

## Психологическое занятие с элементами тренинга для педагогов

### «Я+Ты=Мы»

**Цель:** сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата, снятие психоэмоционального напряжения.

#### Упражнение 1

##### *"Давайте поздороваемся"*

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок - здороваемся за руку;
- 2 хлопка - здороваемся плечами;
- 3 хлопка - здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

#### Упражнение 2

##### *«Поиск сходства»*

Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Упражнение эффективно, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение: Педагог-психолог должен постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

#### Упражнение 3

##### *Релаксационное упражнение «Золушкина туфелька»*

Упражнение для мышц ног. Психолог: «Представьте: утром раздается звонок в дверь. Вы открываете дверь, а там слуги короля, которые любезно просят померить хрустальную туфельку. Вы знаете, что на балу-то вы и не были и туфелька вам явно мала, но не можете отказать от удовольствия померить хрустальное творение. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Обсуждение.

#### Упражнение 4

##### *Упражнение «Рисуем друг друга»*

Педагог-психолог предлагает участникам занятия нарисовать кого-либо из группы. Это может быть ассоциация с цветком, растением, животным, насекомым и т. д. Главное правило: рисунок должен отражать самые яркие черты характера рисуемого. Затем по рисункам друг друга педагоги пытаются угадать, кто именно нарисован на том или ином рисунке.

#### Упражнение 5

##### *Упражнение «Вавилонская башня»*

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание, которые кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, и обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение.

### **Упражнение 6**

#### ***Упражнение «Сердце и душа»***

Участники разбиваются по двое и парами садятся друг напротив друга. Один из них будет называть любимый цвет, только очень-очень медленно. А его партнёр в это же время пытается произнести то же самое. Очень хорошо если он будет следить не только за губами партнёра, но и представит себя его двойником, связанным в этот момент с ним, с его мыслями и чувствами. Во втором круге роли меняются. Через некоторое время психолог может ввести новые категории: имена, города и страны, названия цветов и т. д.

### **Упражнение 7**

#### ***Упражнение «Три действия за три минуты»***

Игрок 1 на некоторое время выходит из комнаты. Остальная группа в это время придумывает три действия, которые он должен совершить после своего возвращения. Действия могут быть совершенно простыми: чихнуть, лечь спать и т. д. Игрок 1 возвращается в комнату и игрок 2 должен за три минуты объяснить первому какие действия он должен проделать. Но 2 игрок не может прямо сказать, что требуется от 1-го. Он может делать это только при помощи намёков: «Ты не разу мне не говорил, что у тебя аллергия на цветочную пыльцу».

### **Упражнение 8**

#### ***"Неожиданные картинки"***

Педагог-психолог: Сядьте в один общий круг. Возьмите по листу бумаги и напишите свое имя с обратной стороны. Начните рисовать какую-нибудь картину (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину. Педагогам дается возможность порисовать еще 2-3 минуты, после чего они снова передают свои рисунки. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях надо упражнение остановить после 8-10 смен или попросить передавать рисунок через одного.

### **Упражнение 9**

#### ***"Я такой же, как ты"***

Педагог-психолог: У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: "Я такой же, как ты, потому что...". Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и

### **Упражнение № 10**

#### ***"Сердце коллектива"***

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

### **Упражнение № 11**

#### ***Упражнение «Подарок»***

Педагог-психолог произносит: «Давайте подумаем, что вы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало 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 из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

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!»

**«Над башней развивается желтый флаг»**

**«В башне всего 6 окон»**

**«Башня должна иметь 5 этажей»**

**«Вся башня имеет оранжевый контур»**

**«В башне всего 7 окон»**

**«Над башней развивается красный флаг»**

**«Башня должна иметь 7 этажей»**

**«Вся башня имеет коричневый контур»**





