

## **Сборник тренингов, направленных на сплочение классного коллектива для обучающихся 5 классов**

### **Как провести тренинг для 5 класса на сплочение классного коллектива**

Особенно эмоционально такие мероприятия воспринимают дети, перешедшие из начальной школы в среднюю. Для пятиклассников многое сейчас в новинку: и педагоги, и предметы, и режим, они изменяют их привычную жизнь. Поэтому тренинг на сплочение коллектива 5 класса во время осеннего выхода на природу будет отличным началом «совместной жизни» для классного руководителя и для самих детей.

Важно грамотно поставить цель и задачи, выстроить последовательность интересных упражнений, игр — и продуктивный положительный контакт с детьми обязательно возникнет.

Главная **цель** такого тренинга — достичь хороших взаимоотношений между детьми. Известно, что в каждой группе есть уже сложившаяся структура, свои «звезды» и «вороны», «подпевалы» и «одиночки». Важно каждому дать право быть тем, кто он есть, и в то же время показать, что в группе они могут достигнуть большего. На это ориентировано огромное количество упражнений и заданий, которые могут использовать как психологи, так и люди, имеющее любое педагогическое образование.

### **«Веревочный курс» как эффективный тренинг для коллектива детей**

Удачный вариант тренинга на сплочение коллектива школьников представляет собой веревочный курс. Он применим для разных возрастов — от младших школьников до старших; его используют и для студентов, и для сотрудников серьезных компаний — все зависит от уровня сложности упражнений.

Важно, чтобы участники команды в ходе тренинга сами находили решения и претворяли их в жизнь. Сплочение команды детей происходит во время преодоления трудностей различного плана: от необходимости пройти часть пути с закрытыми глазами (вот где в качестве проводника идеален классный руководитель!)

### **Пример тренинга на сплочение класса для классного часа**

Если вы все еще не знаете, как сплотить коллектив, предлагаем вашему вниманию разработку тренинга, провести который может классный руководитель, школьный психолог на классном часе или внеклассном мероприятии. Нужно последовательно выполнить предложенные игры на сплочение класса и провести анализ выполняемых действий.

**Цель тренинга:** повысить сплоченность и самооценку у детей в классе.

#### **План тренинга**

##### **Приветствие**

— Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодняшнее занятие буду вести я. Оно будет немного необычным, но обещаю, что вам очень понравится. И прежде, чем начать, давайте все вместе поприветствуем друг друга. Для этого нужно рассчитаться на первый-второй.

Отлично! А сейчас давайте все дружно встанем и отодвинем свои стулья, чтобы нам ничего не мешало. Те, кто в первой группе, встают за мной в одну линию, а вторая группа встает в такую же линию прямо напротив нас.

Приветствие будет заключаться в следующем: каждый по очереди поворачивается и жмет руку стоящему за ним в колонне. Как только обе колонны закончат это делать, нужно будет обменяться приветствиями между колоннами. Для этого мы все будем идти «змейкой» и обмениваться рукопожатиями.

### **Погружение**

— А теперь внимательно слушайте и выполняйте мои команды. Нужно поднять руку тем, у кого сейчас отличное настроение. А теперь тем, у кого, наоборот, настроение не очень. И в заключение пусть поднимут руку вверх все, у кого в классе есть товарищи.

*Данное задание считается выполненным успешно, если с ним справились все ученики. Не имеет значения скорость выполнения и качество. Главное, чтобы задание было выполнено всеми.*

— А сейчас послушайте одну историю. В некотором селе жила-была семья, глава этой семьи был уже стар. И перед смертью он дал своим сыновьям веник и попросил их его сломать. Как ни пытались его сыновья сломать его, ни один с этим не справился. Потом старец разрезал бечевку, которая связывала прутья воедино, и предложил сломать их по отдельности. С этим сыновья справились без особых усилий. И тогда глава семьи дал своим детям такой наказ: когда его не станет, они должны всегда держаться друг за друга и всегда быть вместе, тогда им будут не страшны никакие беды. И на этом занятии мы постараемся понять, каким дружным является ваш класс.

### **Строй**

— Для вас не составит труда, если я скажу, что за минуту нужно выстроиться в ряд по росту. А если я скажу, что за минуту нужно выстроиться по цвету волос? В начале ряда должен стоять тот, у кого волосы самые светлые, а за ним по порядку те, у кого волосы все темнее и темнее.

С этим заданием вы справились. А сможете ли вы построиться по алфавиту первых букв своих имен, не произнося ни одного слова вслух?

И с этим справились! Отлично!

### **Путаница**

— А сейчас каждый из вас должен встать в круг и поднять вверх свою правую руку. Этой рукой нужно ухватиться за руку одного из своих одноклассников. Сложность состоит в том, что нельзя брать за руку стоящих рядом людей. Как только все ухватились друг за друга, и не осталось ни одной свободной правой руки, нужно сделать аналогичное с левой рукой. Произошла вот такая путаница. Теперь задача состоит в том, чтобы распутаться из всех этих «цепей», а делать это необходимо не расцепляя рук.

