Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «Теремок» города Новопавловска

**Тренинг для педагогов**

**«Развитие коммуникативных умений и навыков педагогов»**

**Подготовила:** педагог-психолог Козлова Л.И.

**Цель тренинга:** Развитие коммуникативных умений педагогов ДОУ в процессе их взаимодействия.Снизить эмоциональное напряжение.

**Задачи:**

- настроить участников на позитивное восприятие, установить доверительные взаимоотношения;

- снять эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия;

- сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы;

- повысить тонус группы, снять мышечное напряжения, укрепить психологическое здоровье педагогов.

- установить доверительные взаимоотношения;

**-** **развитие** вербальных и невербальных средств **общения;**

**- обучение эффективным методам общения;**

- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, доверия друг к другу, сотрудничества;

- познакомить участников тренинга с приёмами саморегуляции;

- научить педагогов навыкам борьбы с «синдромом эмоционального выгорания».

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету.

**Вводная часть**

Здравствуйте! Я рада приветствовать вас уважаемые коллеги.

Несколько лет тому назад остановив свой выбор на профессии педагога, вы вступили в удивительную страну маленьких детей, тем самым согласившись окунуться надолго в необычный мир восхитительного детства.

На нашем тренинге мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о целях, которые вы ставите. Вы научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе, и что вы сможете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Только вместе мы сможем ответить на разные сложные вопросы. Мы будем осваивать эффективные средства **общения**.

Мне хотелось бы при нашей работе использовать следующие правила:

1. Искренность в **общении.**

2. Обязательное участие каждого.

3. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание от своего имени.

**1. Упражнение *«Комплимент по кругу»***

**Цель:** настрой на занятие, развитие воображения, групповой сплоченности,

сотрудничества.

**Инструкция:** Каждому из Вас я раздам листочек, на котором Вы напишите свое имя. Как только я включу музыку, передавайте эти листочки по кругу. На них необходимо написать (подарить) комплимент обладателю листочка. В завершении упражнения каждый зачитывает все комплименты, подаренные ему.

Анализ:

Трудно ли было написать (подарить) комплимент?

Что лучше дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

Каждый человек должен уметь расслабляться, а особенно люди Вашей профессии. Вам свойственно педагогическое «выгорание», сильное эмоциональное напряжение, стрессы. Использование элементарных упражнений, не требующих большого количества времени, позволит сохранить и укрепить психологическое и физическое здоровье.

**2. Упражнение *«Поварята»*** на поднятия эмоционального фона настроения

Для организации **игры** нужна длинная верёвка или обруч.

Ход: **ведуший** обращается к взрослым: уважаемые педагоги, мы сейчас с вами будем варить компот! Вот это наша большая кастрюля *(большой обруч)*. Сейчас сварим компот, но компот этот будет необычный. Каждый из вас придумает, чем он будет *(слива, абрикос, изюм, груша, персик, черешня, вишня и т. д.)* . А я буду шеф – повар. Я буду говорить по очереди, что хочу положить в кастрюлю *(перечисление фруктов ягод)*. Кто узнаёт себя, тот берет за веревку или обруч! Играем! (игра продолжается пока все компоненты не окажутся в *«кастрюле»*) Вот какой получился компот!

Когда все *«ингредиенты»* окажутся в кастрюле, то «компот надо сварить. Фрукты могут *«побулькать»*, можно показать, как *«кипит»* *«компот»* (например, присаживаться и подыматься, имитируя кипение воды, можно *«помешать»* компот – участники игры должны хаотично двигаться.

Когда компот приготовиться, его можно *«попробовать»* — имитировать как шеф повар пробует компот, похвалить *«компот»* и себя. Например, ведущий начинает: *«Все в компоте хорошо, но особенно вишня!»*

Вишня раскланивается, как артист в театре, говорит *«Спасибо!»*, и продолжает: *«Все в компоте хорошо, но особенно яблоко!»* Теперь очередь яблока раскланиваться и благодарить. И так, пока не поблагодарят все *«продукты»*.

**3. Упражнение *«Пантомимика»***

Цель: развитие умения передавать и понимать информацию с помощью невербальных средств.

