

Тракторозаводское территориальное управление
департамент по образованию администрации Волгограда
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ТРАКТОРЗАВОДСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ СШ № 1)

400065, Волгоград, ул. Ополченская, 42а, тел/факс (8442)71-48-37,

e-mail: school1@volgadmin.ru

ИНН 3441014490, КПП 344101001



Согласовано:

Тренинг на сплочение коллектива
« От знакомства до сплочения »

Дата проведения:

19.10.2021

26.10.2021

Подготовила:

Филатова Юлия Вячеславовна –

Педагог-психолог

Тренинг на сплочение

«Смотрите ни людей с мыслью, что их нам надо написать красками... Скоро вы заметите, что люди гораздо интереснее, чем раньше, когда вы смотрели на них бегло и торопливо».

К.Г. Паустовский

Актуальность: Тренинг на сплочение класса является основополагающим для эффективного командного взаимодействия. В коллективе является важным социально-психологический климат, который зависит от индивидуальных особенностей каждого из членов. Проведение тренинга для класса помогает развить индивидуальные качества, создать акцент на достоинствах каждого из участников и помочь разобраться, как правильно совмещать психологические качества всех членов коллектива. Для этого необходимо найти сходства у учащихся, что поможет улучшить взаимодействие между ними. Сплочение является фактором, показывающим состояние психологической атмосферы в классе.

Следует помнить про важность создания сплочённых коллективов при решении профилактических задач. Потребность в принадлежности к группе сверстников - одна из важнейших социально-психологических потребностей подростка. Наличие сплочённой команды, разделяющей общественно приемлемые ценности, в которых участники положительно относятся друг к другу важнейшее условие профилактики ПАВ. Отношения в группе влияют на все стороны жизни, включая интересы, ценности, установки подростков. Примерно 80% подростков начинают употреблять алкоголь, наркотики, курить за компанию.

Таким образом, развитие сплочённости, улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм важны не только для развития группы, но и для психического здоровья обучающихся.

Тренинг на сплочение коллектива создаёт условия для формирования подростками навыков эффективного взаимодействия, снижает уровень тревожности, даёт положительные эмоции.

Цель тренинга: Создание эффективного командного взаимодействия,

акцентировать внимание школьного коллектива на индивидуальных качествах каждого участника, создание сплочённой команды, разделяющей общественно приемлемые ценности, как способ профилактики употребления ПАВ.

Задачи:

- совершенствовать коммуникативные умения
- развивать умения координировать собственную активность действиями других людей
- развивать творческий потенциал каждого участника
- тренировать уверенное поведение
- воспитывать эмпатию, внимательное, чуткое отношение к окружающим

Ход тренинга

1) *Знакомство. Установление контакта с детьми.*

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о том, что будет происходить.

2) *Правила работы в группе.*

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»

8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

3) *Разминка.*

«Поменяйте местами»

Описание упражнения

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и творит фразу: «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Психологический смысл упражнения

Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

4) *Диалог и Мини-лекция.*

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую само ценность, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

Примерный текст лекции

Первая составляющая самоуважения — это чисто эмоциональный элемент, то, как и что вы чувствуете о самом себе, отдельно и вне зависимости от кого-либо или чего-либо еще. Вторая составляющая вашего самоуважения определяется ощущаемым вами уровнем компетентности в том, что вы делаете. Это то, как вы представляете себе, насколько хорошо вы справляетесь с важными областями своей жизни. Это называется самоуважением, основывающимся на свершениях, и это является существенным элементом вашей личности.

Когда вы чувствуете, что сильны в своей области, что хорошо с этим справляетесь, вы наслаждаетесь высоким самоуважением. Это чувство укрепляет остальные составляющие самоуважения, ваше ощущение собственной значимости. Если вы хорошо делаете дело, вы чувствуете себя хорошо; если вы чувствуете себя хорошо, вы хорошо делаете дело. Одно зависит от другого.

