**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**Новосибирского района Новосибирской области –**

**детский сад комбинированного вида «Белочка»**

**Психологический тренинг**

**на сплочение коллектива и снятие эмоционального напряжения**

**для педагогов ДОУ**

**«Мы вместе»**

**Подготовила: Морозова О.А.**

**2022 г.**

**Цель**:

**сплочение коллектива; снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического** здоровья воспитателей.

**Задачи:**

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между воспитателями;

- повысить групповую **сплоченность**;

- **снять мышечное и эмоциональное напряжение воспитателей**;

- развивать ответственность и вклад каждого участника в решение общих задач;

- создать в группе атмосферу **эмоциональной** свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;

- совершенствовать профессиональные качеств: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

**Оборудование:**

* Мягкая игрушка
* Бланки «Я – животное»
* Кружочки белого и черного цвета по количеству игроков поровну, красный кружок.
* Полосы белого и черного цвета на пол.
* Веревки 9 шт.
* Цветок
* 10авторучек

**Вступление**

- Добрый день, уважаемые **коллеги**! Сегодня я хотела бы провести для вас **психологический тренинг под названием***«Мы****вместе****»*. В современном мире профессия воспитателя становится все **напряженнее**, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в *«ногу со временем»* все сложнее и сложнее. Поэтому профессия воспитателя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми воспитатель испытывает большие **нервно-психические нагрузки**, которые проявляются в **эмоциональном истощении**. **Педагог** находится в ситуации крайнего **эмоционального напряжения**, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Поэтому **педагоги** современных образовательных учреждений нуждаются в **психологической поддержке**. И сейчас мы будем снимать с вами **эмоциональное напряжение**.

**Упражнение 1. *«Сочинение сказки»* *(сказкотерапия****)*

Участники **тренинга** расположены на стульях в кругу. **Психолог** предлагает им придумать сказку, при этом передает соседу игрушку и предлагает первым зачин сказки. Каждый по кругу должен продолжить мысль предыдущего, в результате чего получится **коллективная сказка**.

- Мы сочиним сказку о жизни животных в лесу, в которой нет конфликтов, где все счастливы и любимы. А сказка начинается так: «В одном сосновом лесу на огромной освещенной солнцем поляне встретились бельчонок, зайчонок и лисенок…». **Психолог** передает игрушку воспитателю, сидящему по соседству для продолжения сказки.

- Нам всем захотелось жить в таком лесу. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными.

**Упражнение 2. *«Я – животное»***

- Продолжим тему о животных. В мире существует огромное количество животных. Каждого человека можно сравнить с одним из них: либо по характеру, либо по внешности. Это и будет нашим следующим заданием. Каждому из вас я дам маленький бланк, в котором вам необходимо написать ваши имя и отчество, а также указать животное, которое, на ваш взгляд, символизирует вас, при этом отметив, сравнение с этим животным вы приводите по внешним данным или по характеру. Данная информация должна оставаться конфиденциальной.

Бланк

ИМЯ, ОТЧЕСТВО\_\_\_

ЖИВОТНОЕ\_\_\_

*(ВНЕШНЕЕ СХОДСТВО, ХАРАКТЕР)*

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО\_\_\_

После того, как все участники **тренинга отдадут бланки психологу**, он перемешивает их и начинает называть животное, в то время как другие участники **тренинга** отгадывают участника.

- Вот видите, как хорошо вы знаете друг друга. Это говорит о **сплоченности коллектива**. Но…

**Упражнение 3. *«Чёрно-белый коридор»***

Каким бы **сплоченным не был коллектив**, в нем часто находят место недопонимание, обида, злоба, а все потому, что есть такой порок в женском **коллективе** как распространение своих мыслей о **коллегах** своему ближайшему окружению, от ближайшего окружения – к другому ближайшему окружению и так пока цепочка не замкнется на том, кто вдохновил на такие мысли.

- У каждого из вас имеются кружки с определенным цветом (**педагог выдает кружки**: один - красный, остальные поровну белые и черные). Прошу вас занять места в соответствии с обозначенным цветом на полу.

На полу параллельно друг другу размещены полосы черного и белого цвета, по центру - маленькая полоска *(на одного человека)* красного цвета. **Психолог** выдает карточки участникам в соответствии с цветом их кружка (белые и черные, на которых написаны выражения:

**Белые:**

Какая она хорошая! Никогда не откажет в помощи!

Замечательный человек! Она всегда на стороне справедливости!

В работе она очень аккуратна и своевременна.

Какая же она умница!

Вот ОНА – пример всем нам!

Вы видели ее открытые занятия! Разве можно придумать лучше!

Как она к детям хорошо относится! Они ее очень любят!

**Черные:**

Она вечно выражает своё недовольство на окружающих её на работе людей.

Посмотрите на неё : опять новую сумку купила!

Никогда не поделится своими наработками, зато с других хватает совести их спрашивать!

Не место ей в дошкольном учреждении!

У нее даже улыбка-то лживая.

И чему она только, интересно, может детей научить!

Это не тот **педагог**, на которого *«нужно равняться»*!

- Владелец красного кружка проходит сначала по черной дорожке. Сравниваясь с каждым человеком, **коллеги** читают ему свои высказывания, которые имеются на карточках (все они негативные, затем проходит по белой дорожке – **коллеги**высказывают ему свои фразы, все они позитивные).

Затем упражнение рефлексируется по вопросу: Какие чувства испытывали Вы на обеих дорожках?

- Вот видите, всегда лучше попадать на белую дорожку, что я желаю каждому из вас…

**Упражнение 4. *«Алфавит»***

- Сейчас мы увидим уровень **сплоченности коллектива детского сада «Белочка»**   Представьте себе такую ситуацию: вас всех сразу **направили** на повышение квалификации. Вам необходимо заполнить журнал посещений этих курсов, а для этого нужно записать себя в этом журнале. А так как вы длительное время общаетесь, друг с другом, вы уже, наверное, научились понимать друг друга, как говорится *«без слов»*. Вам необходимо вспомнить, как зовут каждого из вас полным именем и выстроиться в полосу по алфавиту: по первой букве вашего имени. Если они совпадают, то учитывается вторая и последующая буквы. Но выполнять данное упражнение необходимо молча, можно заглядывать друг другу в глаза.

Участники выстраиваются в шеренгу.

**Упражнение 5. *«Кочки»***

- Сейчас вы точно подтвердите свою **сплоченность коллектива.**

Воспитатели стоят в одной полосе. Им необходимо связать веревками ноги: являющиеся соседними друг с другом. Таким образом, получится, что у одного участника одна нога будет связана с одним стоящим по-соседству человеком, другая – с другим.

На полу по кругу располагаются листы бумаги-кочки. Участникам в таком состоянии, молча, не отрабатывая постановки ног друг друга, необходимо пройти по этому маршруту и вернуться в исходное положение.

**Упражнение 6. *«Цветок»***

Участникам предлагается занять свои места на стульях. На лепестках, заранее приготовленного *«цветка»*, в центре которого изображена надпись *«***Мы вместе***»*, который будет передан **психологом по кругу,** написать качества, которые **сплачивают членов педагогического процесса**.

**Рефлексия занятия**: Что понравилось? Что не понравилась? *(Возможность участников высказать свое мнение о проведенном занятии)*.

- Спасибо за внимание!