



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Жар-птица»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

для педагогического коллектива

**Тема: «Что одному трудно дается, то
коллективом легко берется»**

Педагог-психолог:

МБДОУ ДС №7 «Жар-птица» (2 корпус)

Романцова Оксана Николаевна

г. Нижневартонск

Актуальность. Тренинг разработан для развития коммуникативных умений, знаний и способностей, которые определяют возможности педагога в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Правильное понимание личностных качеств и актуальных состояний коллег и отношений между людьми дает возможность для эффективного планирования, принятия решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций.

Цель: развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, на отработку навыков понимания и принятия других людей.

Длительность психологического тренинга: 50 минут.

Ход тренинга

1. Квик-настройка «Апельсиновое настроение» (2 мин.)

Материал: апельсин.

Мы рады приветствовать участников «апельсинового» тренинга! Почему апельсиновый, спросите вы. Потому что название - это настроение, атмосфера, идея, концепция... А какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у вас? (*ответы участников*).

Апельсиновый - это значит, праздничный, нескучный, оранжевый, нестандартный, экзотический. Апельсин - фрукт освежающий и витальный, то есть жизненный, имеющий отношение к жизни, - недаром он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С. Оранжевый цвет апельсина будоражащий, энергичный. Яркие краски праздника среди серости обычных дней!

Апельсин - символ нашей сегодняшней встречи, потому что объединяет разные элементы в единое целое. Например, цвет апельсина - это сочетание красного и желтого цветов. Название фрукта - это объединение двух понятий: «яблоко» и «Китай», «апельсин» - значит «китайское яблоко». Каждая долька по-своему хороша и вкусна, но только все вместе - это апельсин. Итак, приступим к работе.

2. Упражнение «Оранжевое настроение» (5 мин.)

Материал: игрушечный апельсин.

Задание для педагогов: покажите оранжевый цвет, сыграйте его любым способом: пантомима, живая скульптура, песня, танец и т. п.

Игра проводится с 3 педагогами. Педагоги выбирают по считалке, передавая по кругу апельсин:

**Кати́лась апельси́нка
По имени Мальви́нка,
Уроки не учи́ла и
Двойку получи́ла.
А потом пошла гуля́ть,
Получи́ла цифру́ пять!**

3. Психологическая игра «Алексей, апельсин, Амстердам» (8 мин.)

Материал: игрушечный апельсин.

Ход игры: незамысловатая и веселая игра поможет нам создать легкую атмосферу, развить ассоциативное мышление.

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой первое слово - его имя, второе - блюдо, желательно любимое, третье - название города. Все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, которые прозвучали ранее.

Пример: Оксана, оливье, Оренбург.

4. Психологическое упражнение «Апельсиновые дольки» (5 мин.)

Материал: шаблон «апельсиновая долька» (см. Приложение 1), карандаши.

Ход игры: когда-то мармелад «Апельсиновые дольки» был большим дефицитом и одной из любимых сладостей у многих людей. Игра «Апельсиновые дольки» тоже должна принести радость открытия, удовольствие и оставить прекрасное послевкусие.

Каждому из участников тренинга дается по одной апельсиновой дольке из бумаги и карандашу.

Задание для педагогов №1: за 5 минут каждый из вас должен написать на своей дольке важные слова. С той стороны дольки, где нарисована кожура, напишите три своих жизненных достижения. С другой стороны листа напишите задание, фант для коллег. Задания должны быть не очень сложными, веселыми и такими, которые можно выполнить без подготовки.

Задание для педагогов №2: выложите свои дольки в обруч. Они должны лежать так, чтобы сторона с достижениями была вверх. Соответственно, фант должен находиться с обратной стороны. Теперь пусть каждый из вас назовет три достижения, которые записал на собственной дольке апельсина.

Задание для педагогов №2: теперь наступило время открыть фанты и прочитать задания. Начинает кто-то один. Кто это будет? Выберите одного участника. Вы вытаскиваете дольку и читаете задание, а следующий по часовой стрелке участник его выполняет.