### **Ботинки**

— Теперь всем нужно разуться и раскидать обувь по всему классу. Теперь снова все встаем в круг и крепко держим друг друга за руки. Задание состоит в том, чтобы каждый смог обуть свою обувь. Расцеплять руки нельзя.

*Когда всем удастся вернуть свою обувь, нужно спросить детей о том, понравилось ли им такое задание, как у них получилось его выполнить, и кто оказывал им помощь.*

### **Почеси спинку**

— Сейчас всем нужно образовать два круга: один побольше — внешний, другой поменьше — внутренний. А теперь каждому нужно повернуться направо. Получилось так, что сейчас каждый стоит спиной к своему товарищу и видит спину другого товарища. Игра заключается в том, что нужно почесать, помассировать, пощипать или погладить спинку тому, кто стоит перед тобой.

## **Превращение**

— А сейчас мы будем развивать свое воображение. Я называю животное, известного человека или любой предмет, а вы должны его изобразить. При этом нужно проявлять свою фантазию и показывать персонажа с разных сторон: движениями, звуками, повадками и т.д.

Итак, сейчас мы превращаемся в: корову, стол, сову, Аллу Пугачеву, плаксу, учителя, поэта, гитариста, клоуна.

Здорово, вы отлично справились с заданием! Настоящие артисты!

## **Стекло**

Продолжаем тренировать ваши актерские способности и навыки общения. Сейчас вы должны разбиться на пары и встать друг напротив друга. Ваша задача поговорить с одноклассником, стоящим напротив, на какую-нибудь тему. Сложность в том, что нельзя произносить ни слова, все нужно изображать жестами. Представьте, что между вами звуконепроницаемое стекло.

Какие вы молодцы! И с этим заданием справились.

## **Поезд**

— А сейчас мы отправимся с вами в путешествие на поезде. Мне нужно 5 человек, которые должны построиться друг за другом и взяться за талию впереди стоящего обеими руками. Это поезд. Ученик, стоящий впереди колонны, будет машинистом, остальные — вагоны поезда.

Ребята вне поезда разбегаются по классу и выполняют роль препятствий. Все, кроме машиниста, закрывают глаза. Он должен провести поезд через все препятствия, встречающиеся на пути. Как только он проедет свой круг, нужно поменяться.

*Игра продолжается до тех пор, пока все не побудут в составе поезда.*

## **Обобщение**

А сейчас я прочитаю всем вам пару строк, а вы попробуйте задуматься над их смыслом каждый для себя.

\*Никогда не опускайте руки! Тот, кто это делает, заранее обречен на неудачи.

\*Никогда не бойтесь проиграть! Тот, кто боится, обречен на поражение.

\*Проявляйте усердие! Только так вы добьетесь своих целей.

\*Прежде чем что-то сделать, подумайте, и так вы сможете избежать ошибок.

\*Никогда не обманывайте, и вас будут окружать верные и преданные друзья.

\*Будьте честными сами с собой, старайтесь чаще смотреть на себя со стороны, и вы многое сможете понять, а другие начнут относиться к вам с уважением.

\*Будьте всегда самими собой, не сворачивайте с выбранного пути. И тогда вы добьетесь успеха. Надеюсь, что каждый внимательно выслушал эти слова, и сделал для себя выводы.

## **Итоги**

— Настало время подвести итоги.

Для заключительного задания нам всем снова нужно встать в круг. У меня в руках клубок ниток. Сейчас каждый по очереди будет делиться своими впечатлениями об этом занятии, после чего, обмотав нить себе вокруг пальца, передавать клубок дальше.

Все высказались, умнички! И теперь мы с вами являемся частью одного большого целого. Если я опущу руку вниз, то и вам придется друг за другом опустить руку вниз, ведь все мы связаны этой нитью. Мы — команда.

Прежде чем мы разомкнем этот круг, я попрошу вас сказать мне, хотелось ли вам хоть когда-то поблагодарить кого-нибудь просто за то, что вы провели время вместе?

Так вот сегодня вы можете это сделать. Сейчас я буду передавать клубок обратно, чтобы мы могли тем же путем, распутать этот круг, но теперь каждый, у кого в руках клубок, говорит свои слова благодарности и передает клубок следующему.

Итак, ребята, спасибо вам за такой прекрасный день. Я вижу, что уже все распутались. Теперь можно вытянуть руки вперед так, чтобы наши пальчики соприкасались друг с другом. И давайте скажем друг другу: «До свидания!»

## Тренинг «Мы дружные!»

**Цель:** Сплочение коллектива и повышение самооценки детей.

**Условия проведения:** Необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей, например, спортивный зал. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

### Ход занятия

Психолог. Здравствуйте ребята! Мы сегодня проведем тренинг на сплочение.

Цель нашего тренинга – это сплочение нашего коллектива. Что значит сплочённый коллектив? (дружный, где ребята понимают друг друга, идут на помощь и т.д.)

Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

1. **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.

2. **Упражнение «Я хочу пригласить человека, который похож на меня тем, что...»** (ребёнок приглашает выйти человека, который как ему кажется чем-то на него похож, далее приглашённый человек приглашает следующего и т.д., постепенно выходят все дети)

3. **Упражнение "Строй".** Вы можете легко и быстро построиться по росту (начиная с самого высокого), по дате рождения (начиная с первого числа), по цвету волос (начиная с самого светлого), но сделать это молча.

