается. Далее можно давать ответственные задания и поручения, позволять им проявлять самостоятельность в действиях для решения общих задач.

Чем нам предстоит здесь заниматься?

- Играми и упражнениями, которые помогут лучше узнать себя и других.
- Изучением наших некоторых психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

Какую пользу нам это принесет?

- Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания и желания.

- Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.
- Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
- Наконец, мы весело проведем время!

1. Правило конфиденциальности.

- Все что говорится и слышится в коллективе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.
- Говорить максимально искренне.
- Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.
- В коллективе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

2. Упражнение “Возьми салфеток”

Цель: выявление представлений слушателей о себе.

По результатам данного упражнения педагоги могут узнать у кого, когда день рождения, о хобби друг друга, кто любит танцевать, кто любит петь, а кто увлекается спортом и много других интересных моментов из личной жизни друг друга.

Оборудование: пачка салфеток.

Психолог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: “На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток”.

После того как все участники взяли салфетки, психолог просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

3. Упражнение 10 секунд

Цель: преодолеть тревожность участников; помочь им лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении; способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Психолог: Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому, что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок — в течение 10 секунд.

Каждое задание важно выполнять с максимальной точностью. Если я попрошу распределиться на группы по цвету волос, значит, пока я досчитаю до десяти, Вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. И если у черноволосого в причёске есть осветленные пряди, то

он никак не может остаться в группе “черноволосых”: у него есть просто дополнительный цвет!

— Распределиться на тех, у кого есть часы на руке и у кого нет! раз, два, три... Десять. Стоп! Проверяем.

— Продолжаем ходьбу! Распределиться по стилю обуви! (Счет, проверка)

— По любимому занятию в свободное время!

— По настроению, которое вы сейчас испытываете! (...) и т.д.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями от игры.

— Что заставило задуматься? Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в “гордом одиночестве”, было ли оно “гордым” или каким-то абсолютно иным?

Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос и их длина отличны от цвета волос и длины других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И потому мы разные, мир так разнообразен и интересен.

4. Упражнение “Интуиция”

Цель: развитие умения прислушиваться к группе.

Все участники сидят на стульях в кругу. Один участник на некоторое время выводится из помещения. Группа договаривается о каком-то задании, которое должен будет выполнить этот участник (например, снять цепочку с шеи Светы и повесить её Алене), и о звуке, который группа будет использовать для подсказок (мотив песни или просто какой-то звук).

Затем участник снова заходит в помещение, и ему сообщается, что он должен выполнять какое-то задание. Когда участник начинает приближаться к выполнению своего задания, звук группы становится громче.

Обычно это выглядит таким образом. Сначала участник пытается определить “объект” задания – проходит мимо всех участников, когда он доходит до Светы, звук становится совсем громким. “Объект” определен, теперь нужно выяснить, в чем же заключается задание. Участник пробует дальше: касается плеч, часов – тихий звук, цепочки на шее – громкий звук. Участник снимает цепочку и примеряет её на себя – звук становится тише. Идет мимо всех участников и доходит до Алены – звук становится громче, и т.д.

После нескольких кругов задания можно усложнить: поставить свой пустой стул в центр круга и сесть на него, поменяться с кем-то местами, найти и открыть зонтик и прогуляться под ним с кем-нибудь из других участников.

Подобное задание не удается успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение: Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

5. Упражнение «Другими словами»

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

В этом упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: «Ты должен.», «Это твоя обязанность», «С тобой невозможно разговаривать», «Ты безответственный человек» и т.п.

Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями ваша задача перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные (группа делится на 5 подгрупп, для каждой подгруппы дается по две карточки). Например, «Ты должен принести мне книгу». (Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу).

- «Он должен заботиться обо мне». («Мне хочется, чтобы он заботился обо мне»);
- «Ты не должна была ходить на ту вечеринку». («Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку»);
- «Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!» («Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны»);
- «Ты должна была предвидеть возможные трудности». («Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности»);
- «Меня обидели!» («Я предпочла обидеться»);
- «Меня заставили». («Я не сумела отказаться»);
- «Он — упрямый осёл». («Я не смог убедить его»);
- «Он меня унизил». («Мне было неприятно»);
- «Прекрати меня злить!» («Я начинаю злиться»);
- «Ты должна мне дать программу, книгу» («Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу»).

Обсуждение: просто — сложно перефразировать?

Вывод: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами. А также успешное решение любой конфликтной ситуации неизбежно связано со способностью прощать. Вы можете принять решение извинить вашего обидчика независимо от того, примет он ваше прощение или нет.

6. Упражнение “Ливень”

Цель: расслабление, снятие напряжения, активизация внимания, наблюдательности.

Все сидят в кругу. Ведущий просит всех закрыть глаза и сохранять тишину, настроиваясь, таким образом, на восприятие звуков. Начинать выполнять движения только после твоего соседа слева.

Продолжай выполнять старое движение, пока не приступишь к новому.

Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Так постепенно создается шум сильного ливня.

Через какое-то время ведущий начинает запускать движения в обратном порядке — дождь постепенно затихает и удаляется. После того как последний участник перестанет потирать ладони, несколько секунд все сидят в тишине, пока ведущий не попросит открыть глаза. Ну как? Вы услышали шум тропического ливня.

7. Упражнение «Чему я научилась»

Психолог: Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Мне очень хотелось бы получить обратную связь. Давайте зажжем свечу и будем передавать ее по кругу (свеча электрическая). У кого свеча окажется в руках тот говорит, что ему понравилось, чему он удивился, что он узнал, что было для него самым важным.

На последок нашего тренинга хотелось бы сказать фразу гениального американского управленца «Даже если один работник работает лучше всех, он никогда не сможет заменить команду единомышленников. Слаженная команда всегда будет работать лучше, чем талантливый одиночка».

Спасибо за внимание!