Андреева Юлия Владимировна

ГБУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Возвращение»» г. Саратов, педагог-психолог

**Тренинговое занятие на формирование групповой сплоченности**

**«Мы вместе»**

**Цель:** сплочение группы, построение эффективного командного взаимодействия, формирование благоприятного психологического климата. **Задачи:**

1. развитие представлений ребенка о возможных способах взаимодействия с окружающими;
2. совершенствование умения согласовывать свои действия при совместной деятельности с партнерами по команде.
3. Развитие навыков межполового взаимодействия.

**Материалы:** маркеры, ватманы, карточки с индивидуальными заданиями, тарелка с водой.

**Целевая группа:** дети младшего подросткового возраста.

**Ход занятия.**

**1.Ритуал «Приветствие».**

Инструкция: «Предлагаю всем участникам встать в круг и передать по кругу поддерживающее рукопожатие».

**2. Психологическая разминка** «**Тарелка с водой по кругу» (5 минут)**

**Цель:** формирование доверия.

Команда садится в круг, все участники закрывают глаза. Одному из членов команды дается в руки тарелка с водой. Тарелка должна пройти по кругу три раза, при этом важно не пролить воду.

- Трудно или легко было передавать тарелку по кругу?

- Что помогло справиться с этим заданием?

- Подумайте, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой проводим, какое новое знание о себе и о других дает игра.

**3. Основное содержание занятия**

Вначале вспомним притчу:

В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, 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 не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

**4.Упражнение «Найди пару» (10 минут)**

**Цель:** установление контакта, сплочение коллектива.

**Инструкция:** «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Каждое животное встречается на карточках два раза. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то еще тоже есть карточка с надписью «слон».

Прочтите, что написано на вашей карточке, так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, только нельзя ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговариваясь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

**5.Упражнение «Синхронное плавание» (10 минут)**

**Цель**: сплочение, синхронизация работы группы.

**Инструкция:** «Пары у нас уже образованы. Представьте, что вы плывете по реке. Ваша задача – делать это синхронно, чтобы плыть прямо».

Упражнение выполняется со сменой 2-3 партнеров.

 Вопросы для обсуждения:

 - С кем удалось добиться синхронности, а с кем нет?

- С чем, по вашему мнению, это связано?

 - Может быть, вы добились синхронности со всеми или наоборот ни с кем?

**6.Упражнение «Льдина» (5 минут)**

**Цель:** преодоление тактильных барьеров, установление контакта, создание доверительных отношений.

**Инструкция:** На один лист бумаги (в форме льдины), необходимо поместиться всем участникам.

**7.Упражнение «Вавилонская башня» (10 минут)**

**Цель:**развитие навыка невербального общения, умения координировать свои действия, взаимодействовать в команде.

**Инструкция:** «Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Оно прописано на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Участник не должен его никому показывать. В момент выполнения задания запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. В результате у вас должен получиться какой-то рисунок. Время выполнения задания 5 минут».

Задание:

1. Башня должна иметь 10 этажей.
2. Над башней развевается синий флаг.
3. В башне всего 6 окон.
4. Вся башня имеет коричневый контур.

Вопросы:

- Трудно ли было выполнять задание?

- Что показалось наиболее трудным?

 -Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

**8. Упражнение: «Аплодисменты по кругу» (5 минут).**

**Цель:** создание позитивного эмоционального настроя.

**Инструкция:** «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает тихо хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

**9. Подведение итогов (5 минут)**

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении, о том, что понравилось и не понравилось ему на этом занятии.

**10. Ритуал: «Прощание»**

**Инструкция: «**Встаньте в круг. Возьмитесь за руки, закройте глаза и помолчите одну минуту на одну тему. Откройте глаза и все вместе на 3-4 скажем «Пока».

**Список литературы**

1. Анн Л. В. Психологический тренинг с подростками. – СПБ.: Питер, 2008 г. – 278 с.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998.— 160 с, ил.