

# Тренинг на сплочение педагогического коллектива «Вместе мы - сила»

## Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повышение групповой сплоченности;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения педагогов;
- улучшение эмоционального состояния педагогов.

## Условия проведения:

Приглашаются все желающие педагоги, группа не более 15 человек.

Продолжительность занятия 1-1,5 ч.

## Оборудование:

- мяч;
- листы чистой бумаги;
- ручки, карандаши, губка;
- заготовленные бланки с лепестками;
- макет «сердца группы».

## 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 о коллегах что-то новое, и самое главное, выразить друг другу радость встречи”.

### Упражнение №1 «Давайте поздороваемся»

Педагоги по сигналу педагога-психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

### Упражнение №2 «Пожелай другому»

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч:

«Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

### **Упражнение №3 «На что похоже моё настроение сейчас?»**

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своём настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или с предметом, фруктом, природным явлением и т.п.

### **Упражнение №4 «Хип-хоп»**

Педагог-психолог дает задание: «При слове **хип** нужно назвать имя соседа слева, при слове **хоп** – соседа справа». Психолог называет педагога по имени добавляя хип, или хоп (пример: «Татьяна, хип!» -Татьяна должна быстро назвать имя соседа слева и выбрать следующего педагога, добавив **хип** или **хоп**).

### **Упражнение №5 «Я такой же, как ты»**

Педагог-психолог: «У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу, и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же. «Я такой же, как ты, потому что...» Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему».

### **Упражнение №6 «Встаньте...»**

Все педагоги садятся по кругу. Педагог-психолог:

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре“, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга.

### **Упражнение №7 «Угадай, кто это?»**

Все педагоги сидят в кругу. Педагог-психолог выходит из круга и дает инструкцию к упражнению, стоя за кругом: «У вас 1 минута, в ходе которой надо внимательно посмотреть друг на друга». Через 1 минуту педагог-психолог просит

всех повернуться на стульях спиной в круг, подходит к одному из педагогов и говорит, обращаясь к нему, например: «Марина, я иду по кругу (психолог идет вправо или влево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?». Марина отвечает (если ответ неправильный, надо ему об этом сказать и дать возможность ответить еще и еще раз, пока не будет получен правильный ответ). После этого психолог предлагает Марине ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы. Например: «Есть ли у Инны бусы?», «Какого цвета у нее кофта?», «Держит ли Инна что-либо в руках?» и т. д. Далее психолог дает аналогичное задание еще 2—3 педагогам.

### **Упражнение №8 « Неожиданные картинки»**

Педагог-психолог: «Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину. (2-3 минуты.) По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину». Дайте педагогам возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен или попросите передавать рисунок через одного.

### **Упражнение №9 «Накопительные комплименты»**

Педагог-психолог: «Все мы любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете наговорить друг другу много комплиментов. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких-либо чертах характера вашего соседа. Первым начнет тот, кто стоит в самом начале ряда. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему свой комплимент. Второй, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой и т.д.»

### **Упражнение №10 «Узнать через прикосновение»**

Участники сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул. Педагог-психолог: «Один из вас сейчас выйдет в центр круга, сядет на стул, положит руки на колени ладонями вверх и закроет глаза. Мы все в произвольном порядке будем подходить к нему и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить «да», если подошедший будет назван правильно, и «нет» в случае ошибки. Напоминаю, что подходить мы будем в

произвольном порядке, и может оказаться так, что кто-то подойдет несколько раз, а кто-то — ни разу».



### Упражнение №11 «Лепестки»

**Материалы:** Заготовленные бланки для каждого участника (с пустыми лепестками) и большой лист ватмана на котором изображен цветок с заполненными лепестками.

**Этапы работы:** Педагоги делают в своих бланках записи по темам, указанным в образце. Работают молча. Через десять минут можно пройти по комнате, показать остальным свой «цветок» и поговорить о том, что написано в каждом лепестке. Следите за тем, чтобы участники не задерживались и через 2-3 минуты переходили к следующему партнеру. После того как каждый поговорит со всеми, происходит короткий обмен мнениями в кругу.

#### Лепестки:

- Три вещи, которые мне нравятся
- Три вещи, которые мне не нравятся
- Человек, которым я восхищаюсь
- Три места, где я жил
- Что бы я хотел сделать
- Чем я горжусь

### Упражнение №13 «Сколько нас?»

Педагог-психолог: «Встаньте, пожалуйста, в один большой круг. Кто-нибудь один выйдите в центр круга. Сейчас мы завяжем вам глаза. Все остальные должны стоять очень тихо. Сейчас я подниму руку, и по этому знаку один за другим вы должны будете осторожно подходить к ведущему и становиться за его спиной. Следующий начинает подходить только после того, как предыдущий займет свое место позади ведущего. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. После этого ведущий должен определить, сколько человек стоит у него за спиной. Если он угадает, то все должны громко ему поаплодировать».

### Упражнение №14 «Пчелы и змеи»

Педагог-психолог: «Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи". Для этого вам нужно разбиться на две примерно равные по размеру группы. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окнам, а те, кто хочет играть в команде змей, подойдите к

стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Затем я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчел должен найти мед — вот эту губку. А змеиный король должен отыскать ящерицу — вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: жжжжжжжжжжжж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: шшшшшшшшшшшш... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать мед и ящерицу. Пчелы и змеи могут рассестись по своим местам. Внимательно следите за тем, насколько ваш король удален от своей цели. Тогда вы легко сможете ему помочь, повышая громкость жужжания или шипения при его приближении к цели и понижая при его удалении. Пожалуйста, помните о том, что во время этой игры вы не имеете права ничего говорить».

#### **Упражнение №15 «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, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую и 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 коллектива».