4. **Игра «Рисунок на спине»**  
Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Рисовать будем пальчиком. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.

5. **Упражнение «Я хочу пригласить человека, который не похож на меня тем, что...»** (аналогично, как и игра в начале занятия, дети садятся на свои места)

6. **Упражнение - Беседа: «Модель идеального класса»**

Материалы: ватман, фломастеры.

Время: 15 мин

– Все вы учитесь в одном классе.

Вы понимаете друг друга, стараетесь помочь товарищу?  
Зачем ходят в школу (вопросы детям)?

Во-первых получать знания, во-вторых, пообщаться. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должен обладать

класс, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать черты, благодаря которым в классе всем хорошо.

На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе, комментирует и уточняет представление подростков о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее психолог называет качество и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «круг». Чем правильнее круг, тем сплоченнее группа и тем комфортнее каждому. Приглашается участник, который вырезает «круг» ножницами и пытается прокатить круг, как колесо.

Дальнейшая работа строится на обсуждении, как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Ведущий подводит к тому, чтобы оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. «Мы не можем изменить свой класс, не изменяя себя».

### 1. Упражнение «Волшебная бутылочка»

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своем классе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Материалы: Бумага для заметок, карандаши, бумага формата А3.

Время: 10 мин.

Психолог дает группе, следующие инструкции: «Представьте себе, что вы и ваш класс находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своей командой, то и желания должны касаться учебы. Вы можете изменить своих одноклассников, сделать больше перерывы между парами, изменить расписание занятий и т.д. Каждый может загадать свои три желания.

Далее, каждый пишет свои три желания, которые направлены на изменение рабочей обстановки. И следом формируется общий список пожеланий. Лучше это делать на бумаге с липкой лентой, для того, чтобы потом повесить на доску для ознакомления (желания можно подписать, если хотят дети).

Обсуждение: Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то, что можно сделать для улучшения волнующего вопроса?

### Рефлексия тренинга

– Кому, что понравилось, что не понравилось? – Какие выводы сделали для себя. (*Высказывания каждого участника.*)

**Ритуал прощания «Мы дружные»** (становимся в круг, берёмся за руки и сначала шёпотом, затем чуть-чуть громче и наконец-то очень громко говорим хором «Мы дружные!»)

## Тренинг в 5 классе на сплочение классного коллектива

### 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, пытается 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 подалеже прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно прогревает 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. Объелись 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 сталкиваясь 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.

## **Тренинг на сплочение классного коллектива «Наше общее житие»**

**Цель тренинга:** сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. 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.

### **Фазы тренинга:**

#### **1. Вводная фаза**

Цель фазы: Знакомство с ведущим, а также с целями тренинга, правилами работы в группе.

### **«Правила группы»**

**Время:** 2 минуты.

**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.

Необходимые материалы: лист с правилами.

#### **2. Фаза контакта**

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

#### **Упражнение «Веселый счет»**

**Цель:** снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Ход упражнения:** Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

**Психологический смысл упражнения:** упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

**Обсуждение:** почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

**Время:** 5-7 минут.

### **3. Фаза лабилизации**

**Цель фазы:** Формирование активного рабочего настроения, диагностика психологической атмосферы в группе.

**Название упражнений:** «Вавилонская башня», «Поиск сходства», «Построимся»

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

**Время:** 15 минут.

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

**Ход упражнения:** Участники делятся на 3 команды. По 7 человек. 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).

**Психологический смысл упражнения:** В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

**Обсуждение:** Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

#### **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?

**Время:** 20-25 минут.

#### **4. Фаза обучения**

**Цель фазы:** Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками.

**Название упражнений:** «Кто быстрее», «Дом»

#### **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?

#### **Упражнение «Дом»**

**Цель:** осознание своей роли в группе, стиля поведения.

**Время:** 15 минут.

**Ресурсы:** стулья.

**Ход упражнения:** участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели,

цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

**Психологический смысл упражнения:** Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

**Обсуждение:** Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

**Время:** 30 минут.

### **5. Заключительная фаза**

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

**Название упражнений:** «Говорящие руки», «Круг», «Подарки группе»

#### **Упражнение «Говорящие руки»**

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников.

**Время:** 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.

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

**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?

**Время:** 10-15 минут.

#### **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 удастся.

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.

### **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.

**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!»

**Необходимые материалы:** Карточки с изображением животных.

**Общее время:** 80 минут.

### **Диагностика психологической атмосферы в группе**

Участникам выдаются бланки для заполнения.

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте знак \* (звездочка) ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

**1 2 3 4 5 6 7 8**

1. Дружелюбие – Враждебность
2. Согласие – Несогласие
3. Удовлетворенность – Неудовлетворенность
4. Продуктивность – Непродуктивность
5. Теплота – Холодность
6. Сотрудничество – Несогласованность

7. Взаимная поддержка – Недоброжелательность
8. Увлеченность – Равнодушие
9. Занимательность – Скука
10. Успешность – Безуспешность