**Психологический тренинг с педагогами "Я+ТЫ=МЫ"**

Автор: Ситникова Юлия Сергеевна

**Психологический тренинг с педагогами**«**Я+ТЫ=МЫ**».

**Цель тренинга:**

* сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи тренинга:**

* формирование и усиление общего командного духа путем сплочения группы людей;
* развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач;
* осознание себя командой.

**Ход тренинга:**

**Этап 1.**

1.1. Знакомство

- Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами примем участие в тренинге, который называется «Я+ТЫ=МЫ». Цель тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

1.2. В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы с вами выработаем свои правила…

* Здесь и теперь (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь).
* Говорю за себя.
* Внимательно слушать друг друга.
* Не перебивать говорящего.
* Уважать мнение друг друга.
* Безоценочность суждений.
* Активность.
* Правило «стоп», остановка обсуждения по сигналу тренера «стоп».
* Конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы).

1.3. **МЕНЯ ЗОВУТ… Я ДЕЛАЮ ТАК….**

Цель: знакомство, снятие тревожности, способствует запоминанию имен.

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так…». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

**Этап 2. Информационный**

2.1. Уважаемые коллеги как вы думаете, что обозначает слово «сплочение»? Сплочение – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

 Сплочённость – это:

* совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива;
* атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
* активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

**Этап 3 Разминочный**

3.1. МЫ СТОБОЙ ПОХОЖИ ТЕМ, ЧТО…

Цель: снятие агрессии.

Бросая мяч любому человеку, называем его по имени и говорим: «Мы с тобой похожи тем, что…». (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном коллективе и т.д.)

Обсуждение:

* Какие эмоции испытывали во время упражнения?
* Что нового узнали о других?
* Что интересное узнали?

3.2. ДА И НЕТ

Цели: снятие агрессии, готовность к общению.

- Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить: «Да», а кто — «Нет». Один из вас начинает игру, произнеся слово «Да». Второй сразу же отвечает ему: «Нет!». Тогда первый снова говорит: «Да!», может быть, чуть-чуть громче, чем в первый раз, а второй опять отвечает ему: нет!», и тоже слегка посильнее. Каждый из вас должен произносить только то слово, которое он выбрал с самого начала: или «Да», или «Нет». Но вы можете по-разному его произносить: тихо или громко, нежно или грубо. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов прекрасный небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого никак не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора заканчивать «спор».

Обсуждение:

* Как ты себя сейчас чувствуешь?
* Как тебе удобнее спорить — произнося слово «Да» или произнося слово «Нет»?
* Ты говорил достаточно громко?

**Этап 4: Практический**

**4.1. Ассоциативный тест» Волшебный сон»**

Чтобы пройти тест Вам понадобятся лист бумаги и ручка.

**Описание:**

Мы приглашаем Вас в чарующее путешествие по Вашей душе.

Все люди видят сны и не для кого не секрет, что сны — это наше подсознание, которое никогда не лжет и часто знает о нас самих больше, чем мы сами. Но не все люди запоминают свои сны и уж далеко не все умеют истолковать то, что видят во сне.

Мы предлагаем Вам поиграть в ассоциации, погрузиться в мечту и описать в деталях то, что Вы увидите.

**Инструкция:**

Представьте себя в ситуациях, которые будут Вам предложены, а потом опишите «увиденное», отвечая на вопросы теста. Чтобы было удобнее расшифровывать результаты, записывайте свои ответы на листе бумаги.

**Тестовое задание:**

Вы спите или мечтаете. В Вашей мечте Вы оказываетесь в Вашем собственном доме. Какой он? Опишите в деталях. (Большой/маленький, светлый/темный, старый/новый, сколько комнат)

Теперь Вы идете по узкой тропинке. Внезапно Вы видите на земле перед Вами какой-то сосуд. Что это такое? Что внутри? Если внутри что-то есть, то попробуйте это на вкус. Каково оно?

А сейчас тропинка заканчивается, и Вы входите в лес. Вы идете довольно долго и, наконец, выходите на поляну. Посреди поляны стоит здание. Что это за здание? Какие ощущения у Вас в этом месте?