5. Командная эстафета «Пронеси - не урони!» (10 мин.)

Материал: теннисная ракетка, игрушечные апельсины.

Ход игры: всем участникам предлагается разбиться на две команды. Пронесите апельсин на теннисной ракетке так, чтобы не уронить его. Чья команда быстрее? Участники тренинга выполняют задание.

6. Психологическая игра «Передай апельсин» (5 мин.)

Материал: 2 вида игрушечных апельсина.

Ход игры: задача - передать два апельсина одновременно двумя способами в двух направлениях. В одну сторону - запястьями, в другую сторону - на сгибе локтя.

7. Психологическая игра «Групповая связка» (6 мин.)

Материал: спортивный канат.

Ход игры: игра называется «Групповая связка», так как напоминает связку, в которой альпинисты преодолевают маршрут. Они в буквальном смысле слова связаны друг с другом. Группа становится в шеренгу. Команде дается длинная толстая веревка. Каждому из участников нужно взяться за веревку двумя руками. Команда должна завязать веревку общим узлом, не отнимая рук от веревки. Время пошло! Можно после предложить развязать узел таким же образом - не отнимая рук.

8. Психологическая игра «Волшебный обруч» (5 мин.)

Материал: 5 обручей.

Ход игры: знаете, что силой воли и с помощью особых секретных техник можно превратить обычный пластиковый обруч в летающий! Его необычные свойства вы сможете испытать буквально через несколько минут. Для этого вся команда должна встать в плотное кольцо. Каждый из вас на уровне плеч вытягивает вперед указательный палец правой руки. На внутренний круг, который составили ваши пальцы, я кладу сверху волшебный обруч. Ваша задача - как можно быстрее согласованными действиями опустить этот обруч на землю. Во время упражнения все пальцы должны находиться в соприкосновении с обручем, иначе игра начнется сначала. Запрещается захватывать обруч руками, придерживать его. Все понятно? Тогда - на старт, внимание... марш! Начали!

Попытки опустить обруч будут постоянно приводить к обратному эффекту – он будет взлетать вверх. Вместо того чтобы опускать руки, часть игроков будут поднимать их, потому что боятся потерять контакт обруча с пальцем... Только слаженные действия, счет вслух и единое ритмичное групповое дыхание помогут команде справиться с заданием, которое казалось несложным.

9. Рефлексия «Синквейн» (4 мин.)

