

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Школа с. Белоярск

*Психологический тренинг сплочения
«Мы вместе»*

Педагог-психолог:
Загребельная И.Н.

2018 год

Цель: сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей.

Условия проведения:

1. необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей;
2. постоянная эмоциональная поддержка группы, создание доброжелательной атмосферы;
3. постоянно помнить основную задачу – делать все всем вместе и не обязательно быстро.

Оптимальное число участников: 9 – 15 человек.

Оборудование: клей, сердце большое, сердечки маленькие, фломастеры, клубок ниток, тетрадные листочки, музыка про дружбу.

Время проведения: 1 – 1,5 часа

Ход тренинга

1. Вступительное слово. Ознакомление участников с целями тренинга

2. Принятие групповых норм

1. Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.
2. Говорить максимально искренне.
3. Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.
4. В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

Погружение.

Ведущий приветствует детей, просит каждого коротко рассказать о себе, своих ожиданиях и предположениях по поводу того, зачем они здесь собрались.

- поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение.

- поднимите руку те, кто знает, что мы будем делать сегодня.

- поднимите руку те, кто не знает, что мы сегодня будем делать.

После этого ведущий объясняет участникам, что будет происходить во время тренинга.

Ведущий: Сегодня вы будете участвовать в психологическом тренинге. У вас будет возможность испытать себя, выполняя различные задания. Но есть одно условие – задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее сделает, а чтобы сделали все вместе.

Но вначале я хочу рассказать вам притчу.

В одном селе умирал глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья собрались многочисленные родственники и его сыновья. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это.

Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам будут не страшны. А поодиночке вас легко сломать, как эти прутья».

В сегодняшнем тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Упражнение “Совместный счет”

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти (по количеству участников). Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с закрытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольки, удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а врассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

Упражнение «Мы похожи с тобой тем...»

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнера. Рефлексия – чем же вы похожи друг на друга и чем отличаемся?

Игра “Ты мне нравишься” (игра с клубком).

-Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас покажу вам, как должна протекать эта игра.

(Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из детей. Выбрать не самого популярного в классе ученика).

-Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в “паутине”. После того, как мы передали кому-то, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: “Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что...” Например, я говорю: “Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс”. Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы “паутина” была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: “Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике”. При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы его хотели бы поблагодарить. Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения:

-Легко ли тебе было говорить приятные слова другим детям?

-Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?

-Достаточно ли дружен наш класс?

-Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Упражнение: « Фотография нашего класса»

Каждый участник получает чистый лист бумаги. Задача учеников нарисовать смайлик с таким эмоциональным состоянием, которое чаще всего присутствует у них в классе. Затем все рисунки вывешиваются на доске, образуя общую фотографию класса.

«Маленькие зелененькие человечки».

Инструкция: "Представьте себе, что вы выехали отдохнуть своей группой на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг полно зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно пригревает солнышко. И самое классное, что здесь вся группа! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я закричу: "Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!", ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых, а затем хором прокричать: "Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!"
В зависимости от того, как будет выглядеть группа как команда в процессе выполнения упражнения, его можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их поведение.

Упражнение «Сердце класса»

Инструкция: " Посмотрите у меня в руке белое сердце класса. Оно не живое..., а чтобы его оживить нужно на маленьких сердечках, которые у вас в руках, написать добрые пожелания для своего класса. И затем, каждое ваше сердечко наклеить на это большое, белое сердце.»

«Я желаю тебе завтра...».

Все стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день. Это упражнение можно сделать ритуальным и заканчивать им сборы.