

Тренинг на сплочение в 5 классе

Тренинг на сплочение классного коллектива класса.

1. Упражнение на знакомство.

Упражнение «Рисунок моего Я» (15 мин.)

Цель: Познакомиться с учениками, настроить каждого на работу в группе, вызвать ощущение доверия.

Материалы: листочки бумаги и фломастеры.

Процедура выполнения: Участникам дается задание нарисовать рисунок, символизирующий их индивидуальность. После чего все листочки сворачиваются так, чтобы не видно было рисунка. После каждый по очереди берет по листочку и анализирует рисунок, пытаясь охарактеризовать автора и угадать его.

2. Игры на повышение сплоченности группы

Цель: гармонизация межличностных отношений через создание ситуации взаимодействия в группе, повышение сплоченности группы, создания атмосферы доверия и уважения.

3. «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.

4. 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?

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 это упражнение?

5. 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 удается.

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.

6. Обьелись мёда.

Участники делятся на пары и садятся на пол напротив друг друга. «Вы ели мёд и взяли за руки, а руки слиплись. Вам нужно встать, не расцепляя рук». Потом мёд ели впятером, всемером, вдесятером, и так далее, всем классом. При этом, все участники садятся близко-близко по кругу и также должны встать, не расцепляя рук.

7. Скалолаз.

Группа играющих встает на невысокую скамеечку плотно друг к другу, взявшись под локотки. По очереди каждый игрок должен будет пройти по краю скамеечки, держась за стоящих на ней людей, не оступаясь и не сталкивая со скамьи игроков.

8. «Я желаю тебе завтра...».

Все стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день.

9. 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.