

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка первой категории – детский сад «60 «Ягодка»

**Психологический тренинг**  
***«Секреты эффективного  
общения»***

педагог-психолог  
И.А. Кушнарeva

с. Кулешовка  
ноябрь, 2017г.

*Цель тренинга:* Развитие коммуникативных навыков педагогов.

*Задачи:*

- формирование благоприятного психологического климата в коллективе;
- помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении;
- осознание каждым участником своей роли в группе;
- повысить коммуникативные навыки педагогов;
- повысить настрой на удачу и успех;
- формировать навыки эффективной невербальной коммуникации и эмпатии.

*Участники психологического тренинга:* воспитатели ДОУ.

*Материал и оборудование:*

- запись спокойной музыки;
- бланки «Обратная связь».

### Ход тренинга

Здравствуйте. Мы начинаем тренинг, который называется «Секреты эффективного общения».

*"Общение — это самый важный навык, который необходим каждому человеку. Именно с помощью эффективного общения мы находим хороших друзей, любимых, работу и налаживаем деловое партнёрство.*

*И порой неумение правильно общаться тормозит ваше социальное и личное развитие. В то время, как другие наоборот двигаются вперёд".*

#### **1 упражнение «Мой имя».**

Сейчас каждый по кругу назовет свое имя, то как он хотел, чтобы его называли, на «ты» или на «вы»; модификации имен, если в группе есть одинаковые имена, например: Ирина, Ирочка, Ира и т.п. И прилагательное, Вас характеризующее, на ту же букву, что и имя (Ирина – интересная).



## ***2 упражнение «Глаза в глаза».***

В обычной жизни люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой. Я хочу предложить вам сейчас в течении 3-5 мин. Смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.

Вопросы для обсуждения:

- Какое чувство?
- Было кому-то трудно?
- Почему?



## ***3 упражнение «Поменяйся местами».***

Участники садятся по кругу, психолог стоит в центре круга.

*Инструкция:* «Сейчас у вас будет возможность узнать друг друга поближе. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагаю поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак, например: «Пересядьте те, у кого есть родные сестры». – И все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру.

Примеры:

- любит яблоки;
- кто сейчас готовится к аттестации;
- работает педагогом менее 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства;
- кто пришёл в юбке и др.;
- у кого в доме есть сковорода;
- кто водит машину;
- кто работает первый год и т.д.

Таким образом, участники «перетасовываются».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Какое у вас настроение сейчас?



**4 упражнение «Рука по числу».** Все участники садятся по кругу.

Инструкция: «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны поднять руки именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны поднять руки четверо из вас. Опустить они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Ориентироваться необходимо на действия друг друга».

Я буду называть разные числа. В ходе выполнения упражнения участники не обсуждают и не принимают какую-либо форму алгоритмизации работы.

Вопросы при обсуждении:

- Что помогало справляться с поставленной задачей?
- Что затрудняло ее выполнение?
- На что вы ориентировались, когда принимали решение?
- Как можно было организовать работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?



### **5 упражнение «Беседа».**

Группа стоит по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (психолог предлагает группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары, если в группе нечетное количество участников, психолог может сам принять участие в упражнении). Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (вы можете выбрать любую тему для обсуждения, даже нейтральную). По моему указанию в ходе беседы вы будете менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники 1,5 минуты беседуют:

*стоя спиной друг к другу*



*один сидя, другой стоя и наоборот  
(лицом друг к другу)*

*стоя лицом друг к другу*



Вопросы для обсуждения:

В каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком более комфортным?

**6 упражнение – техника «Стул».**

Встаньте все в круг плотным кольцом. Теперь посмотрим, как вы ориентируетесь в пространстве. Повернитесь на лево. Супер. Положите руки на плечи товарища, стоящего через одного. Стоим строго в затылок друг друга. Сейчас вы будите выполнять команды и у вас все получится, если вы не будите ничего выдумывать.

Садитесь друг другу на колени: три, четыре... (Встаем).

Внимание, если кто-то вывалился - это очень показательно. Либо я не доверяю – куда я сажусь, либо мне не доверяют.

И так. Повторяем еще раз. Садимся три, четыре...

Супер! Руки вверх. Аплодисменты. Поднимаемся.

Молодцы! В команде никаких опор не может быть! Каждая команда самодостаточна, ей никакие подставки не нужны. Каждый настолько поддерживает другого и в тоже время уверен в поддержке сзади стоящего. Мы доверяем друг другу. Мы уверены друг в друге.



**7 упражнение «Волна расслабления».** (под музыку)

Примите удобную позу, глаза закройте. Представьте, что вдоль вашего тела идёт волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Вдохните глубоко, сосчитайте мысленно до 4, выдохните. Ещё раз вдохните – выдохните. Почувствуйте, как ваше тело расслабилось и готово принимать новую энергию.



### **8. Притча «Рай и ад»**

Однажды мудрец попросил Господа показать ему рай и ад. Господь подвел мудреца в помещение, где дрались, плакали и страдали голодные люди. Посреди комнаты стоял большой котел с вкусной едой. У людей были ложки, но с длинными ручками, поэтому было невозможно попасть ею в рот.

«Да, – это настоящий ад!» – говорил мудрец. Далее они зашли в следующее помещение. Все люди там были сыты и веселы. Мудрец присмотрелся к ним и увидел такой же котел и точно такие ложки. Что же сделало их жизнь райской?

– Они научились кормить друг друга, умело взаимодействовать между собой.

*Выводы:*

- Нужно понимать друг друга, уметь находить компромисс в любой ситуации, не ставить свои интересы над интересами других.
- Коллектив – одна семья, единое целое.
- Человека следует воспринимать таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.
- Критика нужна, но конструктивная и с учетом особенностей восприятия ее каждым лицом.

### **9. «Обратная связь»**

Завершением нашего тренинга является заполнение анкеты «Обратная связь» (всем раздаются бланки анкет).

*Анкета "Обратная связь"*

1. Ваша степень включенности в занятие с педагогом-психологом (обведите):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Что мешало вам быть включенным в занятие с педагогом-психологом?

---

3. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

---

4. Что вам не понравилось на занятии? Почему? \_\_\_\_\_

5. Ваши мысли после занятия \_\_\_\_\_

6. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.) \_\_\_\_\_



### **Литература:**

1. Кипнис М. Тренинг коммуникации. — М.: Ось-89, 2004.
2. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). — СПб: Речь, 2005.
3. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Пер. с нем. — М.: Генезис, 2002.