

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «СЕМИЦВЕТИК» ЛЕВОКУМСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ



Утверждаю  
заведующий МКДОУ  
«Детский сад № 2  
«Семицветик»  
Н.В. Аникина

**Тренинг для педагогов: «Дружеские послания».**

Разработан  
педагогом-психологом  
Н.В. Юшко

с. Левокумское.  
2023 год.

Цель тренинга: повысить уровень коммуникативной компетентности педагогов, способствовать повышению общего позитивного эмоционального тонуса.

Задачи: помочь педагогам научиться формулировать мысли благожелательно, увидеть себя со стороны, осознать свои сильные и слабые стороны с точки зрения общения и работы, способствовать сплочению коллектива.

Оборудование: разрезные картинки, бланки для писем, конверт.

### **Ход тренинга:**

Педагог - психолог: Добрый день, коллеги! Рада приветствовать Вас на нашем тренинге: «Дружеские послания»! Сегодня мы имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах немного больше, и самое главное стать ближе друг для друга.



### **Упражнение «Расслабленная шея»**

Педагог - психолог: Скажите, когда день проходит эмоционально - насыщенно и мы устаем, в каких частях тела появляется напряжение? (слушает ответы педагогов). Действительно, в шее и в руках. Сейчас мы выполним упражнения, которые помогут снять напряжение. Встаньте прямо и прижмите подбородок к груди. Нарисуйте подбородком улыбку. Повторите несколько раз.

Педагоги выполняют упражнение.



### **Упражнение «Легкие руки»**

Педагог - психолог: Как вы себя чувствуете? Расскажите (слушает ответы педагогов). Хорошо, теперь встаньте прямо, поднимите руки вверх и пошлите друг другу дружеские послания в любой форме. (Педагоги выполняют упражнение).



## Основная часть

### Упражнение «Узнай через прикосновение»

Педагог – психолог: Я предлагаю одному из Вас сейчас войти в центр круга, сесть на стул, положить руки на колени ладонями вверх и закрыть глаза. Мы все в произвольном порядке, будем подходить к участнику, и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз мы будем хлопать в ладоши, если подошедший назван правильно, и топать в случае ошибки».



### Упражнение «Взаимная презентация»

Педагог - психолог: А теперь, давайте попробуем узнать друг друга еще лучше, для этого разделимся на пары. Выберите карточку – это половинка картинки – и найдите коллегу, который вытянул вторую половинку.

Педагоги берут разрезные карточки, объединяются с теми, у кого оказалась вторая половинка. Формируются пары участников. Затем педагог - психолог предлагает выйти первую пару.

Педагог - психолог: Один из вас должен сесть на стул, а второй – встать за его спиной и положить ему руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, при этом называть себя именем своего партнера. Ваша задача – постараться вести себя и отвечать на вопросы так, как отвечал бы на

них ваш партнер. Начнем. Какую книгу вы прочитали? Ваш любимый цвет? Каково самое яркое событие этого года? Ваше самое большое достижение? Ваше хобби? Ваша мечта? Какое блюдо нравится вам больше всего? Какие качества человека важны для вас? Вы всегда хотели стать воспитателем? Что для вас – лучший подарок на Новый год?

Педагог – психолог в завершении упражнения уточняет у коллег, были ли совпадения в ответах пар или нет, насколько правильными были ответы, было ли тяжело, получилось ли понять коллегу.



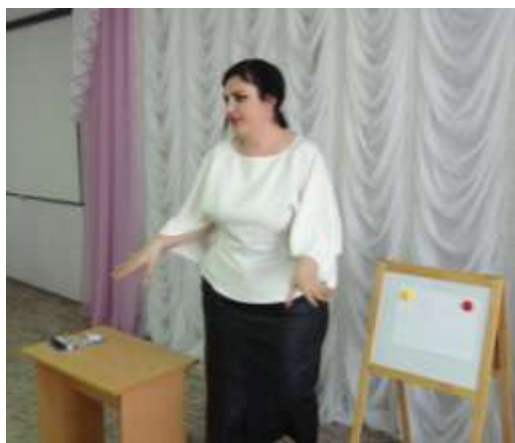
### Упражнение «Рисунок на спине»

Ход: «А сейчас мы с вами порисуем на спине. Нам необходимо построиться колонной, каждый участник при этом смотрит в спину своего товарища. Я сейчас покажу картинку и спрячу, затем такой же рисунок я изобразю пальцем на спине у того кто стоит последним в колонне. Ваша задача, постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого. А первый затем воспроизведет этот рисунок на бумаге, в конце мы сравним этот рисунок с первоначальным вариантом. Итак, начали».

После упражнения педагог - психолог задает вопросы. Что помогало понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?







### Упражнение «Свет мой зеркальце! Скажи»

Ход: «Вспомните, пожалуйста, сказку А.С Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Сначала я предлагаю поупражняться в мимических движениях, поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представьте свой мимический образ партнеру.

