Алматинская область Жамбылский район

ТОО «Мерей- 2016» с. Узынагаш

**Тренинг для воспитателей**

**«Формирование команды»**

Подготовила педагог-психолог

 Кишканова Ирина Анатольевна

**Цель:** Развивать групповую сплоченность; мотивировать педагогов на совместную работу и принятие решений; дать участникам группы почувствовать на себе эффект оценочного отношения со стороны коллег; осознание профессиональных проблем и развитие мотивации самоизменения. Провести тренировку слуховой памяти педагогов. Научить их снимать стресс, психологическое напряжение с помощью упражнений.

**Материалы**: лист бумаги А3, листы бумаги и карандаш на каждого участника.

**Ход тренинга**:

1. **Приветствие.** Сообщение цели тренинга.
2. **Разминка «Круг проблем».**

Предложить каждому из участников тренинга назвать профессиональные проблемы, которые его беспокоят и которые могут стать темой для обсуждения или предметом совместной работы на тренинге.

1. **Упражнение «Дополняющее рисование»**

Один из участников начинает рисунок, затем он передается по кругу и каждый продолжает рисунок, начатый другими. При обсуждении полученного коллективного продукта анализируется степень присоединения способностей к творчеству.

1. **Обсуждение темы «Коллектив - команда».**

Психолог предлагает педагогам ответить на вопросы:

- Что такое коллектив?

- Что такое команда?

- Может ли коллектив быть командой?

Психолог предлагает каждому записать на листке характеристику эффективной команды. Затем все, по очереди, зачитывают свои характеристики, а психолог записывает. Характеристики не должны повторяться.

После этого психолог зачитывает заготовленный список характеристик и сравнивает со списком, составленным педагогами.

**Характеристики эффективной команды**:

- Члены команды объединены общими намерениями, целями и задачами.

- Имеется хотя бы один человек, являющийся ядром команды.

- Конечные результаты деятельности команды отличаются высоким качеством.

- Член команды умеют сотрудничать друг с другом.

- Состав команды хорошо сбалансирован в зависимости от ролей, выполняемых ее членами.

- Члены команды уважают друг друга.

- Команда имеет высокую степень автономности.

- Члены команды способны учиться на собственных ошибках.

- Члены команды ориентированы на клиента, потребителя.

- Члены команды имеют навыки оптимального решения проблем.

- Члены команды хорошо мотивированы.

1. **Упражнение «Красный карандаш»**

Один из участников должен рассказать сидящему слева от него о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ тот должен отреагировать на высказывание, затем рассказать о своей проблеме следующему участнику. Каждый последующий должен сделать то же самое. После того, как все выполнят задание, провести дискуссию о том, что люди склонны реагировать на высказывания с позиции «Красного карандаша»: дают советы, критикуют, осуждают.

Вопросы:

Как реагировали партнеры на высказывания?

Какие чувства испытали те, кто делится проблемой, слыша в ответ критику, советы. Осуждение?

Что на самом деле хотелось им услышать?

1. **Упражнения на тренировку слуховой памяти.**

Психолог произносит слова, педагогам необходимо их запомнить, записать. Затем зачитывают слова.

Психолог проводит коррекционную работу: составляет рассказ с этими словами и просит еще раз их запомнить и записать.

Например, слова: слон, черепаха, шахматы, дорога, крокодил, зонт, умывальник, игрушка, стол, мальчик, зеркало, диван, курица, альбом, ромашка, пальма, банан, музыка, шарф, карандаш, тетрадь.

Рассказ:

Слон и черепаха играли в шахматы. По дороге шел крокодил с зонтом, увидел умывальник, поднял упавшую игрушку, положил ее на стол. Мальчик посмотрел в зеркало, сел на диван, нарисовал курицу в альбоме. Ромашка выросла рядом с пальмой, на которой рос один банан. Хорошо мечтать под музыку, накрывшись большим шарфом и рисовать карандашом в тетради.

Рассказ может быть нелогичным. Цель его – помочь педагогам запомнить слова.

1. **Советы «Как не стать заложником стресса?»**

- Свое представление о счастье каждый человек связывает со своей семьей, ведь недаром говорят, счастлив тот, кто счастлив дома. Семейное сердечко счастья состоит из любви, понимания, доверия, веры. К сожалению, наш современный мир очень динамичен, непостоянен. Несет с собой тысячи негативных явлений. Одно из них – стресс (нажим, напряжение). Многие чаще заболевают от того, что постоянные чрезмерные перегрузки переполняют нашу жизнь. Стресс представляет собой состояние чрезмерного, сильного длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стрессы, особенно если они часты и длительны, влияют не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье. В кровь выбрасывается большое количество адреналина, сахара, энкефалина, который разрушает клетки головного мозга.

 1. **Если мы не можем изменить окружающий мир, мы можем изменить свое отношение к этому миру**.

Постарайтесь адекватно, позитивно воспринимать происходящее вокруг вас. Постарайтесь сменить ваши жизненные установки. Смените установочную фразу «Я должна….» на «Я хочу…», «Мне нравится….» и т.д.

2. **Смех является отличным средством защиты нашего мозга, нервной системы от психологических перегрузок.**

С возрастом мы смеемся все меньше и меньше. И напрасно, ведь смех – залог хорошего самочувствия, лучшее лекарство от стресса. Смех полезен не только для психического здоровья, но и для физического здоровья.

Когда мы смеемся, у нас напрягаются стенки брюшного пресса, эффект приравнивается к нескольким упражнениям в фитнес-клубе.

Смех нейтрализует пагубное воздействие стресса, дробя опасный поток импульсов.

Выводятся шлаки из легких.

Смех обновляет все компоненты иммунной системы.

Смех вырабатывает эндорфины – гормоны счастья.

1. **Комплекс упражнений для снятия негативного воздействия стресса и нейтрализации его**.

1.«Дыхание смеха»

Сделайте 3-4 коротких выдоха подряд, потом 3-4 коротких вдоха

Повторить 2-3 раза (заменяет смех, если вам не хочется смеяться)

2.«Лимон»

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь, а затем выполните упражнение двумя руками.

3. «Антистрессовая строчка»

Эта точка расположена в центре внутренней части подбородка. Массаж осуществляется большим пальцем правой руки.

4. «Внутренний луч» (Релаксация)

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней его части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области, затылка и глазах, расправляется складка на лбу, расслабляются мышцы в нижней части лица, плеч, груди, шеи. Внутренний луч как бы формирует новый образ спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью, профессией, окружающими людьми.