

Тренинг: Взаимодействие педагогического коллектива.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня вы будете принимать участие в тренинге «Взаимодействие педагогического коллектива» и начну я его с притчи:

Жил один мудрец. Люди со всей округи и даже из других городов приходили к нему за советом. И ни один из них не уходил безутешным. Слава о его мудрости разнеслась по всей стране.

Прослышал об этом один завистливый человек, позавидовал мудрецу и думает:

— Дай-ка я над ним посмеюсь!

Поймал этот человек бабочку, меж сомкнутых ладоней посадил и к мудрецу направился. Идет и про себя веселится:

— Скажу ему, мол, какая бабочка в руках моих — мертвая или живая.

Скажет, что живая, так я ее в кулаке сожму. Скажет, что мертвая, так я ее и выпущу. Пришел человек к мудрецу и говорит:

— Все тебе видно, все открыто. Скажи, мертвую бабочку я тебе принес или живую?

Посмотрел на него мудрец и говорит:

— Все в руках твоих.

Участники тренинга рассказываются по кругу.

Итак, хоть мы все знакомы, давайте еще раз познакомимся, но знакомство наше будет необычным, нужно подобрать прилагательное, соответствующее качеству вашей личности, начинающееся на первую букву вашего имени. Например, мое имя начинается на Н, я подбираю прилагательное надежная.

В начале нашей встречи мы выполним упражнение на напряжение – расслабление мышц спины и рук, которое направлено на снятие зажимов – эмоциональных блоков.

Упражнение «Раздувающийся шар»

Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется в высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза

Для выполнения следующих заданий необходимо разделить на 2 группы, одна группа будет исполнителями, а другая наблюдателями. Итак, задание первое.

“Тетрис”.

Все знают игру «Тетрис». Поиграем в нее.

Участники получают детали, задание следующее: Необходимо заполнить пространство без пробелов, предупреждаю, что детали могут остаться.

Как считают наблюдатели Справилась команда с заданием?

Игровое упражнение «Чудесный ковер»

Дорогие друзья! Припомните, пожалуйста, все наикрасивейшие, наипрекраснейшие, сотканые вручную ковры... От них веет особым теплом и очарованием. В чем секрет ковров ручной работы? В древности искусство тканья ковров считалось чуть ли не магией. Мастерница как будто держала в руках нить судьбы, соединяла ее с другими судьбами в причудливые орнаменты. Действительно, когда судьбы переплетаются красиво, получается чудесный рисунок. Когда мы строим друг с другом красивые взаимоотношения, наш общий рисунок получается гармоничным... В древности к процессу тканья ковра не допускали мастериц злых, сварливых, суетливых. Считалось, что только с добрыми намерениями и сердцем можно создать настоящий ковер...

Вторая команда встает в круг, а первая наблюдает..

Задание Возьмите моток ниток и займите свое место в кругу.

Попросите членов команды сделать медленные вдох и выдох.

Вы видите у меня в руках моток ниток. Если нить намотать на палец, наши пальцы смогут удерживать нити в натяжении, как катушки. Таким образом, мы можем соткать общий ковер. Намотав нить на палец, мы будем передавать моток другому.

Но чтобы ковер действительно получился чудесным, есть один секрет: передавая моток другому, нужно сказать ему доброе слово. Это может быть комплимент, доброе пожелание, выражение добрых чувств. Передавать моток можно как угодно – и тем, кто стоит напротив, и тем, кто рядом, и тем, кто стоит через несколько человек. Можно говорить добрые слова всем ткачам, тогда моток будет пущен по кругу; каждый наматывает нить себе на палец, и моток вернется обратно. Постепенно все наши пальцы окажутся занятыми, а ковер сотканным».

– Позвольте, я начну, – продолжаю я, наматывая на палец конец нити. – Я восхищаюсь вашей открытостью и готовностью сотрудничать друг с другом. Я прошу пустить моток по кругу, чтобы каждый наматывал нить себе на палец.

Когда моток вновь вернется к Вам, можно продолжать.

– Нить вновь вернулась ко мне, а у нашего ковра появилась форма, – говорите Вы, наматывая нить на другой палец. – Я хочу передать моток вам, Ваша улыбка озарила солнечным светом сегодняшнее хмурое утро.

Вы передаете моток адресату комплимента. Если он находится далеко, другие члены команды помогут Вам. Далее, член команды, которому Вы передали моток и доброе слово, наматывает нить себе на палец и передает моток другому, говоря тому добрые слова. Постепенно между всеми членами команды образуются нити. Игра может продолжаться довольно долго: либо пока нитки не закончатся, либо пока все не устанут. Здесь Вам важно поймать настроение команды, ибо «все хорошо в меру».

