

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 85»  
«Золотая рыбка»

*Тренинг на сплочение коллектива*

*«Я + ТЫ = МЫ»*

Педагог-психолог: Ахбулатова Э.М.

Махачкала, 2016

***В последнее время стали модными различные задания на teambuilding — сплочение 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).

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

МЕНЯ ЗОВУТ... Я ДЕЛАЮ ТАК...

Цель: знакомство, снятие тревожности, способствует запоминанию имен.

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов 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:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Обсуждение:

- Что было легко, что сложно?
- Кому было сложно молча передавать информацию?
- Кому легко?

— Уважаемые коллеги как вы думаете, что обозначает слово «сплочение»? Сплочение – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

— Сплочённость – это:

- совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива;
- атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
- активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

## 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.



Обсуждение:

- Что испытывали при выполнении задания?

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 молчком, 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**

МЫ СТОБОЙ ПОХОЖИ ТЕМ, ЧТО...

Цель: снятие агрессии.

Бросая мяч любому человеку, называем его по имени и говорим: «Мы с тобой похожи тем, что...». (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном коллективе и т.д.)

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

Дыхательное упражнение ПРИЁМНИК

Чем ниже рука, тем выше звук, чем выше – тем тише звук.

ПОСТРОЙТЕСЬ ПО...

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось.

Можно также построиться в шеренгу по

- цвету волос;
- размеру ноги;
- по цвету глаз от самых светлых до самых темных.

## 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, произнося 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

### СЧЁТ ДО ДЕСЯТИ

— Сейчас по сигналу «начали» вы будете считать 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:

- Удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом?
- Если не получилось, то почему? Что мешало?
- Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

### ТОЛЬКО ВМЕСТЕ

Цели: В ходе этой игры участники получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга.

— Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться... А сейчас поменяйтесь партнёрами...

Обсуждение:

- С кем вставать и садиться было легче всего?
- Что было самым трудным в этом упражнении?

## СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ

Цель: развитие коммуникативных навыков.

— Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки участников, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук. Дайте карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Вам предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка задайте сами или предложите выбрать.

Обсуждение:

- Трудно ли было создавать картину вместе?
- В чём именно заключалась трудность?
- Обсуждали ли сюжет рисунка, порядок рисования? (Были ли споры и конфликты между игроками, одинаковое ли участие они принимали в работе (что легко оценить по количеству на картинке цвета, которым рисовал участник)).

## 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 полутемном помещении.

Обсуждение:

- Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?

- Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

### БЕСЕДА В КРУГУ

— образуем два круга внешний и внутренний и начинаем разговаривать друг с другом на заданную тему.

Темы:

- семья;
- увлечения;
- политика;
- любовь;
- отпуск;
- мечта;
- майские праздники;
- родительское собрание;
- дети;
- друзья.

### ПРОНЕСИ КАРАНДАШ

Цель: развитие коммуникативных навыков.

— Выберите себе пару и по очереди вместе со своей парой встаньте у черты, где лежит карандаш. Ваша задача — взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из вас касался его кончика только указательным пальцем, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно.

Обсуждение:

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?

## **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!