



Занятие с элементами тренинга на сплочение класса. «Мы дружные» Для учащихся 5 «а» класса.

Переход в среднее звено предъявляет повышенные требования к личностному и интеллектуальному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. Пятиклассник проходит период адаптации к новым условиям обучения и воспитания. И поэтому основная цель психолого-педагогического сопровождения в период адаптации- создание условий, позволяющих ребенку успешно развиваться в школьной среде. Эта цель достигается в коррекционно-развивающей работе, ориентированной на оказание помощи детям, испытывающим различные трудности.

Цель тренинга: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

1. Создание благоприятного психологического климата;
2. Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков;
3. Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей;
4. Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия.

Возраст: 10-11 лет

Состав участников: 15-18 человек.

Режим работы: 40 минут.

Структура тренинга:

1. Вступление
2. Разминка
3. Основная часть
4. Рефлексия
5. Заключение.

Ход тренингового занятия:

1. Разминка Упражнение «Поздороваемся»
2. Упражнение «Моя проблема в общении»
3. Упражнение «Говорящие руки»
4. Игра «Атомы и молекулы»
5. Упражнение «Постройтесь по росту!»
6. Упражнение «Мост»
7. Рефлексия. Упражнение «Пожелания».

Структура: дети рассаживаются на места в круге.

Необходимые материалы: чистые листы бумаги формат А4, ручки, карандаши.

Ход занятия

Вступление (цель- создание условий для понимания ребятами целей работы, выработка совместных правил).

Прежде, чем мы начнем наш тренинг, давайте обсудим правила тренинга:

1. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).

Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”. Это психологически уравнивает всех, способствует раскрепощению участников тренинга.

1. Общение по принципу “здесь и теперь”.

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

1. Конфиденциальность всего происходящего.

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

1. Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

1. Искренность в общении.

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

1. Уважение к говорящему.

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

Разминка.

Цель: включение в работу, психологический настрой.

- У кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши;
- Поменяйтесь местами те, у кого в классе есть друзья;
- Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;
- Похлопайте в ладоши те, кто хорошо знает своих одноклассников ;
- Потопайте те, кто согласен с пословицей: «Один в поле не воин»;
- Кивните головой те, кто еще не нашел друга в классе.

Упражнение «Поздороваемся».

Цель: снятие напряжения, тактильное сближение между участниками тренинга. Психологический смысл упражнения: становление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это

способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Упражнение: «Моя проблема в общении».

Цель: осознание своих проблем в общении, вербализация их, «вентиляция» чувств, поиск решения проблемы.

Время выполнения: 15-20 мин.

Ход упражнения: все участники пишут на отдельных листах бумаги в краткой форме ответ на вопрос: **«В чем заключается моя основная проблема в общении (в школе, в классе)?»** Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый ученик произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников. **Психологический смысл упражнения:** происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Время выполнения: 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 двигается 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.

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?

Игра «Атомы и молекулы»

Цель: сближении участников тренинга.

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

Упражнение «Постройтесь по росту!»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Ход упражнения: участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Обсуждение:

- Удалось ли группе это сделать?

- Что помогало? Поддерживало?
- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Упражнение «Мост»

Цель: Сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Описание упражнения: участники делятся на две команды. На полу раскладываются листы бумаги, образуя мост. Задача участников из противоположных команд пройти через мост, встретившись на его середине и не упав «в реку».

Обсуждение:

- Какие психологические качества у вас проявились при выполнении этого упражнения?
- Что происходило с вами, вызвало ли у вас дискомфорт это упражнение?

Рефлексия.

- Что было проще или сложнее всего и почему?
- Что понравилось или не понравилось и почему?
- Кому хочется сказать «спасибо» или, наоборот, выразить недовольство?
- Какие эмоции сейчас преобладают?

Упражнение «Пожелания».

Цель: окончание занятия на позитивной ноте, сплочение классного коллектива. *Психологический смысл упражнения* Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ход упражнения: участникам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

Заключение:

Спасибо вам большое, что пришли на тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

Список использованной литературы.

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М: Ось-89, 1999. - 176 с.

2. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами. - Волгоград: Учитель, 2014.- 238 с.
3. Лейбман И. Психологический тренинг сплочения// газета "Школьный психолог", № 13 апрель 2004.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.