

## **Психологический тренинг с педагогами «Позитивное общение».**

**Цель тренинга:** сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

### **Задачи тренинга:**

- формирование и усиление общего командного духа путем сплочения группы людей;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач;
- осознание себя командой.

### **Ход тренинга:**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами примем участие в тренинге, который называется « Я+ТЫ=МЫ». Цель тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы с вами выработаем свои правила...

- Здесь и теперь (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь).

- Говорю за себя.
- Внимательно слушать друг друга.
- Не перебивать говорящего.
- Уважать мнение друг друга.
- Безоценочность суждений.
- Активность.
- Правило «стоп», остановка обсуждения по сигналу тренера « стоп».
- Конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы).

## **1. МЕНЯ ЗОВУТ... Я ДЕЛАЮ ТАК....**

**Цель:** раскрепощение, снятие тревожности, способствует запоминанию имен во время тренинга.

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя так как хотел бы, чтобы его называли во время тренинга и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

## **2. Цель: сплочение коллектива при тесном контакте.**

Упражнение "Клубок". Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три». После того как **тренер убедится**, что все руки соединены

попарно, он предлагает участникам группы *«распутаться»*, не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на *«распутывание»* не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: *«Эта задача решаемая, распутаться можно всегда»*. Упражнение может завершиться тем, что все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

**3. Упражнение «Договоримся молча».** Цель: установление зрительного контакта, умение быстро договариваться в группе без слов.

Все участники садятся по кругу. «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».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

#### **4. Упражнение «Порядковый счет».**

Цель: установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотри на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

#### **5. Упражнение «Моечная машина».**

Цель: снятие излишнего напряжения.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек – «машина», последний – «сушилка». Машина проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, потираю бережно и аккуратно. Сушилка должна его «высушить» – обнять. Прошедший «мойку» становится сушилкой, с начала шеренги идет следующая машина.

Вопросы для обсуждения: «Что вы чувствовали, когда проходили через «мойку»?»

#### **6. Упражнение «Ловец блага».**

Цель: развивать умения позитивного отношения к жизненным ситуациям.

Инструкция (*Звучит тихая инструментальная музыка.*)

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опаздываете на работу, прибегаете на остановку, а автобус перед “вашим носом” уезжает.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.
4. Вас не поздравил с праздником друг.
5. Ваш ребенок подрался в школе.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты.

### **7.Упражнение Релаксация «Саморазвивающиеся представления» (музыка шум моря).**

Цель: развивать умение переключения деятельности и снятия эмоционального напряжения.

Сядьте, пожалуйста, удобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой. Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться. Поставьте удобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите удобно. Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться. Расслабиться, снять накопившееся напряжение, Так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть. Начните расслабляться с мышц плеч. Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелые, теплые и расслабленные. Представьте как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях. А теперь попытаемся воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ.

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке ... Смотрим в море. Видны головы купающихся ... Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно ... А что происходит вокруг, на берегу?

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться ... Входим в воду ... Чувствуем ее прикосновение ... Какая она? чувствуете, как она ласкает ваше тело. Приятные энергии чистой морской воды проникают в тело своей мягкой ласковой чистотой. Силой Жизни и здоровья энергии воды пропитывают тело, насыщают органы и ткани.

Мы расслабились, отдохнули. Набрались сил, улучшилось здоровье, мы стали еще красивее...

Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Открыли глаза.

#### **Рефлексия упражнения:**

Удалось ли увидеть всю картину, вызвать соответствующие телесные ощущения? Что мешало расслабиться? Как преодолеть эту ситуацию?

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. 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 вручите тому, чье имя вы вытянули в жребии.

А сейчас по кругу ответьте на такие вопросы:

-Что для вас сегодня было важным?

-Какие чувства вы испытывали?

Ну вот, все подарки подарены, упражнения пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы – единое целое, каждый из вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе вы – сила! Спасибо всем за участие!