

## **Семинар-практикум**

**«Использование информационных технологий и интерактивных средств  
общения для организации взаимодействия педагогов с родителями  
воспитанников ДОУ»**

# **Педагогический тренинг сплочения как одна из форм построения эффективного командного взаимодействия участников профессионального общения**

*Подготовила учитель-логопед  
МБДОУ № 24 «Ромашка»  
Филенкова Галина Николаевна*

Психологический тренинг на сплочение группы преследует цель построения эффективного командного взаимодействия. Стоит сказать о том, что сплочение – это реальная возможность для любого коллектива стать чем-то большим, чем просто группа учащихся, возможность стать единым целым для достижения конкретных целей и задач.

«Сплочение – это возможность для коллектива стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Все Мы нуждаемся в поддержке, и получить ее мы можем только в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

Любая группа имеет общие цели, будь то цель обучения и получения хорошего образования, перспектива спортивных достижений и какая-либо иная, все равно, чтобы эффективно добиваться поставленных целей, каждый член сообщества нуждается в поддержке. Эту поддержку можно получить как раз в своей группе. Только сплоченный коллектив добивается побед. Задачей психолога является умение объяснить это, показать, что психологический **тренинг на сплочение коллектива** – это эффективное решение многих проблем, которые связаны непосредственно с межличностным общением.

**Цель тренинга** – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**В задачи психологического тренинга на сплочение для групп входит:**

1. формирование благоприятного психологического климата в группе
2. нахождение сходств у всех участников группы для качественного улучшения взаимодействия
3. первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе
4. осознание каждым участником своей роли и функций в группе
5. развитие умения работать в команде
6. сплочение группы вокруг сверхзадачи

Практический тренинг на сплочение коллектива поможет взглянуть на родной коллектив с другой точки зрения, выбрать наилучшую тактику для достижения результатов.

Важность развития коммуникативных навыков невозможно переоценить. Успеха добиваются те люди, которые умеют свободно общаться с окружающими. Итак, сплочение коллективов является важным фактором социализации члена общества. Психологический тренинг на сплочение коллектива поможет развить навыки лидерства и командный дух, хорошую память, которая даст возможность ориентироваться в потоке информации и обращаться к ней для принятия правильных решений.

## Правила и методы проведения тренингов

Ведущий тренинга должен знать правила тренинговых групп и передавать их участникам. Зачастую механический перенос в тренинговую группу норм, принятых в жизни, является непродуктивным и вредным. Так же, как и попытки участников тренинга перенести в реальную жизнь те правила и нормы, которые были установлены в группе. Это необходимо понимать тренеру и передавать участникам.

Каковы же наиболее распространенные **правила** тренинговых групп?

Правило «здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Таким образом, участников приучают сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас», показывает, как он ведёт себя «по жизни». И на это стоит обращать внимание участников тренинга.

Правило искренности и открытости. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности - это определённая открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Естественно, в начале работы группы, этого добиться невозможно. Не всегда нужно добиваться полного самораскрытия в группе сотрудников предприятия, которым предстоит продолжать работать вместе. Но каждый участник группы должен чувствовать себя защищённым и иметь право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и им подобные. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

Правило активности. В группе не должно быть пассивных наблюдателей. Упражнения включают всех участников в их отработку. Если участники группы отказываются принимать участие в отработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.

Правило конфиденциальности. Всё, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

Выделяют базовые **методы**, которые используют в любых тренинговых группах. Это групповые дискуссии, игровые методы, моделирование ситуаций, техники

развития сенсорной чувствительности и медитативные техники. В зависимости от целей тренинг включает в себя эти методы в разных пропорциях и соотношениях.

Групповая дискуссия - это совместное обсуждение спорных вопросов, позиций и стратегий поведения участников. Этот метод даёт участникам возможность увидеть проблему с разных сторон, пережить различные ситуации общения внутри группы, самостоятельно ответить на поставленные ими вопросы, прийти к какому-либо решению. Тренер может управлять дискуссией с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения. Дискуссия может и не управляться, тогда темы выбирают сами участники.

