

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №2 «Теремок» муниципального района
«Верхневилуйский улус (район)» Республики Саха (Якутия)
678230, РС(Я), Верхневилуйский улус (район), с. Верхневилуйск,
ул. С.Руфова №21 Телефон: 8 (41133)4-16-25
E.mail: teremokmbdou2@mail.ru

Психотренинг для педагогов ДОУ «Вместе мы - сила»

Максимова Т.П., педагог-психолог 1 категории

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; сплочение педагогического коллектива и построение эффективного командного взаимодействия; совершенствование коммуникативных навыков; вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

Психолог:

«Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат - это, как Вы знаете, межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом - зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения: в одних условиях педагоги чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других - коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал (к чему мы и стремимся).

Создание эмоционального благополучия в педагогическом коллективе, сплоченности коллектива - это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Психологический климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение».

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

1. Упражнение «Тренинговое имя»

Цель: дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка», или «Ленуля», или как-то необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени -

Петровна, Михайловна. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя и написать его на бэйдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

2. Принятие правил группы:

Ведущий после знакомства предлагает принять правила группы, если участники согласны, они громко хлопают в ладоши, если не согласны – топают ногами.

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — название друг друга на «ты» - по имени, что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
3. Давать безоценочное суждение - способность выразить свои мысли без оценок, не приписывая личной точки зрения к поведению другого человека..
4. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...».
5. Активно и с юмором участвовать в происходящем, контактировать как можно с большим количеством участников группы.
6. Добровольное участие. Кто не хочет, может не говорить.
7. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы).

4. Упражнение «Счет до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

«Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите головы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?

5. Упражнение. 3 факта о себе (один лживый).

6. Упражнение «Ассоциации»

Эмпатия – это представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека. Сейчас мы попробуем определить свою эмпатическую чувствительность.

Участники тренинга делятся на два круга: внутренний и внешний (должны образоваться пары). Каждому участнику на спину прикрепляются альбомные листы

и выдаются фломастеры. Ведущий задает вопросы, а участники тренинга пишут друг

другу ответы на листах бумаги: слова–ассоциации.

Вопросы:

1. На какой цветок похож этот человек?
2. На какую птицу?
3. На какое животное?
4. На какой предмет мебели?
5. На какое дерево?
6. На какую еду, или блюдо?
7. На какой напиток?
8. На какой фрукт?

Рефлексия:

- У всех ли совпали ассоциации с личным мнением?
- Кто не согласен с предложенными вариантами?

7. Упражнение «Передай следующему» (на 2 команды)

Участники сидят по цепочке, пишут на спине по 1 букве, сидящему спереди, первый сидящий пишет на листе бумаги, полученные буквы и читает слово.

9. Упражнение «Душечка-Марфушечка»

Цель: показать участникам, насколько влияют на коммуникацию «личностные фильтры»

Методика игры: выбирается один доброволец, ведущий приглашает ребят выйти из аудитории и подождать, пока их пригласят войти. Оставшимся объясняют правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному, и прослушивать подготовленный рассказ, а затем пересказывать следующему человеку всё, что они запомнили. Участники не должны ничего подсказывать добровольцу. Их задача будет

заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче одного человека к другому. Когда последний доброволец передаст полученную информацию, ведущий снова для всех зачитывает текст, предложенный в самом начале.

В конце игры нужно устроить обсуждение и проанализировать то, как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться (в том числе и СМИ), и, вообще, стоит ли верить сплетням, слухам, мифам.

Обсуждение:

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что «своего» каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными? (Записывать, задавать уточняющие вопросы и т.д.)

Рефлексия: какие факторы влияют на искажение информации, как происходит замена информации и ее потеря.

Выводы: 1) можно рассмотреть передачу информации в зависимости от каналов (визуал, аудиал, кинестетик)

2) даются методы эффективного слушания.

Делается вывод о том, как рождаются слухи и недоразумения по поводу искажения информации.

Обратная связь

Тренинговое имя участника _____

Дата занятия _____

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

3. Что тебе не понравилось? Почему?

4. Твои мысли после этого занятия:

О себе _____

О группе _____

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т. п.) _____