Хорошо, продолжаем. В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем, помните: «Свет мой зеркальце скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим зеркальце рассказать, какие мы. Роль зеркальца и царицы вы распределите в парах. «Зеркальце» внимательно посмотрит «на царицу», подумает, как и что о нем можно рассказать. Только для зеркальца не внешность, а более качественная характеристика важна, оценка жизненных проявлений, ситуаций, поступков. По сигналу «начали», первая пара по порядку, начинает игру, царица спрашивает, зеркальце отвечает. Внимание, начали!»

После упражнения ведущий задает вопросы. Что вызвало затруднение? Легко ли охарактеризовать человека? Как чувствовал себя партнер, согласен с мнением о нем?



### Упражнение «Качества личности»

Ход: Педагог - психолог: А сейчас мы потренируемся формулировать свои мысли в позитивном ключе и доносить информацию до коллег с заботой.

Педагог - психолог предлагает перефразировать качества личности с негативной окраской в нейтральные, для этого используя таблицу с

качествами. Потом отводит несколько минут на то, чтобы педагоги начали заполнять бланки.



### **Упражнение «Письмо коллеге»**

Педагог - психолог: Мы каждый день получаем сообщения от друзей и коллег, и я предлагаю вам отправить настоящие письма. Вы выберете наугад листы, на которых будут указаны имена ваших коллег. Ответьте на вопросы на этих листах с добрыми пожеланиями, дайте рекомендацию, а потом отправьте письмо.



### **Заключительная часть**

#### **Танец «Дружеские послания»**

Педагог - психолог: В завершении нашего тренинга я предлагаю вам снять психоэмоциональное напряжение, зарядиться положительными эмоциями! Теперь я прошу вас образовать пары и под музыку исполнить танец «Дружеские послания».





Дорогие коллеги! Спасибо за сегодняшний тренинг. Надеюсь, он вам понравился, и вы вернетесь в группы с веселым настроением!

## ДРУЖЕСТВЕННОЕ ПОСЛАНИЕ

Адресат: Абакумова Надежда Михайловна

Какой вклад я вношу в работу нашего детского сада? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что в общении и работе у меня получается хорошо? Можете дать один совет, который поможет мне стать эффективней? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие три качества характерны для меня? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Добрые слова, пожелания в мой адрес

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ДРУЖЕСТВЕННОЕ ПОСЛАНИЕ

Адресат: Гасанова Сакинат Гаджиевна

Какой вклад я вношу в работу нашего детского сада? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что в общении и работе у меня получается хорошо? Можете дать один совет, который поможет мне стать эффективней? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие три качества характерны для меня? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Добрые слова, пожелания в мой адрес

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **ДРУЖЕСТВЕННОЕ ПОСЛАНИЕ**

Адресат: **Битихтиярова Диана Юрьевна**

Какой вклад я вношу в работу нашего детского сада? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что в общении и работе у меня получается хорошо? Можете дать один совет, который поможет мне стать эффективней? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие три качества характерны для меня? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Добрые слова, пожелания в мой адрес

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **ДРУЖЕСТВЕННОЕ ПОСЛАНИЕ**

Адресат: **Гаврилова Елена Степановна**

Какой вклад я вношу в работу нашего детского сада? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Что в общении и работе у меня получается хорошо? Можете дать один совет, который поможет мне стать эффективней? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие три качества характерны для меня? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Добрые слова, пожелания в мой адрес

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **ДРУЖЕСТВЕННОЕ ПОСЛАНИЕ**

Адресат: **Хомутова Мария Яковлевна**

Какой вклад я вношу в работу нашего детского сада? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что в общении и работе у меня получается хорошо? Можете дать один совет, который поможет мне стать эффективней? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие три качества характерны для меня? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Добрые слова, пожелания в мой адрес

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **ДРУЖЕСТВЕННОЕ ПОСЛАНИЕ**

Адресат: **Долгополова Наталия Владимировна**

Какой вклад я вношу в работу нашего детского сада? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что в общении и работе у меня получается хорошо? Можете дать один совет, который поможет мне стать эффективней? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие три качества характерны для меня? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Добрые слова, пожелания в мой адрес \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Как перефразировать отрицательные качества в нейтральные?

Качество с негативной окраской	Нейтральное
«Всегда хмурится. Не улыбнется»	
«Перебивает»	
«Вспыльчива»	
«Рассеяна»	
«Постоянно возмущается»	
«Обидчива»	

### Как перефразировать отрицательные качества в нейтральные?

Качество с негативной окраской	Нейтральное
«Всегда хмурится. Не улыбнется»	
«Перебивает»	

«Вспыльчива»	
«Рассеяна»	
«Постоянно возмущается»	
«Обидчива»	