**Тренинг для педагогов на сплочение коллектива**

 **«Мы разные, но мы вместе»**

**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.

**Оборудование:** стулья, мольберт, мягкие подушки, карандаши или фломастеры, бумага А4, ленточки.

**Ход тренинга:**

**Этап 1. Знакомство**

— Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами примем участие в тренинге, который называется «Мы разные, но мы вместе!». 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 с ними познакомимся:

* 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).

**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.

**ВСТАНЬТЕ ВМЕСТЕ, 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.

**БЕСЕДА:**

— 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.

**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

**Этап 4: Практический**

**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)).

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА Упражнение «Звуковая гимнастика»**

*Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.*

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;
X — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.

**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?

**ИГРА «КРОКОДИЛ»**

Загадывается слово, словосочетание, фраза или предлагаются готовые карточки (на усмотрение ведущего или участников). Один из игроков должен показать загаданное без слов, лишь только жестами, мимикой, и пантомимой.

**Этап 5. Заключительный**

**РЕЛАКСАЦИЯ Упражнение " Источник"**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

 Участники лежаться (садятся) на ковер в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко.

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия- вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. "

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

**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, добрые 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!