Игровые методы включают в себя ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельные, имитационные, деловые игры. Использование игровых методов в тренингах чрезвычайно продуктивно. На стадии знакомства с группой игры нужны для преодоления скованности и напряжённости, снятия «психологической защиты». Игры применяют для диагностики трудностей в общении и психологических проблем участников тренинга. В игре происходит обучение новым навыкам, тренируются необходимые профессиональные умения. Происходит самораскрытие участников, повышается их творческий потенциал.

Моделирование ситуаций. Часто во время тренинга необходимо понять, как человек ведёт себя в рабочей ситуации, какими шаблонами поведения пользуется.

Техники развития сенсорной чувствительности - с помощью них участники развивают у себя умение воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. С помощью специальных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие, насколько влияет внешнее мнение на их поведение.

Медитативные техники используют для снятия излишнего напряжения у участников группы, развития у них дополнительных ресурсов. Подобного рода техники тренер может проводить с участниками группы, одновременно обучая их различным приёмам самостоятельной медитации. Работа с коррекцией своего эмоционального и физического состояния - важная часть тренинга. Она повышает устойчивость участников тренинга к стрессовым ситуациям, делает их поведение более гибким, уменьшает степень страха перед неопределёнными или незнакомыми ситуациями.

Также существуют и специальные методы, с которыми можно ознакомиться в специальной литературе.

В любом коллективе (учебном, производственном) возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива, степени его сплоченности зависит эффективность работы учреждения, а также психологический комфорт каждого ее члена.

## Заповеди сплоченного коллектива

Упражнения на сплочение позволяют участникам тренинга почувствовать себя единой слаженной командой. Тренинги командообразования традиционно включают в себя большое количество упражнений на сплочение, они поднимают тонус группы, повышают её включенность и нацеленность на результат, что в свою очередь увеличивает результативность тренинга. Упражнения на сплочение в короткие сроки превращают разрозненную группу в единый, слаженный и четко работающий механизм. За это их и ценят.

### Заповеди сплочённого коллектива

- Проявляйте искренний интерес к другим людям. Пусть люди с которыми вы общаетесь, почувствуют что они вам интересны.
- Помните, что в любом языке для человека нет звука значительней и приятней, чем звук собственного имени.
- Будьте хорошим слушателем.
- Поощряйте других на разговор о них самих.
- Говорите о вещах интересующих вашего собеседника.
- Почаще улыбайтесь.
- Найдите источник любви и подключитесь к нему. Заряжайтесь от него, как аккумулятор от розетки.
- Полюбите себя. Как вы думаете о себе, и относитесь к себе, так и люди будут думать о вас и относиться к вам.
- Научитесь представлять себя в «шкуре» другого и смотреть на мир его глазами.
- Научитесь доверять людям.
- Не ожидайте от людей сразу многого. Будьте терпеливы. Не бросайте сеять дружелюбие.
- Делайте приятное людям. Дарите подарки, говорите комплименты. Не критикуйте, не превозносите, не осуждайте. Честно и искренно оценивайте достоинства людей.
- Вызывайте в людях положительные эмоции через юмор, шутки. Старайтесь услышать и понять окружающих, способствуйте созданию дружного и сплоченного коллектива.
- Уважайте мнение и выбор коллеги. Учитесь прощать мелкие огрехи – с кем не бывает!
- Являясь неотъемлемой частью коллектива, оставайтесь яркой, неординарной, творческой личностью.

- Если коллектив не такой, каким вы его хотите видеть, начните его изменять с себя.
- Начинайте каждый свой день с вопроса: «Что я могу сегодня сделать на пользу группе?» Ответив на вопрос, начинай действовать.
- Талантливы все и вы тоже! Проявляйте свои способности. Участвуйте постановке праздников.
- Ответственно относитесь к выполнению поручений на пользу коллектива, но не становись его тягловой силой.
- Будьте активными в выполнении общего дела и сделайте его приятным и важным для всех.
- Запомните, что радость жизни зависит от её разнообразия. Учитесь радоваться работе, отдыху, успеху и трудностям.

