**Тренинг для членов коллектива, направленный на сплочение**

**Задачи:**

* консолидация группы, формирование в ней эмоционально позитивной атмосферы;
* раскрытие творческого потенциала сотрудника;
* активизация и укрепление доверия к самому себе, к собственным желаниям и потребностям, развитие его индивидуальности, расширение самосознания, поиск эффективного индивидуального стиля педагогической деятельности;
* повышение уровня самооценки;
* развитие эмоционального восприятия;
* развитие средств эффективного общения с коллегами по работе;
* помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны, повысить уверенность в себе.

**Материалы:**

Ватман , цветные карандаши, бумага формата А4,старые газеты, мяч, игрушка солнышко, магнитофон, записи звуков природы ( горы).

**Цель**: Знакомство участников тренинга друг с другом, умение презентовать себя.

**Упражнение: « Давайте поздороваемся».**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключения внимания, раскрепощение членов группы.

Участники по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается им на пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

* 1 хлопок - здороваются как мужчины;
* 2 хлопка - здороваются как близкие люди;
* 3 хлопка-здороваемся как женщины.

Каждый член коллектива, по очереди называет свои Ф. И. О. и положительное личностное качество, и деловое качество (деловые: проф. мастерство, инициативность, пунктуальность, организованность, осведомленность, преданность работе, личностные: интеллигентность, трудолюбие, скромность, отзывчивость, аккуратность и др.)

«Толерантность» – это слово вобрало в себя несколько понятий: отношение к себе, людям, миру, общение с людьми и миром. И все это с добротой, любовью, терпением. Вечное противостояние добра и зла помогает нам сделать выбор в пользу того или другого. Обстоятельства заставляют совершать поступки, определяющие наши качества.

Мы педагоги, а это значит, что мы несем ответственность не только за себя, но и за детей. Добро воспитывается добром, а зло порождает зло. Это непреложная истина.

Сегодня мы собрались, чтобы понять, каковы мы сами, на каком языке говорим с окружающими людьми и миром. Мы сделаем попытку проверить наши души на доброту, радость, понимание и неравнодушие. Нашу взрослую игру так и назовем: «Толерантность». Игра на толерантность, равно как и экзамен на человечность.

А теперь мы с вами поиграем в **игру «Молекулы»**

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Члены группы – «атомы» – свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т. д. в конце упражнения объединяется вся группа.

**Упражнение «Перекинь мяч»( 5 минут)**

**Цели**: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

**Материалы**: мяч.

**Время**: 2-5 минут

**Процедура**: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

**Психологический смысл упражнения**. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?
2. Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?
3. Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

**Упражнение «Щепки на реке»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 10 минут.

**Описание**: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Участники игры «берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению Щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

#### Упражнение «Воздушные замки»

**Необходимые материалы**: пачка бумаги формата А4.

**Время**: 25 минут.

**Описание**: Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек. В центре комнаты кладется пачка бумаги и озвучивается следующая инструкция: «Каждой команде необходимо за следующие 15 минут построить из этой бумаги башню. Ничего кроме бумаги использовать нельзя. Башня должна быть выше одного метра в высоту. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню».

#### Обсуждение:

1. Возникали ли помехи в работе команды? В чем они заключались?
2. Что помогало команде работать слаженно, совместно выполнять данное упражнение?

Рефлексивно – оценочная **игра «Конфликтная ситуация»**. Мы не всегда можем и не обязаны объяснять окружающим свои поступки. Но, учитывая  предполагаемые оценки, мы должны быть уверены в непредосудительности своих действий.

* Холодно. Вы на остановке. Замерзли. Решили потанцевать или сделать зарядку. На вас недоуменно смотрят и говорят: «Вот ненормальный!»
* Вы идете по улице и читаете собеседнику хорошие стихи, вызывая у людей недоуменные взгляды.
* В автобусе вы кому-то наступили на ногу, вас обругали.

Как часто мы смотрим на мир грустными глазами. Серые обстоятельства  делают утро хмурым, настроение – унылым, глаза – мокрыми, дела – заброшенными.  Но какой бы ни была жизнь, надо всегда искать повод для радости! И даже в жирном минусе надо обязательно отыскать плюс.

Диагностическая **игра «Найди плюсы и минусы».**

* Вы потеряли кошелек с крупной суммой денег.
* Вы поругались с любимым человеком.
* Вы опоздали на автобус.
* Вы сегодня не ели и обед не предвидится.
* Вы сломали ногу.
* Вас вызвали в школу.
* У вас очень грубый начальник и он часто «достает» вас.

А умеем ли мы чувствовать других людей? Умеем ли понять их боль? Может быть, женщина, кричащая в автобусе о том, что ей на ногу, кричит совсем о другом: о неустройстве, о черствых детях, о болезни, о жизни, которая проходит?!

**Игра «Самолетик»( 5 минут)**

**4 пары**: от каждой группы по паре участников – остальные поддерживают. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

**Вывод**: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

**Релаксация. *«Игра с песком» (*** на напряжение и расслабление мышц рук)( вариант1)

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела (лень двигать тяжелыми руками).повторить игру с песком 2-3 раза

**Медитация «Горная вершина**»( 5 минут) ( вариант 2)

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза*.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

**Игра «Гусеница»**

**Цель:** игра учит доверию.

- Сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

**Вопросы для обсуждения:**

* Что испытывали при выполнении задания?

**Рефлексия тренинга**. Участникам раздаются бумажные листочки, ведущий просит изобразить на них свое настроение после проведенного тренинга.

Коллектив –это дружба,

Коллектив – это сила,

Коллектив – это кто-то всегда «заводила»

Коллектив – когда вместе всегда и везде.

Хоть на рифе, хоть в космосе, хоть на воде.

**Упражнение «Подарок» (птица)**

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

- А сейчас давайте подумаем, что Вы могли бы подарить нашей команде, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит команде. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие.

*Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.*

Давайте наградим себя за успешное путешествие аплодисментами!

*Аплодисменты*