**Описание упражнения**  
Сначала участники упражнения делятся на пары, каждая из которых получает карточку с кратким описанием определённой конфликтной ситуации межличностного взаимодействия. После этого все пары готовят и разыгрывают описанные ситуации на показывая доставшиеся им карточки другим участникам упражнения. Важный момент: изображая ситуацию, нельзя ничего говорить, можно использовать только движения и мимику. Когда одна пара показала ситуацию, остальные участники должны отгадать, что им показали.  
**Примеры ситуаций для карточек**  
1. Вы с приятелем катались на велосипеде, и столкнулись, оба набили себе шишек, повредили велосипеды, и теперь пытаетесь разобраться, кто из вас был виноват.  
2. Ты в магазине стараешься выбрать себе хорошие роликовые коньки, коньков большое разнообразие, а продавец упорно нахваливает одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить.  
3. Ты хочешь поздно вечером пойти на дискотеку, а мама запрещает тебе идти, говоря, что это опасно.  
4. Ты сдаёшь домашнее задание, а учительница говорит, что ты его сделал не сам – списал или за тебя его выполнил кто-то из старших членов семьи – и отказывается его принимать.  
5. Вы с другом (с подругой) вышли вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти.

6. На уроке литературы тебя вызвали рассказать стихотворения, ты не выучил, а твой друг тебе подсказывает. Учитель замечает. (2-3 участника)

7. Утро. Ребенок спит. Папа пытается разбудить ребенка в школу. И рядом сам засыпает. Заходит мама и …. (Конфликт). (3 участника)

**Смысл упражнения**  
Развитие умения ясно передавать информацию при ограниченности средств общения по невербальным каналам межличностной коммуникации (без слов). Тренировка уверенного поведения при «работе на публику».

**Обсуждение.**  
Какие эмоции у вас возникали при подготовке и показе ситуации?  
Легко ли было угадывать, что демонстрируют другие участники? Что вам помогало в этом, а что мешало?

Когда в жизни нам приходится угадывать намерения других, даже если те о них прямо не говорят?

Давайте обсудим арсенал выразительных средств в невербальном **общении**.

Основными элементами невербальной **коммуникации** выступают язык тела и манера говорить. Поступки и слова могут обманывать, реакция тела скрывает правду редко. К элементам невербального **общения относятся**:

Пространство, разделяющее говорящих; Частота дыхания; Жесты, телодвижения; Осанка; Одежда; Выражение лица; Символы статуса; Контакт глаз.

Наиболее важным элементом языка тела является мимика. Лицо – зеркало души, оно прекрасно передает эмоциональное состояние.

Во время телевизионного интервью у знаменитого циркового дрессировщика Филатова спросили: *«с кем из хищных зверей опаснее всего работать»* Ответ был неожиданным. Оказалось, что с *«кровожадными»* львами иметь дело гораздо безопаснее, чем с *«добродушными»* мишками. Весь секрет в том, что львы в африканских саваннах живут прайдами (группами, поэтому их мимика хорошо **развита**, ведь она помогает поддерживать взаимопонимание в львиной группе и регулировать поведение. А медведи- одиночки. Им попросту некому показывать свои чувства – их мимика маловыразительна. Природа экономна, она не тратиться на *«излишества»*. Так вот, у льва, когда он собирается напасть, прежде всего появляется соответствующая гримаса, которая и предупреждает укротителя об опасности. На людях в отношении мимики природа, как видно, не стала экономить. Например, подсчитано, что в романе Толстого *«Война и мир»* дано описание 97 оттенкам одной только улыбки! Малейшие движения души человека отражаются на его лице.

**4.Упражнение** **«Ласковый дождь»**

**Цель:** релаксация

«Предлагаю вам встать в круг и повернутся на право. ( Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа… Пошел сильный дождь с крупными каплями…Капли падают и скатываются по спине… Дождь становится мельче,….Медленнее… Отпустите соседа…...Подставьте руки дождю… лицо….почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: Вдох-выдох- 3 раза. Спасибо».

**Заключительная часть**

**5.Упражнение «Благодарный подарок»**

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения:

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей группе, и как выразить слова благодарности любыми невербальными способами (Мимикой, пожатием руки, жестом…).

Все участники тренинга встают в круг. И по кругу каждый ведущему и всем участникам любыми невербальными способами говорит спасибо и дарит подарок.

Я, например, дарю Вам ***оптимизм и взаимное доверие***. Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя аплодисментами!»

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

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!***