Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №26»

**Конспект психологического**

**тренинга для педагогов**

**"Как хорошо иметь друзей"**

Педагог-психолог

МБДОУ Д/с №26

Нигматуллина

Гульгина

Жаудатовна

Март

2021 год

**Цель:** Установление благоприятного психологического климата в коллективе.

**Задачи тренинга:**

- развитие коммуникативных навыков,

- развитие умения работать в команде;

- снятие эмоционального напряжения.

**Ход:**

- Здравствуйте, коллеги. Я рада Вас видеть! Но прежде чем начнем, предлагаю поздороваться необычным способом.

**Упражнение: «Поздороваемся ладошками»**

- Называя свое имя, взглядом, улыбкой, прикасаемся ладошкой к ладони соседа справа и здороваемся. Молодцы! С этим зарядом бодрости мы пойдем дальше. (Упражнение выполняется по кругу).

**- Упражнение «Кто быстрее»**

Цель: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

- По цвету цветочков делимся на две команды. Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову. Но одно условие - строимся молча, ничего не объясняя.

Возможные фигуры: круг, квадрат, угол, треугольник, ромб.

**- Упражнение «Счет до десяти»**

- Сейчас по сигналу "начали" вы будете считать 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", счет начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

* Удалось ли группе сосчитать до десяти? Если да, то каким образом?
* Если не получилось, то почему? Что мешало?

**- Упражнение «Подчеркивание значимости"**.

Предлагаю подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию.Обращение к коллеге начинается со слов: "Оля, мне в тебе нравится...". Оля, в свою очередь, называет то чувство, которое возникает у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

Упражнение выполняется по кругу с мячом.

**- Упражнение «Сиамские близнецы»**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Предлагаю встать в пары лицом ко мне. Я хочу завязать вам руки и дам вам карандаши по одному в несвободные руки. Вам предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка выберите сами. (педагоги (пары) стоят рядом лицом к ведущему; ведущий связывает руки, оставив свободными кисти рук).

Обсуждение:

* Трудно ли было создавать картину вместе?
* В чем именно заключалась трудность?
* Обсуждали ли сюжет рисунка, порядок рисования? (Были ли конфликты, споры между игроками, одинаковое ли участие оба принимали в работе).

**- Упражнение «Гусеница»**

Цель: игра учит доверию.

- Сейчас мы будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

Обсуждение:

* Что испытывали при выполнении задания?

**- Упражнение «Подарок»**

- Давайте подумаем, что вы могли бы подарить нашей группе, чтобы взаимодействие стало в ней еще эффективнее, а отношения в ней - более сплоченными?

Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие. (Далее каждый их участников высказывается, что он хотел бы подарить группе). Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами.

А сейчас по кругу ответьте на вопросы:

* Что для вас сегодня было важным?
* Какие чувства вы испытывали?
* Нужны ли вам в дальнейшем такие тренинги?

- Ну вот, все подарки подарены, игры 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.

Используемая литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие.- М., 2000.