

## **Психологический марафон**

### **Тренинг на сплочение педагогов «Я+ТЫ=МЫ»**

**Цель** - сплочение педагогического коллектива.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы проведем тренинг, цель которого – сплочение коллектива.

Как вы думаете, что означает слово «сплочение»? (Ответы участников тренинга.) Это значит, что интересы, взгляды и ценностные ориентиры членов всего коллектива совпадают; в нем преобладает атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, доверия; все его члены связаны активной, эмоционально насыщенной совместной деятельностью, направленной на достижение значимой для всех цели.

При проведении тренинга нужно соблюдать определенные правила. Познакомьтесь с ними.

- высказываем только свое мнение;
- внимательно слушаем друг друга;
- не перебиваем говорящего;
- уважаем мнение друг друга;
- не оцениваем суждения других;
- активно работаем;
- придерживаемся правила «стоп» ( слова ведущего «стоп», «закончили», «достаточно» - для всех закон);
- соблюдаем конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы).

#### **Упражнение «Меня зовут... Я делаю так...»**

Упражнение можно выполнять сидя или стоя в кругу. Каждый участник называет понравившееся или выдуманное имя и показывает какое-либо движение со словами: «Я делаю так...» каждый последующий участник повторяет все имена и движения предыдущих участников, затем называет свое имя и показывает движение. Таким образом, последний участник должен повторить имена и движения всех членов группы.

#### **Упражнение «Мы с тобой похожи»**

Участники стоят в кругу. Поочередно бросают мяч друг другу и, называя по имени, говорят: «Мы с тобой похожи тем, что живем на планете Земля (работаем в одном коллективе, любим детей и т.д.)».

*Шеринг (заключительная часть упражнения, во время которой участники могут высказаться и выразить свои чувства. При необходимости ведущий задает вопросы).*

1. Какие эмоции вы испытывали во время упражнения?
2. Что нового и интересного узнали о своих коллегах?

### **Дыхательное упражнение «Приемник»**

Ведущий пропевает какой-либо звук, например (а). предлагает участникам тренинга пропеть этот звук, следя за его движениями: если рука на уровне груди – громко, рука постепенно поднимается вверх – все тише и тише.

### **Упражнение «Постройтесь по...»**

Ведущий предлагает построиться сначала по росту, затем по размеру ноги, цвету волос, цвету глаз (от самых светлых – до самых темных).

### **Упражнение «Да и нет»**

Разбейтесь на пары и встаньте напротив друг друга. Решите, кто в вашей паре будет говорить «да», а кто – «нет». Начинает игру тот, кто должен произнести слово «да». Второй сразу же отвечает ему «нет». Первый снова говорит «да», но чуть громче, второй опять отвечает ему «нет» - и тоже громче.

Каждый из вас должен произносить только слово, которое он выбрал с самого начала, но произносить его по-разному: тихо или громко, нежно или грубо.

Можно провести с помощью этих двух слов даже небольшой «спор». При этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я дам вам сигнал, что пора заканчивать «спор».

*Шеринг.*

1. Вы стали спокойнее, выплеснули свою агрессию?
2. Как вам было проще спорить – произнося слово «да» или произнеся слово «нет»?

### **Упражнение «Меняются местами те, кто...»**

Все участники, кроме ведущего, сидят на стульях. По команде ведущего: «Меняются местами те, кто любит новые знакомства (считает себя общительным, считает себя застенчивым и т.д.)» - участники, считающие себя именно такими, меняются местами. Ведущий стремится занять

освободившийся стул. Участник, не успевший занять место, становится ведущим.

### **Упражнение «Говорящие руки».**

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом к друг другу. Ведущий дает образовавшимся парам команды, которые надо выполнять молча. После выполнения каждой команды внешний круг делает шаг вправо.

Варианты команд.

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость с помощью рук.

Пожелать удачи с помощью рук.

Попрощаться руками.

*Шеринг.*

1. Что было легко выразить с помощью рук, а что сложно?
2. Сложно ли было молча передавать информацию?

### **Упражнение «Атомы и молекулы»**

Ведущий произносит «атомы». Участники хаотично передвигаются. После слов ведущего «молекула по трое» участники объединяются в группы по трое. Тот, кто не сможет войти в тройку, выбывает из игры.