В силу того что ваши личные взаимоотношения являются основополагающими в вашей жизни для того, чтобы вы могли наслаждаться непреходящим чувством самоуважения, вы должны в своем сердце знать, что способны вступить и поддерживать позитивные, здоровые и конструктивные, насыщенные любовью взаимоотношения с другим человеком.

Ощущение дефектности или некомпетентности в своих взаимоотношениях с другими подрывает ваше самоуважение и самоуверенность. Ваш успех во взаимоотношениях с важным для вас человеком укрепляет ваше самоуважение. Успешность общения с другими заставляет вас чувствовать себя более компетентным и завершенным и высвобождает вас для преуспевания в других областях вашей жизни.

Существует прямая взаимосвязь между качеством ваших взаимоотношений и вашим уровнем самоуважения и самооценки. Вы можете нравиться себе самому только в такой степени, в какой вы полностью одобряете сами себя, а то, насколько вы нравитесь себе, в большой степени определяется тем, насколько вы — как чувствуете — одобряетесь другими людьми.

5) Основное упражнение

«Хорошие и плохие поступки»

Описание упражнения

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

Психологический смысл упражнения

Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

Завершающее упражнение

Спасибо!

Описание упражнения

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Психологический смысл упражнения

Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

2. «Правила группы»

Время: 2 минуты.

Ресурсы: ватман с уже написанными правилами.

- Проявлять активность.

- Слушать друг друга, не перебивая.
- Говорить только от своего лица.
- Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
 - Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях
 - Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения
 - В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

3. Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

4. Упражнение «Поворот в прыжках»

Цель: активизация группы, сплочение.

Время: 2-3 минуты.

Описание упражнения: Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом и одним направлением. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно

вернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Психологический смысл упражнения: Подобное задание не удается успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение: Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

5. Упражнение «Вавилонская башня»

Время: 15 минут.

Ресурсы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» - листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание:

«Вся башня имеет коричневый контур» - это задание для следующего участника.

«Над башней развивается синий флаг», «И башне всего 6 окон» и т.д. Участникам

запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: И ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, **взаимодействовать в команде.** Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? **Что показалось наиболее трудным?** Успешно ли было взаимодействие в группах? **Почему?**

6. Упражнение «Поиск сходства»

Цель: Сплочение группы через нахождение сходств у ее участников.

Время: 20 минут.

Ресурсы: карточки с изображением животных, листы бумаги.

Ход упражнения: Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Психологический смысл упражнения: Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение: Постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

7. Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Время: 10 минут.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого и» вас в отдельности!». Задача участников построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от колледжа, по цветам радуги в их одежде.

Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

8. Диагностика психологической атмосферы в группе

Участникам выдаются бланки для заполнения.

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте знак ? (звездочка) ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Дружелюбие - Враждебность
2. Согласие - Несогласие
3. Удовлетворенность - Недовлетворенность
4. Продуктивность - Непродуктивность
5. Теплота - Холодность
6. Сотрудничество - Несогласованность
7. Взаимная поддержка - Недоброжелательность
8. Увлеченность - Равнодушие
9. Занимательность - Скука
10. Успешность - Безуспешность

9. Упражнение «Пазлы»

Цель: формирование команды, обучение умению распределения ролей в группе.

Время: 10-15 минут.

Ресурсы: карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «пазлы».

Ход упражнения: участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача собрать ее как можно быстрее.

Психологический смысл упражнения: участники в игровой форме учатся эффективному взаимодействию и команде, учатся распределять роли, к улучшению качества работы, при этом важно, что объединены общей целью.

Обсуждение: Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему? Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

10. Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Время: 10 минут.

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

- квадрат;
- треугольник;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

11. Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время: 10 минут.

Ресурсы: картинки с изображением животных.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать» кем он будет и этом доме дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветом или телевизором? Выбор за Вами! Но не сбывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю. Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем. каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

12. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг движется вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.

5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит

эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено по упражнению?

13. Упражнение «Построение круга»

Время: 10 минут.

Описание упражнения: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Психологический смысл упражнения: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение: Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

14. Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

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

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

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!