Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад N4

**Тренинг педагога-психолога для педагогов детского сада**

**на сплочение коллектива**

Подготовила: педагог-психолог

Потокина Оксана Алексеевна

г. Азов 2023г

**Цель тренинга**– сплочение рабочего коллектива, профилактика профессионального выгорания педагогов.

**Задачи тренинга:**

- формирование в коллективе благоприятного психологического климата

- развитие умения выполнять работу в команде, сообща.

- повысить коммуникативные навыки педагогов

- улучшить взаимоотношение среди сотрудников.

**Участники тренинга:** педагог-психолог, педагогический коллектив МБДОУ детского сада «Радуга».

**Приветствие:**

 Здравствуйте, коллеги. Сегодня мы с Вами поговорим о психологическом климате нашего коллектива.

Все мы с вами разные. У каждого из нас есть свой характер, свои интересы и предпочтения. Коллектив наш состоит из людей разного возраста, но все же мы один коллектив.

 Межличностное отношение на работе оказывает огромное влияние на эмоциональное состояние человека. Именно от этого зависит: будет ли человек себя комфортно чувствовать на рабочем месте или нет. Ведь если человеку не комфортно на этом месте, в данном коллективе, то и делать ему ничего не хочется.

 Сплоченность рабочего коллектива- это огромная работа, которая зависит не только от руководителей, но и от каждого работника.

Я хочу, чтобы наш коллектив был дружным, сплоченным, чтобы мы уважали друг друга и всегда готовы были придти друг другу на помощь в трудной ситуации.

- Сегодня, я хочу с вами провести психологический тренинг на сплочение нашего коллектива. Я хочу, чтобы вы получили сегодня только положительные эмоции и немного отдохнули от трудовых будней.

Упражнение: «Приветствие»

Цель: настрой на положительные эмоции, на уважительное отношение друг к другу.

Когда мы с вами встречаемся по утрам, что мы делаем в первую очередь?

Педагоги отвечают: -Здороваемся.

Психолог: верно, мы с вами здороваемся. И сейчас я вам предлагаю выполните первое упражнение на сплочение коллектива, которое называется «поприветствуем друг друга». Только наше приветствие будет проходить немного не привычным для нас способом.

У каждого человека есть сердце. Сердце – это символ любви, уважения и взаимопонимания. Сегодня я принесла с собой вот это мягкое плюшевое сердце.(психолог показывает мягкую игрушку: сердечко).

- я предлагаю вам сейчас передавать это сердечко друг другу по цепочке, при этом говоря какое-либо пожелание или комплимент своему коллеге.

Например, я передаю сердечко Татьяне Михайловне и говорю: -Доброе, утро. Отличного вам настроения на весь день и так далее.

(педагоги передают друг другу сердечко, говоря при этом пожелания и комплименты).

Психолог: -Молодцы, вот мы и поприветствовали друг друга.

2 упражнение: «Вместе. Рядом»

Цель: сплочение коллектива.

Сейчас, я бы хотела с вами поиграть в одну игру, которая называется: «Вместе. Рядом»

Для этого я попрошу вас встать всем в круг и разделиться по парам . Пожмите друг другу руки.

Игра состоит в том, что я вам буду очень быстро называть движение, а вы так же быстро должны будете его выполнить . Но как только вы услышите фразу : «вместе-рядом», вы должны поменять партнера.

-Итак, вы готовы?

Педагоги: -Готовы!

Тогда начнем: левая рука к левой руке

Спина к спине

Нога к ноге

*Вместе-рядом*

Палец к пальцу

Ухо к уху

Ладонь к ладони

*Вместе-рядом*

Бедро к бедру

Колено к колену

Кулак к кулаку

*Вместе-рядом*

Стопа к стопе

Затылок к затылку

ПСИХОЛОГ: -Пожмите друг другу руки, вы молодцы!

3 УПРАЖНЕНИЕ: «Сиамские близнецы»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Психолог : я прошу вас разделиться на две команды и встать напротив друг друга.

(теперь психолог связывает по одной руке людям, стоящим напротив друг друга.)

-Сейчас я дам вам фломастеры, каждому свой цвет (цвета у всех разные). Вам необходимо будет нарисовать на одном большом ватмане общий рисунок. Рисовать вы должны той рукой, которая у вас связана с коллегой. Сюжет вы выбираете сами.

(педагоги под музыку выполняют задание)

Вопросы после упражнения:

-Было ли вам трудно выбрать сюжет? Если да, то в чем была трудность?

Были ли у вас споры и разногласия при рисовании?

-Все ли принимали участие в рисовании?

4 ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

Цель: коррекция эмоционального состояния, релаксация.

Психолог: - давайте с вами садим поудобнее на свои стульчики, закроем глаза и расслабимся.

Представьте, что вы сейчас сидите дома у камина.

Вы укутаны в теплое мягкое покрывало. Вам тепло и уютно. Играет спокойная медленная музыка. Вам никто не мешает. В руке у вас бокал со свежесваренным кофе. Сделайте медленный , глубокий вдох.

А теперь представьте, что вам необходимо подуть кофе. Как можно сильнее подуйте на него выдохнув весь воздух. Повторите это упражнение несколько раз.

*Вопрос после упражнения:*

*-Скажите, а в какой жизненной ситуации мы с вами еще можем применить данную методику?*

5 упражнение : «НАШЕ СЕРДЦЕ»

На мольберте нарисован контур сердечка. Психолог объясняет педагогам, что данное сердце символизирует наш большой и дружный коллектив. Но в данный момент «сердце» выглядит пустым, оно не яркое. Задача педагогов состоит в том, что они должны его заполнить чем то ярким и красочным.

Психолог: -Итак, коллеги, сейчас я попрошу вас по очереди подойти к мольберту, взять маркер и написать внутри нашего сердца пожелания для всего нашего коллектива.

Затем психолог зачитывает все пожелания.

Психолог: -Теперь я вижу, что наше сердце заполнено любовью и добротой.

Психолог:- Молодцы, коллеги. И в завершении нашего тренинга, я бы хотела рассказать вам одну старинную притчу.

**«Притча о рае и аде»**

Один раз мудрец попросил Господа показать ему Рай и Ад.

Господь привел мудреца в помещение, где дрались, плакали и страдали голодные люди. Посередине комнаты стоял большой котел с вкусной едой, у людей были ложки, но они были длиннее, чем руки людей, и поэтому люди не могли попасть ложкой в рот. «Да, это настоящий Ад!»- сказал мудрец.

 Потом они зашли в следующее помещение. Все люди там были сытыми и веселыми. Но когда мудрец присмотрелся, то он увидел тот же самый казан и такие же ложки! Что же делало их жизнь райской?...они умели кормить друг друга.

***То есть они умели взаимодействовать между собой.***

Рефлексия:

Психолог: -А сейчас, коллеги, я бы хотела у вас спросить: понравился ли вам наш тренинг сегодня?

-Что для вас сегодня было важным?

-Какие чувства вы испытывали на протяжении тренинга?

ПСИХОЛОГ: Спасибо всем большое.