

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Солнышко»»
г. Моршанск**

**Тренинг на сплочение коллектива
«Хорошее настроение - залог
успеха»**

Подготовил:
Педагог-психолог
Котунова Н.М.

2024 г.

Цель: сплочение педагогического коллектива.

Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повышение групповой сплоченности;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения педагогов;
- улучшение эмоционального состояния педагогов.

Ход тренинга.

Здравствуйтесь уважаемые коллеги.

Посещая детский сад и школу, ребёнок значительную часть своей жизни находится в коллективе со сверстниками. Очень важно, чтобы взаимоотношения детей друг с другом были доброжелательными. Необходимо, чтобы поддержка, взаимопомощь и отзывчивость были главными характеристиками детского коллектива. Здоровый психологический климат в коллективе - условие для формирования гармонично развитой личности.

Как вы думаете, что нужно для того, чтобы эффективно и плодотворно провести учебную деятельность? (сплоченный коллектив)

Известно, что здоровый, дружный коллектив - это во многом залог успеха и в обучении, и в воспитании. От уровня развития коллектива, качества его сплочённости зависит эффективность работы группы и способность создания здорового психологического климата внутри детского коллектива.

Сплочённая группа позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно.

Сейчас и мы с вами проведем несколько тренингов на сплочение коллектива.

1. Упражнение «Знакомство»

Цель: активизация личностной динамики, усиление рефлексии, обеспечение большей вовлеченности в работу.

Психолог: раздает разноцветные листочки для бейджиков, просит написать свое имя в именительном падеже. Затем участники прикалывают себе бейджики к груди.

Психолог просит выйти и рассказать о себе одним прилагательным, начинающимся на первую букву имени.

Психолог: а теперь вам предоставляется возможность понять какое у вас в данный момент настроение. Кто, какой цвет выбрал - посмотрите значение на экране.

«Значение радужного цвета»

Красный - агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Оранжевый - внутренняя энергия, оптимизм, добродушие, коммуникабельность

Жёлтый - активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Зелёный - уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Голубой - доверия, впечатлительность, привязанность к людям, успех.

Синий - спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый - тревожность, страх, огорчения.

2. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Психолог: Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке! », вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!

- Нос к носу!

- Спина к спине!

- Друг к дружке.

- Носок к носку!

- Живот к животу!

- Лоб ко лбу!

- Друг к дружке.

- Бок к боку!

- Колено к колену!

- Мизинец к мизинцу!
- Друг к дружке.
- Бедро к бедру!
- Ухо к уху!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке.
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!
- Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.

Психолог: Сейчас я предлагаю поиграть в музыкально-коммуникативную игру.

3. Упражнение «Передай другому или танец сидя»

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.

4. Анкета «Обратная связь»

Цель: дописать неоконченные предложения.

- Я научилась.....
- Мне понравилось,.....
- Я узнала, что.....
- Я была удивлена тем, что
- Я была разочарована тем, что.....
- Самым важным для меня было....

Рефлексия:

Психолог: спасибо вам, что пришли на тренинг. Надеюсь, что вы узнали сегодня что - то новое и интересное Вы молодцы, я попрошу Вас улыбнуться участнику, который находится слева от вас, подмигнуть участнику справа.

Мы все заслуживаем радостных и дружных аплодисментов!

Спасибо всем за активное участие. До встреч.

Примеры, если есть затруднения

А — активный, азартный, амбициозный, авантюрист, альтруист.

Б — бодрый, быстрый, боевой, башковитый, благонадежный.

В — возвышенный, великолепноый, веселый, величественный, всезнающий.

Г — громкий, грозный, грациозный, говорливый, гордый.

Д — деловой, добрый, дружелюбный, динамичный, доминирующий.

Е — едкий, егоза, ершистый, естественный, ехидный.

Ж — живой, жизнерадостный, жадный, жгучий, жесткий.

З — заводной, задорный, задумчивый, здравомыслящий, знающий.

И — ироничный, инициативный, интеллектуальный, интуитивный, импровизатор.

К — красивый, коммуникабельный, красноречивый, колоритный, коллективист.

Л — любвеобильный, ласковый, лидирующий, легкомысленный, лиричный.

М — мужественный, молчаливый, мудрый, максималист, минималист.

Н — надежный, настойчивый, нежный, необъяснимый, насмешливый.

О — общительный, ответственный, обаятельный, отзывчивый, осторожный.

П — прямой, прямодушный, плавный, позитивный, покладистый.

Р — рассудительный, расточительный, рачительный, рисковый, разговорчивый.

С — сознательный, сосредоточенный, сангвиник, свободолюбивый, сострадательный.

Т — трудолюбивый, тактичный, творческий, требовательный, терпеливый.

У — упрямый, упорный, умный, усердный, уязвимый.

Ф — философский, флегматичный, феноменальный, фантазер, филантроп.

Х — холерик, харизматичный, хладнокровный, хлебосольный, хозяйственный.

Ц — целеустремленный, цепкий, цельный, церемонный, цивилизованный.

Ч — честный, честолюбивый, чемпион, чинный, чувствительный.

Ш — широкий, шумный, шустрый, шаловливый, шутник.

Щ — щедрый, щепетильный, щеголь.

Э — экстравагантный, эксклюзивный, экспрессивный, экономный, эрудированный.

Ю — юморист, юный, юркий, юла.

Я — язвительный, яркий, яростный.