

Практикум «Хорошее настроение – залог успеха»

Структура: педагоги рассаживаются на места в круге, когда все успокоятся и готовы будут слушать, начинается тренинг.

Педагог-психолог: Здравствуйте, коллеги! Сегодня мы собрались на необычное совещание, на нем мы будем играть. Я попрошу вас быть по максимуму активными и открытыми и тогда у нас все получится. Давайте начнем.

Приветствие «Давайте поздороваемся».

Цель: снятие мышечного напряжения у участников тренинга, переключение внимания.

Здравствуй те, кто плотно утром позавтракал.

Здравствуй те, у кого хорошее настроение

Здравствуй те, у кого в этом месяце день рождения.

Здравствуй те, кто не рад повышению зарплаты.

Здравствуй те, кто рад повышению зарплаты.

Здравствуй те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуй те, кто испытывает сейчас напряжение,

Здравствуй те, кто у кого есть мечта,

Здравствуй те, кто готов работать в нашей группе дальше.

Сегодня я проведу для вас тренинг на сплочение. Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Игра «Атомы и молекулы»

Необходима небольшая первичная настройка: Давайте представим, что каждый человек – это маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Все атомы беспорядочно двигаются. (**музыка**). По моему сигналу (**сигнал оговаривается**) вы должны объединиться в молекулы, число атомов в которых я также назову. – Готовы. Начинаем. Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

Игра «Живые кнопки»

Участники образуют пары. Кто садится на стулья – они кнопки, а вторые за спиной. Ведущий задает несложные вопросы, а пары отвечают на них. Но дело все в том, что право дать ответ пара получает только тогда, когда она первая нажмет на «кнопку» - голову (или плечи) своего партнера, а тот не издаст характерный звук – «пик» или «дзынь». Отвечает та пара, которая "прозвенела" первой.

- Сколько лет нашей школе?
- Какой номер у кабинета ритмики?
- За что ученика выгоняют из класса? (За дверь.)
- Что можно приготовить, но нельзя съесть? (Уроки)
- От себя или на себя открывается дверь кабинета учительской?
- Это не только перерыв в работе Государственной Думы, но и перерыв в учебных занятиях в течение учебного года. Что это? (Каникулы.)
- Сколько окон в коридоре на 2 этаже?

- Что на уроках еле-еле ползёт, а на переменках летит стрелой? (Время.)
- Какой месяц короче других? (Май)
- Сколько ступенек от первого этажа до второго?
- Сколько месяцев в году имеют 28 дней? (Все)
- Три месяца счастья для педагогов. (Каникулы.)
- Клуб знакомств для родителей и учителей. (Родительское собрание.)
- Сигнал к началу и окончанию мучений. (Звонок.)
- Что легче: килограмм ваты или килограмм железа? (Одинаково по килограмму)?
- На березе росло 90 яблок. Подул сильный ветер, 10 яблок упало. Сколько осталось? (На березе яблоки не растут.)

Упражнение «Островки» (под веселую музыку)

Цель: всем участникам разместится на газете (на всей, на половине газеты, на трети) .

Участники разбиваются на группки по 4-6 человек и на скорость выполняют задания.

Создание условий для воплощения и выдвижения идей о способах действия нестандартной ситуации, сплочение группы, физическая разминка. Участники обмениваются эмоциями и чувствами и озвучивают все свои идеи.

Обсуждение

Упражнение «Придумать рифму слову» (по кругу)

Ученье -

Галка-палка-скакалка-мочалка

Дом-ром-облом-космодром

Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?
- Какую стратегию вы выбрали?

Упражнение «Сердце коллектива» (музыка)

Педагог – психолог: У каждого коллектива есть свое сердце. Я предлагаю создать сердце нашего коллектива. Для этого напишите имя на листе бумаги и сложите его. Это необходимо для того, чтобы каждый из Вас мог вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя Вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что Вы придумали. А сейчас, посмотрите, какое большое сердце я принесла (заранее заготовленное). Оно станет сердцем нашего коллектива, после того, как мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце (педагоги под музыку приклеивают маленькие сердечки)

Упражнение «Подарок»

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 плавание аплодисментами!

Педагог – психолог: Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, а вы по кругу ответьте на такие вопросы: Что для вас сегодня было важным, новым или полезным?

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 мы – единое целое, каждый из нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! «Ведь Лучше быть вместе, а вместе быть лучшими!» Спасибо всем за участие!

Притча о бегунах

Несколько лет назад на параолимпийских играх в Сиетле девять бегунов (с умственными и физическими нарушениями) выстроились в ряд на линии старта стометровки. Раздался сигнальный выстрел, и они рванули вперед - не скажешь, что очень стремительно, но с явной решимостью добежать до финиша и победить. Все, кроме одного парня, который, запнувшись, едва не упал. Шатаясь, он проковылял пару шагов и заплакал. Остальные восемь участников забега услышали его плач. Они замедлили бег, остановились, затем развернулись и пошли назад. Все до единого!

Девушка с синдромом Дауна поцеловала беднягу и сказала: «Это тебя вылечит!» Потом все девятеро взялись за руки и вместе дошли до финишной ленты.

Десять минут кряду весь стадион рукоплескал им стоя.