Вокруг здания сад. Опишите сад. Какой он? Цветущий или увядший?

Вы выходите из сада и вновь идете по лесу. На краю леса Вы видите стену. Стена такая высокая, что ее не перелезть, и такая длинная, что ее не обойти. Вдруг Вы видите в стене маленькую дверцу, которая приоткрывается, будто приглашает Вас войти. Вы войдете или нет?

А за стеной вода. Что это за вода? (Какой водоем? Спокойная или бурная вода в нем?) Хотите ли Вы искупаться в нем?

Ну а теперь читайте Интерпретацию и удачи Вам!

**Интерпретация результатов теста:**

**Дом.**

Дом — это представление о Вас самих.

Если дом старый, то скорее всего Вы не любите меняться, предпочитаете традиционные вещи.

Если дом большой, то это означает, что довольно уверенный в себе человек, с высокой самооценкой.

Если дом светлый, то Вы оптимист. Если темный, то пессимист.

Количество комнат — это количество людей, которых Вы бы хотели видеть в Вашей жизни.

**Сосуд.**

Сосуд — это Ваше представление о любви. Чем более красив и ценен сосуд, тем значимее любовь в Вашей жизни. Вы романтик. Содержимое сосуда — Ваш любовный опыт.

**Здание.**

Здание — это Ваше представление о религии и Боге.

Крепкое здание — крепкая вера.

Разрушенное здание — Ваша вера слаба .

**Сад.**

Это Ваше представление об окружающем мире, о Вашей стране, мире вообще. Если растения и цветы в саду умирают, то это может означать, что Вы обеспокоены состоянием окружающей среды и будущим мира.

**Стена.**

Это Ваше представление о смерти. Конец ли это или есть жизнь после смерти физического тела? Войдете ли Вы в эту маленькую дверцу? Или Вы сначала посмотрите и проверите, что там, прежде чем войти? Или же Вы совсем не хотите войти?

**Вода.**

Вода — это Ваше представление о Вашем будущем. Если это море с большими волнами, то Вы уверены и не боитесь своего будущего.

Если же Вы хотите поплавать, то это значит, что Вы не боитесь встретиться с возможными трудностями.

Если вода — это водоем со стоячей водой, то, возможно, Вы боитесь своего будущего и опасаетесь за будущее всего мира

**4.2. Дыхательное упражнение СЕМЬ СВЕЧЕЙ**

Цель: релаксация.

- Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей… Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет… Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Обсуждение:

* Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?
* Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

**Этап 5. Заключительный**

5..1 **Релаксация. Сила Жизни и здоровья**

Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой. Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться. Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее (почувствуйте подлокотники). Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться. Расслабиться, снять накопившееся напряжение, так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть. Начните расслабляться с мышц плеч. Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелые, теплые и расслабленные. Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые. Представьте как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу. Почувствуйте, как тепло опускается из плеч в руки. Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти Ваши запястья расслабляются. Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелые и теплые. Ладони тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые. Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев. А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным. Вам хорошо и приятно дышится. Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе. Представьте, как тепло из живота опускается в ноги. Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени. Стопы становятся тяжелые и теплые. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Почувствуйте пятки. Пальцы ног. Все ноги расслаблены. Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте, как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки. Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками. Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена. Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо. Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза. Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

Представьте ясный летний день. Вы находитесь на берегу моря. Ваши стопы ощущают теплый мягкий песок. Ласковые бирюзовые волны шелестят у ваших ног, приглашая за собой.

Вы входите в прозрачную теплую морскую воду и чувствуете, как она ласкает ваше тело. Приятные энергии чистой морской воды проникают в тело своей мягкой ласковой чистотой. Силой Жизни и здоровья энергии воды пропитывают тело, насыщают органы и ткани.

С каждым днем тело становится гармоничнее, здоровее и сильнее.

Процессы самовосстановления и преобразования ускоряются.

Увеличивается Красота… Сила… Здоровье…

**5.2. Упражнение «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.

5.3 А сейчас по кругу ответьте на такие 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!