

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Мини-тренинг

«Я – педагог. Работаем в коллективе»

Подготовила:

педагог – психолог

Дубинко И.А.

Тюмень – 2023

**Цель:** Развитие дружеских и доверительных отношений в коллективе.

Задачи:

- развивать дружескую атмосферу в коллективе;

- улучшить и развить коммуникативные навыки педагогов;

 - научить методам расслабления и релаксации;

- научить снимать напряжение, снижение в коллективе тревожности и агрессивности;

- лучше познать себя и других.

Материалы: мяч, бумага, цветные карандаши, ручки.

**Ход занятия:**

Разминка:

**Комплименты.**

*Цель:*умениеобсудить качества, внешний вид, самое яркое достоинство.

Игроки стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому бросается мяч. Чем больше мяч, тем лучше - это заставляет людей раскрыться.

Основная часть:

**Упражнение "Атомы".**

*Цель*: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии

Необходимо встать и идти по залу по двое, трое, или: только те, у кого черные волосы, только те, кто в юбке.

**Упражнение «Кто Я?»**

*Цель:* осознание своей креативности; повышение развития творческой индивидуальности.

*Инструкция:* "Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь может написать: "Я девушка. Я живу в небольшом белом доме. Я люблю гулять с огромной черной собакой. Я умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием играю в футбол. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я? " Напишите пять или шесть предложений, и завершить загадку про себя вопросом: "Кто я?" Написав, все сдают листочки со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Коробка "проходит" по кругу, каждый достает одну из загадок. Тот, кто случайно вытащит свое произведение, должен вернуть его и взять из коробки другое. После этого каждый зачитывает вслух доставшуюся ему загадку и предлагает всем угадать, кто имеется в виду. Когда загадка будет разгадана, сочинение зачитывает следующий человек.

Обсуждение:

Чья загадка понравилась больше всего?

Вашу загадку быстро разгадали?

Вы загадали слишком сложную загадку?

**Упражнение "Тайный друг"**

 **Цель:** внутреннее сплочение коллектива, формирование теплых, доброжелательных отношений в группе.

Все участники группы пишут на отдельных листках свои имена, заворачивают и складывают их вместе, затем каждый из членов группы вытягивает листок с именем другого участника, который становится его "тайным другом". Для своего тайного друга необходимо делать разные приятные сюрпризы и маленькие подарки, но незаметно для него. Игра может длиться несколько дней. В конце игры все участники высказывают свои предположения о том, кто был их тайным другом, а потом объявляют истинных тайных друзей.

**Рисунки групповых картинок**

*Цель*: выплеск эмоционального состояния, создание доверительного отношения к участникам.

Предполагаемое количество игроков: любое. Ведущий игры раздает всем по одному листу бумаги. Каждый записывает свое имя. Все участники начинают рисовать, делая по одному, двум штрихам на листе. Затем листок передается соседу слева. Начатая картинка дополняется соседом слева и передается дальше. Так происходит до тех пор, пока картинка не возвращается хозяину.

**Ассоциативный тест "Пустыня" Куб**.

(на усмотрение педагога-психолога)

*Цель:* способствовать пониманию собственного эмоционального состояния.

Этот тест на ассоциации поможет приоткрыть тайны вашей уникальной личности, которые могли оставаться загадкой даже для вас. Тест покажет взаимосвязь между образами, которые будут возникать из глубин вашего подсознания, и вашим внутренним миром. Тест интересен тем, что при минимальных временных затратах позволяет узнать массу интересного о себе, а именно: какие желания и потребности надо ставить в приоритет, понять себя и свой внутренний мир, узнать об отношениях, связывающих вас с социумом. Принято считать, что тест «Куб» пришел к нам с Востока и является олицетворением древней мудрости. Тест помогает расшифровывать язык подсознания – язык мысленных образов, чтобы лучше узнать себя и увидеть себя таким человеком, кем вы на самом деле являетесь, а не каким вы себя представляете. Те образы, которые самыми первыми придут вам в голову, и будут правильными ответами на вопросы.

"Сейчас я опишу вам простую картинку, из 3 вещей: небо, горизонт и пустыня, и попрошу разместить в этом пейзаже несколько предметов. А Вы мне расскажите, как это все выглядит. Чем подробнее и красочнее, тем лучше. Если Вам будет легче, можете взять карандаш и бумагу.