– Посмотрите, – можете сказать Вы, когда ковер станет достаточно прочным, – какой красивый ковер у нас получился! Похоже, что и почти все наши пальцы задействованы в поддержании его формы? Попробуйте, пошевелите пальцами! Чувствуете, какой резонанс это вызывает?

– Мы уже с вами говорили о том, что между нами протянуты невидимые нити, теперь мы видим, что они образуют интересные рисунки. Видите, достаточно нам пошевелить пальцами, как мы можем быть услышанными. Мудрецы называют это ЧУТКОСТЬЮ. Давайте сохраним это ощущение.

– Итак, наш ковер соткан. Теперь мы аккуратно опустим его вниз, на пол и снимем с пальцев.

– Теперь, когда ковер лежит на полу, если хотите, можно снять обувь и по очереди пройти по нему.

– Чудесный ковер, сотканный нами сегодня, символизирует добрые отношения между нами. Давайте скатаем его в клубок. Пусть этот ковер, свернутый в клубок, станет нашим талисманом

Молодцы!!!

Наблюдатели, как вы считаете, справилась команда с заданием?

Тест: «Моя личность в рисунке»

Возьмите лист бумаги и карандаш и каждый себе пусть нарисует:

Дом, дорогу, забор, мешок с яблоками, змея, дуб, березу.

Расшифровка:

Дом – личность в социальном аспекте (дом, карьера, семья)

Забор – отгораживает и защищает личность

Дорога – путь по которому идет личность,

Береза – вы сами,

Дуб – образ партнера

Змея – страх

Мешок – достижения

Игра «необитаемый остров»

Итак, представьте себе такую ситуацию: вы попали на необитаемый остров, каждый из членов команды успел взять по одному предмету с корабля. Ваша задача нарисовать план действия выживания. Возьмите ватман и маркер и нарисуйте свой план. Команды рассказывают свой план. Молодцы!!

Релаксация «Дом моей души»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, Расслабьте свои руки...

Внимание на кистях рук - они сразу стали большими, тёплыми.. Свободные плечи...

Сбросьте напряжение с лица... В голове - легкий туман, спокойная пустота...

Мягкое дыхание... можете вдохнуть и выдохнуть... Дыхание лёгкое и спокойное... Чем дышите вы? Лёгкостью, голубизной...

И мир становится волшебным... легкий синий туман вокруг вас... Вы будто растворяетесь в нём, становитесь мягкими, теплыми...

И вы чувствуете, как будто ДУША ВАША ОСВОБОДИЛАСЬ... и будто полетела в лёгком воздухе... в небо... высоко, в голубизну... Вы раскинули руки, вы летите ... Как красиво вокруг вас... Впереди – горизонт... далекие горы ... зеленый лес...

Можно подняться к облакам... будто купаться в них... отдохнуть на них...

Можно кувыркаться... наслаждаться своей свободой.. Можно полететь к земле... вниз... и найти на земле место, где вам очень хорошо...

Ваше ЛЮБИМОЕ МЕСТО на земле... Какое оно? Это тихая лесная речка...

Поляна, где растёт много разных цветов... Ты ложишься в цветы, и какой то цветок окажется совсем близко от твоего лица... Ты улыбнёшься ему...

Кто-то окажется высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух...

А может ты очутишься на скале, с которой открывается вид на море... Я не знаю, в каком месте очутишься ты, но я знаю, что в твоём мире возможны чудеса...

И на этом месте ты ПОСТРОИШЬ СВОЙ ДОМ... Каким он будет?... Он будет большой... высокий... Или маленький, тихий, аккуратный...?

Какой вход в твой дом... дверь...? Представь... Это тяжёлая дверь с золотой ручкой... Или это стеклянные двери, которые открываются от лёгкого толчка в них?... Будут ли замки на дверях твоего дома?...

И какая будет твоя самая любимая комната в твоём доме?... В этой комнате ты проводишь много часов... Это комната для работы или отдыха...?

А что вокруг твоего дома - посмотри... Лес... или высокие горы, синее море...? Трава... Цветы...? Посмотри на свой дом со стороны: нравится ли он тебе...? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты?

Сохрани В ПАМЯТИ этот свой дом... Запомни этот мир - это важно для тебя... Что бы ни происходило с тобой, ты всегда сможешь прийти сюда – здесь тебе будет хорошо...

Здесь будут вещи, которые тебе дороги... Сюда приходят люди, которые близки тебе... Это твой мир... никто не сможет отнять его у тебя...

Постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели... И медленно возвращайтесь сюда.

Какие чувства вы испытываете после нашего тренинга?

Что вам понравилось? Когда вы испытывали отрицательные эмоции?

Всем огромное спасибо за участие!!!