

# КОНСПЕКТ ТРЕНИНГА

## на сплочение класса «Окажи помощь»

### 7-8 классов

Цель: Развитие групповой сплоченности

Задачи: развивать эмпатию у участников процесса, умение общаться при помощи вербальных и не вербальных средств общения, умение осуществлять рефлекссию.

«Правила группы»

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.

**1. Знакомство:** Называем по кругу свое имя и характеристику.

**2. Начнем знакомство с упражнения «Обмен»**

**Цель:** возможность познакомиться, задействовать вербальные и не вербальные средства.

Я предлагаю вам поприветствовать друг друга пожатием рук. Но это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки (показываю), взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то приятное, комплимент или пожелание.

**3. Упражнение «рисунок на спине»**

**Цель:** развивать умение действовать вместе сообща, не вербальными средствами общения, развивая при этом тактильные ощущения, чувствительность.

А сейчас мы с вами порисуем на спине. Нам необходимо построиться колонной, каждый участник при этом смотрит в спину своего товарища. Я сейчас нарисую 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.

**4. Рефлексия, обсуждение в общем кругу.**

1. Что помогало понимать и передавать ощущение?

2. Что чувствовали первые и последние стоящие в команде.

3. Что мешало выполнять упражнение, с каким трудностями столкнулись. При желании участников упражнение повторяется, только те, кто стояли первыми и последними в колонне меняются, также можно сменить ведущего.

### **5. Игра «Свет мой зеркальце! Скажи»**

**Цель:** Развивать умение замечать и находить в партнере индивидуальные особенности, качества присущие только ему; оценивая, при этом как поступает партнер в той или иной ситуации.

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!

**6. Рефлексия:** 1. Что вызвало затруднение, легко ли охарактеризовать человека?

2. Как чувствовал себя партнер, согласен с мнением о нем?

### **7. Упражнение «Найди свою звезду»**

**Цель:** возможность расслабиться, набраться оптимизма и уверенности в себе. Вы, наверное, подустали немного, пора и отдохнуть.

Присаживайтесь в кресло, постарайтесь расслабиться, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, глаза закрываются. (звучит музыка)

Представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других - бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду.

Быть может, она похожа, на вашу мечту детства, а может быть, она напомнила вам о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться.

Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь, проведите ладонями по коленям, вниз к супням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза. Возьмите лист бумаги, карандаши, краски, что пожелаете. Нарисуй свою звезду, вырежи и прикрепи ее на наше звездное небо.

- 8.Рефлексия:** 1)Легко ли было расслабиться, представить себе небо, звезды.  
2)Какие чувства испытывали?  
3)Что показалось трудным?  
4)Какое настроение у вас сейчас?

### **9.Игра «Змея»**

**Цель:** развивать умение играть совместно, добиваясь сплоченности в группе, снятие напряжения.

Сейчас мы с вами поиграем. Вставайте в круг. Я буду змеей, а вы будите моим продолжением, тот к кому я подойду, становится моим хвостом, проползает подо мной и цепляется за пояс и так до последнего участника, пока хвост змеи не станет огромным.

### **10. Упражнение К.У.Б.О.У.**

**Цель:** развитие чувства эмпатии, умение объяснить друг другу, при помощи невербальных средств общения.

Сейчас мы поиграем с вами в игру похожую на испорченный телефон. Общаться можно только при помощи жестов не произнося слов, фразу записываем на листочке и показываем следующему вошедшему. Тот тоже записывает, как понял, показывает другому участнику и так до конца. Каждый раз фраза пишется заново, а предыдущая убирается. В конце, зачитываются фразы в обратном порядке, начиная с конца. Сейчас я попрошу вас выйти, один останется.

- Рефлексия:** 1.Удалось ли вам сохранить первоначальный вариант? Почему?  
2.Что помогало вам?  
3.Что вам мешало?

А теперь вспомните весь тренинг, подумайте и скажите, что больше всего понравилось, или не понравилось? Объясните почему? Как вы думаете, на что направлены упражнения, игры? Что сейчас чувствуете, какие эмоции преобладают?

### **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** положительное завершение тренинга, рефлексия.

**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!»