Итак, представь в этой пустыне куб. Как он выглядит? Из чего он сделан? Где он расположен? В каком он состоянии? Теперь представьте лестницу. Из чего она? Какого размера? Сколько перекладин? Как расположена относительно куба? Представьте себе несколько цветов. Сколько их? Что это за цветы? Как расположены относительно куба и лестницы? Представьте коня. Какой он? Цвет? Размер? Что он делает? Где расположен на картинке? И наконец, представьте бурю в этом пейзаже. Где она происходит по отношению к остальным предметом. Как это происходит? Что это за буря? ".

*Ключ к тесту "Куб".*

Пустыня – это ваша жизнь и ваше к ней отношение. И то, насколько комфортно вам в этой пустыне, показывает, как вы ощущаете себя в жизни.

 1. **Куб -** символизирует представление человека о себе. Большой куб на пол листа - преувеличенное внимание к своей персоне, раздутое эго, завышенная самооценка. Маленький куб - считает себя незначительной, застенчивость, ее не понимают. Куб, лежащий на земле - хорошо ощущает реальность, твердо стоит на ногах. Куб вдалеке - ощущает себя забытым, на обочине жизни. Куб, закопанный в песок - человек чувствует себя подавленным, под грузом внешних обстоятельств. Куб в воздухе - мечтательница, богатое воображение, но оторванность от реальности. Куб высовывается за линию горизонта - большие амбиции (и наоборот). Куб стоит на ребре - неустойчивая жизнь. Куб из прочного материала - уверенность в себе, основательность. Куб из золота - считает себя бесценной. Куб из стекла - чистота и невинность. Куб, заполненный чем-то мутным - ненавидит себя. Пустой внутри - ощущает себя опустошенным, неудовлетворенным.

 2. **Лестница** - символизирует ближайшую социальную структуру человека (друзья, родственники). Длинные, со многими перекладинами - общительность, большой круг общения. Лестница из необычного материала - чувствует, что его друзья странные, не такие, как все. Лестница в плохом состоянии - считает, что вокруг нее испорченные люди. Лестница далеко от куба - не пускает окружающих в личную жизнь, окружена панцирем. Лестницы прислонены к кубу - считает, что много делает для друзей, дает им больше, чем они, его окружают слабые люди. Лестница на кубе - друзья/семья подавляют, чересчур вмешиваются в личную жизнь. Лестница под кубом - ощущает поддержку. Крепкае лестница - окружен надежными людьми, или стремится к этому.

 **3. Цветы** - роль детей в жизни человека. Число - сколько хочет детей, если много - то работает или хочет быть окруженным ими, работать с ними ... Цветы близко к кубу - очень нуждается в детях. Ярко цветущие цветы - мечтает о яркой судьбе детей. Помятые цветы - окружена испорченными детьми. Цветы гнутся на ветру - боится трудностей у своих детей. Повсюду и покрывают куб - дети утомляют его. Красивые цветы (розы, мак) - очень любит детей.

 4**. Конь** - символизирует представление человека о партнере в отношениях, или о будущем, то какого он хочет. Сильный, большой - нужен надежный партнер. Цвет указывает на характер, темперамент, яркость, холодность. Близко от куба - нуждается в эмоциональной и физической близости с партнером. Далеко - не спешит полностью открываться партнеру. Конь кусает, обнюхивает, облизывает куб - его представление о ласках. Небольшой, послушный конь - хочет доминировать в отношениях. Привязанный - хочет всегда держать партнера под контролем. Лошадь что-то делает с лестницей - отношения партнера с его близкими. Конь вдалеке - чувствует себя брошенным.

 5. **Буря** - символизирует отношение человека к жизненным проблемам. Буря вдалеке - неприятностей сейчас практически нет. Приближается - боится кризиса в жизни. Уходит - неприятности отступают. Большая буря - ощущает себя в огромной яме неудач. Буря проходит мимо - проблемы мало затрагивают его. Маленькая гроза - не особенно боится предстоящих проблем.

**11. Рефлексия. «Взгляд назад»**

*Цель:* Сплочение, разрядка, обратная связь с участниками.

Взгляд на себя глазами других.

Что дало вам занятие?

Что было трудно?

Что возьмете для себя?