

## Тренинг на сплочение для учащихся 9-11 классов

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в этом техникуме, получение хорошего образования, отличного диплома! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
4. осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
5. развитие умения работать в команде;
6. сплочение группы.

### Ход тренинга

#### 1. Вводная фаза (5 минут).

**Цель фазы:** Знакомство участников друг с другом, правилами работы в группе.

**Необходимые материалы:** Карточки для имен, булавки, фломастеры, лист с правилами.

#### *Упражнение «Моё имя»*

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим именем. Каждый записывает имя, которым его называли в группе дет. сада или родители в детстве, а потом рассказать историю его происхождения.

#### 2. «Правила группы»

**Ресурсы:** презентация с 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.

#### 2. Основная часть (30 мин)

**Цель фазы:** Установление благоприятного психологического климата в группе, разминка.

### ***Упражнение «Досчитать до 33»***

**Цель:** выявить лидера в данной группе и посмотреть, насколько слаженно может действовать группа.

**Материалы:** не требуются.

Задача участников – досчитать до 33. Ведущий начинает счет, называя первое число, его сосед – следующее число, и далее по кругу. При этом важно соблюдать два правила: числа, в записи которых есть три (например, 13 или 30) и числа, которые делятся на три (3, 6, 9 и т.д.) вслух не произносятся. Вместо этого участник, которому достается такое число, должен хлопнуть. Если кто-то ошибается, счет начинается заново, начиная с того человека, который ошибся. Обычно группе не удаётся досчитать до 33 с первого раза.

Рефлексия: задать вопрос ученикам «Почему не смогли досчитать с первого раза?»

### ***Упражнение «Веселый счет»***

**Цель** – снятия внутреннего напряжения и психологического дискомфорта. Описание – ведущий называет любое число, не превышающее количество участников в группе. Согласно этому числу (например, 5) должно синхронно подняться, не сговариваясь 5 человек. Упражнение вынуждает участников предугадывать мысли и действия друг друга. Привлекает повышенное внимание к жестам, взглядам и манерам. Обсуждение. Почему не сразу получилось выполнить задание и что помогло достичь результата?

### ***Упражнение «Вавилонская башня»***

**Реквизит:** цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

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», «В 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).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

*Карточки*

Нарисованная башня должна иметь 10 этажей

Вся башня имеет коричневый контур  
Над башней развивается синий флаг  
В башне всего 6 окон  
Вдалеке от башни светит солнце  
Возле башни растут два дерева и пять кустов  
Над башней летают восемь птиц  
Возле башни находится собачья будка  
Над башней расположились три тучки, из которых идет дождь  
Около башни сидит кошка  
Башня окружена рвом с водой  
С крыши башни свисает веревочная лестница

### **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.

### **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 из 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 техникума, 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?

### **3. Заключительная фаза (3-5 минут).**

**Цель фазы:** Подведение итогов, снятие напряжения

### **Упражнение «Подарок»**

**Описание упражнения:** Ведущий: «Давайте подумаем, что бы мы могли бы подарить друг другу. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, «Давайте наградим себя за работу аплодисментами!» Спасибо всем за участие!»