

## Психологический тренинг для педагогов детского сада «Вместе мы сила»

имеет следующие задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

-Добрый день! Я рада приветствовать вас нашем психологическом тренинге для педагогов детского сада. Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое, и самое главное,- выразить друг другу радость встречи.

### 1. «Давайте поздороваемся».

Сейчас я включу музыку, вы свободно передвигаетесь по кабинету. Но по моему сигналу 1 хлопок - вы здороваетесь с человеком, который оказался рядом с вами за руку; 2 хлопка - здороваемся плечами;

3 хлопка - здороваемся спинами.

Во время выполнения упражнения запрещается разговаривать.

### 2. « Пожелай другому».

Педагоги садятся в круг.

- Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч, и говорите пожелание. Тот, кому бросили мяч, бросает его следующему, высказывая пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### 3. « На что похоже мое настроение сейчас?»

Продолжаем передавать мяч по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-то состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением.

### 4. «Я такой же, как вы»

-У меня в руках мячик. Тот, кому он достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: «Я такая же,

как вы, потому что ...» Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или не согласие и бросает мячик следующему.

#### 5. « Встаньте»

Это упражнение учит нас действовать сообща, не прибегая к разговорной речи.

Я буду называть числа. Какое число названо - именно столько человек должны встать. Сесты они смогут только после того, как я скажу: «спасибо». Выполнять задание нужно молча. Тактику действий следует вырабатывать в процессе выполнения, ориентируясь на действия друг друга.

#### 6. « Неожиданные картинки»

Возьмите по листу бумаги и напишите свое имя с обратной стороны. Начните рисовать какую-нибудь картину (2-3 минуты). По моей команде перестаете рисовать и передаете свой рисунок соседу справа. Ваш сосед слева передает вам свой рисунок, который вы продолжаете рисовать в течение 30 секунд. Выполняем до тех пор, пока у каждого в руках окажется свой шедевр.

#### 7. « Лепестки»

Сейчас я каждому из вас раздам 6 лепестков и бланк для записи. Пишите на бланке:

3 вещи, которые мне нравятся  
3 вещи, которые мне не нравятся  
человек, которым я восхищаюсь  
3 места, где я хотела бы побывать  
что бы я хотела сделать  
чем я горжусь

#### 8. « Все мы чем - то похожи»

Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4-5 человек. Пусть каждая группа составит список того, что их объединяет.

« У каждого из нас есть сестра, У каждого из нас любимый цвет синий и т.д.»

Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт. Время выполнения 10 минут.

## 9. « Пчелы и змеи»

Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием « Пчелы и Змеи». Для этого нужно разделится на 2 равные группы. Одна группа - пчелы, другая - змеи. Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь , я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из кабинета и ждут, пока их не позовут. Я спрячу 2 предмета, которые короли будут разыскивать в зале. Король пчел будет искать вот эту губку, - это мед. А змеиный король - ящерицу - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Пчелы должны жужжать, змеи - шипеть. Чем ближе короли к заветным предметам, тем громче должно быть шипение и жужжание.

Теперь пусть королевы выйдут , чтобы я смогла спрятать мед и ящерицу.

Помните, во время игры, вы не имеете права говорить и пользоваться жестами.

## 10. « Волна расслабления»

Примите удобную позу, глаза закройте. Представьте, что вдоль вашего тела идет волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Вдохните глубоко, сосчитайте мысленно до 4, выдохните. Еще раз вдохните — выдохните. Почувствуйте, как ваше тело расслабилось и готово принимать новую энергию. Мы снова с вами в детском саду. Мы полны сил и энергии и хорошее настроение не покинет нас весь день.

## 11. Анкета « Обратная связь»