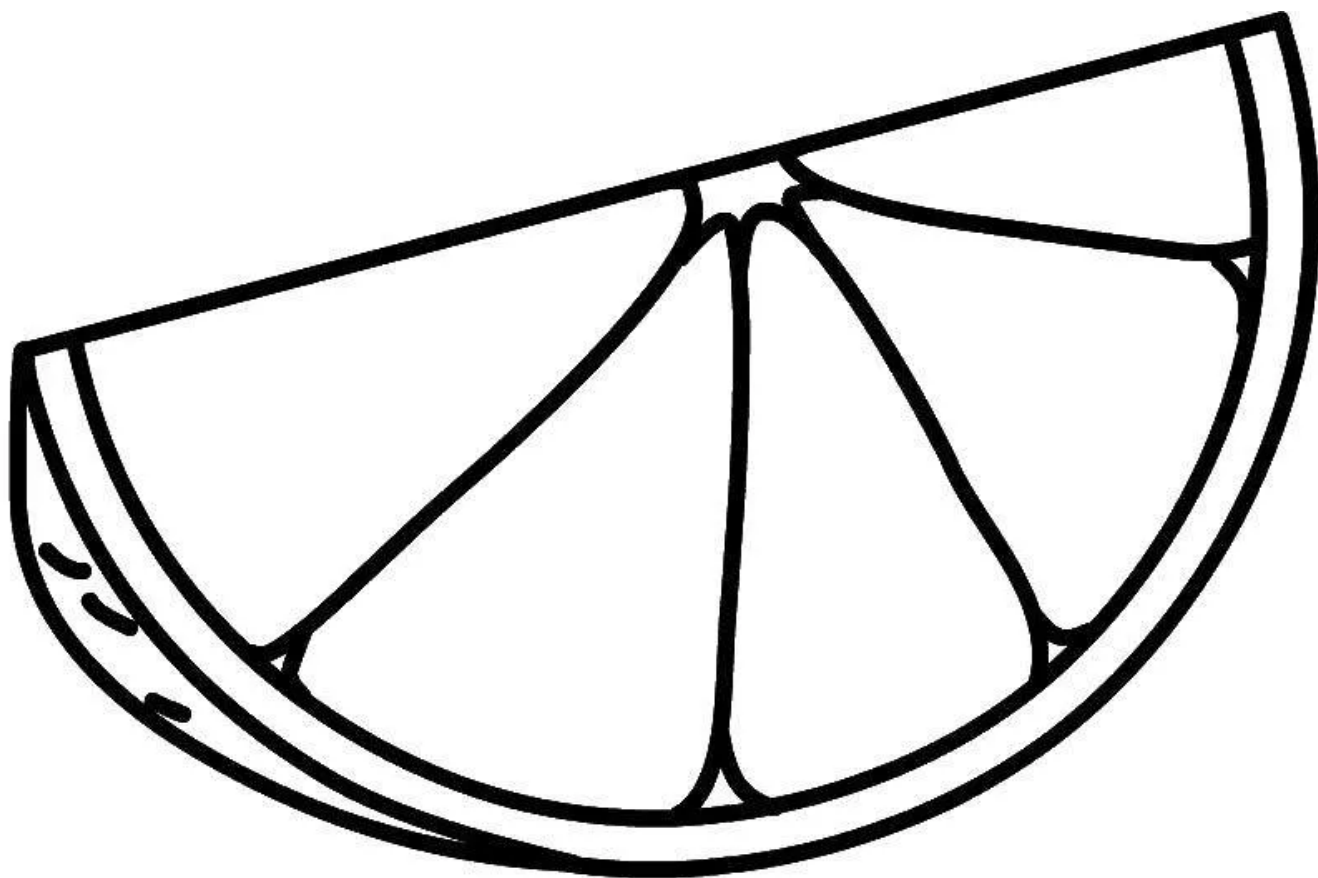
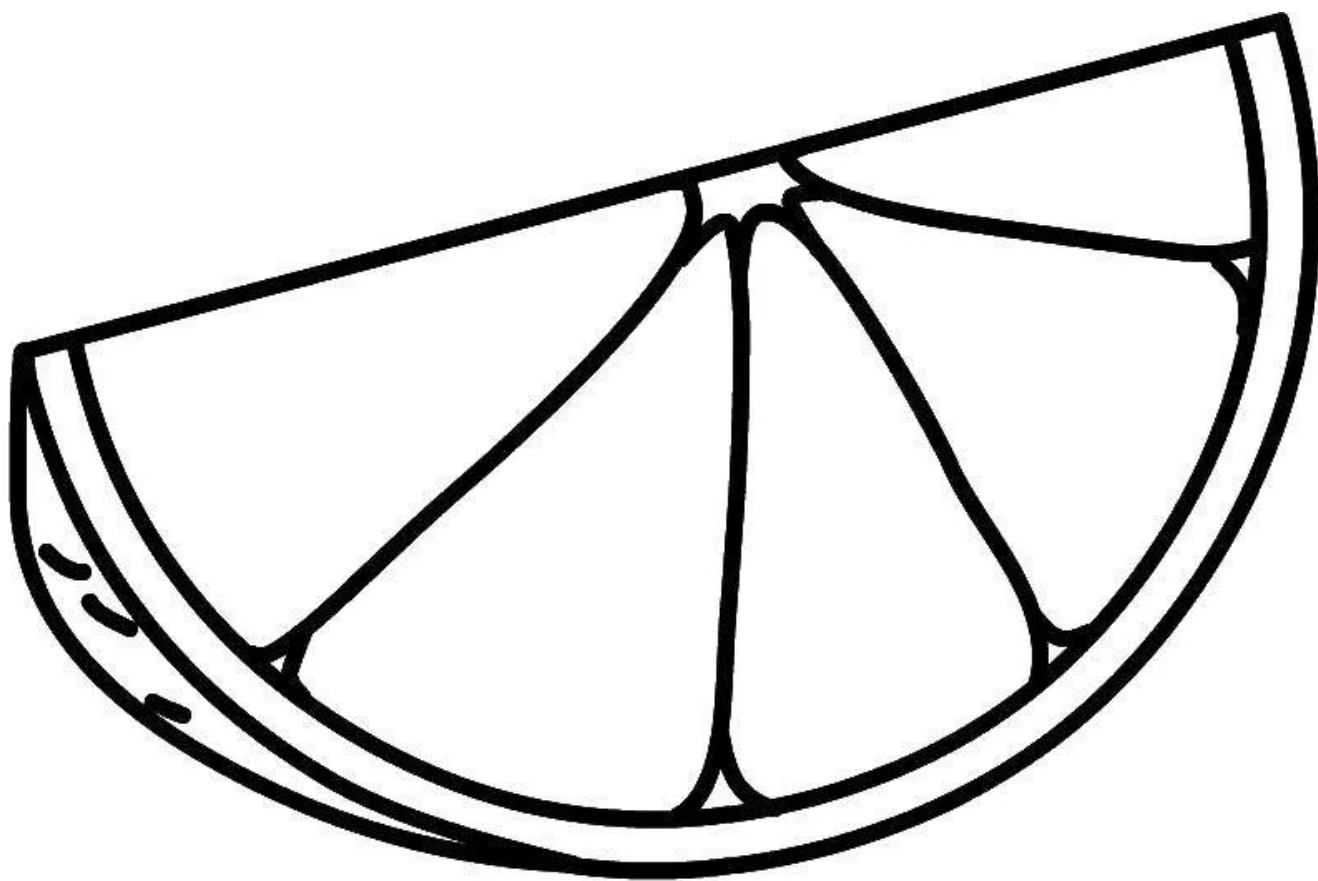
Материал: памятка-листок «Синквейн» (см. Приложение 2).