Для Вас подобраны качественные упражнения на сплочение, которые пользуются заслуженной популярностью у тренеров-практиков. Эти упражнения помогут Вам поучаствовать в эффективном и интересном тренинге.

### **Упражнение «Квадрат»**

**Цель:** прочувствовать каждого участника группы.

#### **Ход упражнения**

Станьте в круг, и закройте глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. После того, как квадрат будет построен, не открывать глаза.

#### **Вопросы:**

Все ли уверены, что они стоят в квадрате?

Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложить открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс.

Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы.

Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

### **Упражнение «Дом»**

**Цель:** осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время: 15 минут.

Ресурсы: карточки с изображением предметов мебели, быта и т.д.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды.

Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом!

Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом!». Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение:

Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

### **Упражнение «Групповой рисунок по кругу»**

Всем участникам выдается один лист-ватман и карандаши (фломастеры, маркеры).

Задача — задумав картину (любой образ), нарисовать только один ее элемент, после чего листок передается соседу справа. Таким образом, каждый участник получает листок с одним элементом.

Задача — дорисовать один элемент и передать соседу справа. Рисунки передаются до тех пор, пока круг не замыкается. Обсуждается целостность получившихся картин и привлекательность. Упражнение позволяет развивать эмпатию участников, умение видеть позицию другого, в целостном действии развивает сплоченность коллектива. Подпишите лист, чтобы узнать чей он.

### **Упражнение «Идеальный мир»**

Материалы: 2 листа ватмана; маркеры разных цветов.

Место проведения и исходное положение участников: педагоги делятся на 2 команды, равные по количеству человек. Команды располагаются таким образом, чтобы при обсуждении задания не мешать друг другу.

Задание:

- первой команде нарисовать картину «Идеальный коллектив»;
- второй команде нарисовать картину «Идеальный коллега», и представить картины всему коллективу.

Время: на выполнение задания у группы есть 10 минут. Представление картин проводят 1–2 человека от каждой команды, аргументируя свое видение идеального мира, не более 2 минут

### **Упражнение « Ассоциации»**

**Цель:** Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

**Размер группы:** 8–15 человек      **Время:** 10–15 минут

**Инструкция:** Коллеги, наш тренинг называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.
2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову:
  - Если команда — это постройка, то она...
  - Если команда — это цвет, то она...
  - Если команда — это музыка, то она...
  - Если команда — это геометрическая фигура, то она...
  - Если команда — это название фильма, то она...
  - Если команда — это настроение, то она...
3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

### **Итоги упражнения:**

Что вам понравилось в этом упражнении?

Какие ответы были для вас самыми интересными?

Какие ответы удивили вас?

О чем нам говорит это упражнение?

### **Упражнение « Почта России»**

Каждый участник тренинга напишет телеграмму, поздравление, пожелание на бланке, указав вместо ФИО описание внешности и характера другого участника, а на обратной стороне бланка нарисует его портрет. Все бланки складываются в почтовый ящик, затем надо угадать кому адресовано послание. Определить, кто из группы соберет их больше.

### **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** положительное завершение тренинга, рефлексия.

**Время:** 3–5 минут.

Описание упражнения:

Психолог: «Давайте подумаем, что мы 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 успешную работу аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

### **Рекомендации:**

- Развивайте в себе такое качество, как терпимость к другим людям, коллегам, воспитанникам. Нетерпимость приводит к накоплению агрессии, которая в любой момент может вылиться на не в чем не повинных людей, в том числе на близких.
- Избегайте критиковать других, лучше действительно попытайтесь понять поведение другого человека.
- Учитесь снимать эмоциональное напряжение после рабочего дня; боритесь с эмоциональным выгоранием.
- Радуйтесь успехам своих коллег, тогда при вашем успехе, за вас будет кому порадоваться.
- Избегайте ненужной конкуренции. Ставьте перед собой реальные цели.
- Находите время для развлечений, хобби. Встречайтесь с коллегами в неформальной обстановке – это способствует сплочению.
- Ведите здоровый образ жизни: не забывайте о пользе физических нагрузок, прогулках на свежем воздухе и полезной пище.