Семинар-практикум «Вместе мы сила»

Провела: педагог-психолог Елена Александровна Горяева

Цель: повышение уровня работоспособности, эмоциональное-психологическое сближение, координация совместных действий и снятие агрессии.

Ход занятия.

**1. Вступительное слово педагога-психолога.**

Сплочение – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Сплочённость – это совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива, атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;

активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

**2. Упражнение на сплочение группы «Говорящие руки».**

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:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Обсуждение:

Что было легко, что сложно?

Кому было сложно молча передавать информацию?

Кому легко?

**3. Упражнение на повышение уровня работоспособности и координации совместных действий «Кто быстрее».**

Посчитаться на счет раз-два. У нас получилось две команды. Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, причём строитесь вы молчком, ничего не объясняя.

Возможные фигуры:

треугольник;

ромб;

угол;

буква;

птичий косяк;

круг;

квадрат.

**4. Упражнение на снятие агрессии «Мы с тобой похожи».**

Посчитаться на счет раз-два. Опять получается две команды, из которых образуем два круга – внешний и внутренний, как в первом упражнении. Стоя лицом друг к другу, участники образовавшейся пара должны сказать следующие утверждения: Внешний круг говорит напарнику, чем они похожи, а внутренний, чем отличаются. Например, «Мы с тобой похожи цветом глаз, мы с тобой отличаемся ростом… » Далее коллектив двигается по часовой стрелке и следующему напарнику необходимо сказать схожесть и отличия. Важно не повторять утверждения.

**5. Упражнение «Радуга»**

Участники тренинга встают в круг, берутся за руки. Ведущий: «Представьте, что после летнего дождя в небе появилась радуга. Представьте, все цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый – каждый цвет по-своему прекрасен, очень ярок. … Но вместе, объединившись, цвета создают такое чудесное явление природы как радуга. Каждый из нас так же индивидуален как любой из цветов радуги. И мы с вами, взявшись за руки, становимся еще прекраснее, чудеснее как сама Радуга. Объединяясь в единое целое, мы становимся лучше, сильнее… и т. д. ».

Анализ упражнения:

1. Расскажите о своих ощущениях после упражнения?

2. Смогли ли вы почувствовать себя частью одного целого?

**6. Упражнение «Комплимент»**

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: психолог рассказывает строки из стиха:

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

- Тома, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Света, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

**Педагог-психолог:** «Всем спасибо за активное участие! ».