Затем ведущий меняет количество участников, которые должны объединиться в группы («молекула по четыре», «молекула по пять» и т.д.)

Задание можно усложнить: атомы должны двигаться с закрытыми глазами.

### **Упражнение «Гусеница»**

*Участники тренинга получают по одному воздушному шару (мячу).*

Сейчас вы будете одной большой гусеницей и начнете передвигаться по комнате. Постройтесь друг за другом. Первый в цепочке – голова гусеницы – держит воздушный шар (мяч) на ладонях вытянутых вперед рук. Остальные участники – туловище гусеницы – должны зажать воздушный шар (мяч) между своим животом и спиной впереди стоящего и положить руки на его плечи. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго запрещается! Туловище гусеницы должно двигаться за ее головой.

Участники тренинга, почувствуйте себя единым живым организмом!

*Шеринг.*

### **Упражнение «Кто быстрее?»**

*Участники рассчитываются на первый – второй и образуют две команды.*

Ваша задача: молча и как можно быстрее сгруппироваться, чтобы составить фигуру, которую я назову.

Возможные фигуры: треугольник, ромб, угол, буква, птичий косяк, круг, квадрат.

*Шеринг.*

1. Было ли трудно выполнять задание?
2. Что помогло при выполнении задания?

### **Упражнение «Счет до десяти»**

Сейчас по сигналу «Начали» вы будете считать от одного до десяти. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий – «три» и так далее. Главное условие: каждое число должен произнести только один человек. Если двое одновременно скажут, например, «четыре», счет начнется сначала.

*Шеринг.*

1. Как удалось группе выполнить задание? (Почему группе не удалось выполнить задание?)
2. Кто принимал активное участие? (Кто отмалчивался?)

### **Упражнение «Только вместе»**

Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Попробуйте очень медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. Постарайтесь почувствовать, с какой силой вам нужно опираться на спину партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. Теперь попробуйте точно так же встать.

Во время упражнения участники тренинга несколько раз меняются партнерами.

*Шеринг.*

1. С кем встать и садиться было легче?
2. Что было самым трудным в этом упражнении?

### **Упражнение «Сиамские близнецы»**

Каждая пара становится лицом к ведущему, который связывает шарфом (платком) кисть левой руки одного участника и кисть правой руки другого. Ведущий дает участникам в связанные руки по карандашу

(фломастеру) разного цвета. Каждая пара рисует на одном листе бумаги. Помогать свободной рукой запрещается. Тему рисунка выбирают участники или предлагает ведущий.

*Шеринг.*

1. Трудно ли было рисовать вместе?
2. В чем заключалась трудность?
3. Вы обсуждали сюжет рисунка, порядок рисования?
4. Были ли споры и конфликты между вами?
5. Одинаковое ли участие вы принимали в совместной работе?

### **Упражнение на релаксацию и дыхание «Семь свечей».**

Упражнение желательно выполнять под спокойную музыку в затемненном помещении.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам комфортно. Вы дышите глубоко и ровно. Представьте, что в метре от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, глубокий вдох. Теперь представьте, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Снова сделайте медленный глубокий вдох и задуйте вторую свечу. Так же задуйте остальные свечи.

*Шеринг.*

1. Как менялось ваше эмоциональное состояние по мере выполнения упражнения?
2. В каких реальных жизненных ситуациях можно использовать это упражнение?

### **Упражнение «Пронеси карандаш»**

Выберете себе пару и подойдите к черте на полу, где лежит карандаш. Возьмите карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из вас касался его кончика только указательным пальцем. Пронесите карандаш до конца комнаты и вернитесь к черте.

*Шеринг.*

### **Упражнение «Подарок»**

Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей группе, чтобы взаимодействие ее членов стало более эффективным. Я, например, дарю, оптимизм и взаимное доверие.

Каждый участник тренинга говорит, что бы он хотел подарить группе. А сейчас по кругу ответьте на вопросы.

- Что для вас сегодня было особенно важным?
- Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнений?
- Нужны ли вам в дальнейшем такие тренинги?

Итак, все упражнения выполнены, подарки подарены, важные слова сказаны. Вы были сегодня активны и слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы – единое целое и каждый из вас – важная часть этого целого! Спасибо всем за участие!