Наш «Апельсиновый тренинг» подошел к концу. Вам нужно заполнить пять строк на листочках. Синквейн - это пятистрочная строфа. Участники должны заполнить пять строк.

1-я строка	Одно ключевое слово, которое определяет содержание синквейна. (в нашем случае это слово «тренинг» или название «Апельсиновый тренинг»).	Тренинг.
2-я строка	Два прилагательных, которые характеризуют понятие из первой строки. (Яркий, апельсиновый и др.).	Вкусный, подвижный.
3-я строка	Три глагола, которые обозначают действия в рамках заданной темы. (Объединяет, снимает стресс, радует.)	Играли, смеялись, общались.

4-я строка	Короткое предложение, которое раскрывает суть темы или отношение к ней. (Очень интересно, познавательно, полезно.)	Вместе мы, как дольки апельсина.
5-я строка	Синоним ключевого слова, существительное. (позитив).	Сплочение.

И напоследок... «Если судьба подбросила Вам лимон, не кривитесь, а попробуйте сделать из него лимонад!». Спасибо всем за участие!



Памятка-листок к упражнению «Синквейн»

Структура синквейна	Ответ педагога
Первая строка - слово, которое определяет содержание синквейна (например, тренинг, апельсиновый тренинг).	1 слово -
Вторая строка - два прилагательных которые характеризуют понятие из первой строки. (например, яркий, апельсиновый и др.).	2 слова -
Третья строка - три глагола которые обозначают действия в рамках заданной темы. (например, объединяет, снимает стресс, радует) .	3 слова -
Четвертая строка - короткое предложение, которое раскрывает суть темы или отношение к ней. (например, очень интересно, познавательно, полезно.)	4 слова -
Пятая строка - одно слово (любая часть речи), выражающее суть темы, своего рода резюме (например, позитив, сплочение, радость).	1 слово -