***Тренинг на сплочение педагогов в детском саду Я+ТЫ=МЫ***

***Подготовила и провела воспитатель МОУ Детский сад « Солнышко»***

***Сухова Ольга Юрьевна***

В последнее время стали модными различные задания на teambuilding — cплочение коллектива. Подобные тренинги особенно актуальны в детском саду, где все педагоги должны действовать слаженно. Цена вопроса — адаптация детей к дошкольному учреждению.

***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. 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. Пусть по кругу каждый продолжит предложение «Сейчас я чувствую…».

***- 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».

Конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы).

***МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО…***

***Цель:*** снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

По команде: «меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым…») участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим.

**Этап 2. Информационный**

***АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ***

***Цель:*** повышение уровня работоспособности участников.

Ведущий произносит: «Атомы». Все игроки начинают хаотично передвигаться. После фразы «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека. Тот, кто не сможет встать в тройки, выбывает из игры. А ведущий продолжает изменять количество атомов в молекулах. Игру можно усложнить: атомы должны двигаться с закрытыми глазами.

***ГОВОРЯЩИЕ РУКИ***

***Цель:*** эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

***Обсуждение***:

Что было легко, что сложно?

Кому было сложно молча передавать информацию?

Кому легко?

***КТО БЫСТРЕЕ***

***Цель:*** координация совместных действий, распределение ролей в группе.

- Посчитаться на счёт раз-два. У нас получилось две команды. Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, причём строитесь вы молча, ничего не объясняя.

Возможные фигуры:

треугольник;

ромб;

угол;

буква;

птичий косяк;

круг;

квадрат.

***Обсуждение:***

Трудно было выполнять задание?

Что помогло при его выполнении?

**Этап 3: Разминочный**

***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**

***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**

***ПОДАРОК***

***Цель:*** положительное завершение тренинга, рефлексия.

- 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. Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!

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!