Казённое общеобразовательное учреждение

Ханты – Мансийского автономного округа Югры

«Леушинская школа- интернат

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Мини тренинг – сплочение «Ковёр мира»

для учащихся 5 класса

Составитель педагог- психолог

I квалификационной категории

Т.Г.Энзель

Цель: сплочение коллектива

Задачи:

- развитие навыков общения (умения слушать друг друга);

- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;

- воспитание уважительного отношения к окружающим.

- Условия проведения:

- необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей;

- для ведущего важно уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы;

- помнить главное правило- делать всем всем вместе и не обязательно быстро.

Ход занятия:

1. Приветствие в круге.

- Здравствуйте ребята , я очень рада видеть вас. Сегодня наша встреча называется «Ковёр мира» , потому что в конце этой встречи мы с вами вместе соберём ковёр сотканный из добра взаимопонимания и умения слушать друг друга.

- Ребята , а скажите мне пожалуйста вы любите хвалить себя?

Ответы детей……

- Сейчас я вам предлагаю выполнить

**Упражнение № 1 «Самопохвала» .**

- Мы будем называть своё имя и хвалить себя за какой то поступок, за свою внешность, за черту характера и т.д. Я думаю у каждого из вас найдётся за что себя похвалить .

- Меня зовут Татьяна Геннадьевна , и я хвалю себя за то , что я хорошая хозяйка и очень люблю гостей в своём доме, т.е. я гостеприимная …

**Далее дети представляют себя….**

- Ребята скажите, а кому было сложно себя похвалить?

- А почему порой бывает себя похвалить сложнее чем кого либо?

2. - Хорошо молодцы, а сейчас

- поднимите руки те, у кого сейчас хорошее настроение ;

- похлопайте в ладоши те, у кого в классе есть друзья;

- поднимите руки те, кто уверен в себе;

- похлопайте в ладоши те, кто знает, чем мы будем сегодня заниматься;

- поднимите руки те, кто не знает, что мы сегодня будем делать.

3. Сегодня вы будете участвовать в психологическом тренинге. У вас будет возможность испытать себя, выполняя различные задания, но не забываем о правилах. И ещё в тренинге есть одно условие – задание засчитывается , если его выполнили все участники. Причём, важно не кто лучше или быстрее его сделает . а чтобы делали все. Но вначале я хочу рассказать вам притчу:

« В одном селе умирал глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья собрались многочисленные родственники. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, 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 лёгкостью сделали это. Тогда отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам будут не страшны. А поодиночке вас легко сломать, как эти прутья»

В сегодняшнем тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Прислушиваясь, друг к другу. Итак, начнём.

4. Основная часть.

**Упражнение № 2 «Строй»**

Я уверена, что вы можете легко и быстро построиться по росту.

А я попрошу вас построиться (вы должны сделать это молча):

- по алфавиту;

После выполнения проводится краткое обсуждение по вопросам:

- Как вы договорились?

- Кто помогал?

- Кому помогали?

- Кто руководил? и т.д.

**Упражнение № 3 «Пообщаемся руками»**

Я предлагаю вам всем разбиться на пары встать друг против друга закрыть глаза вытянуть руки вперёд и найти на ощупь руки друга. Попробуйте пообщаться руками:

- поздоровайтесь руками;

- потолкайтесь ладошками;

- согрейте руки друг друга;

- похлопайте ладошками.

А сейчас откройте глаза и поменяйтесь друг с другом, и проделайте это упражнение ещё раз. Можно сделать в кругу вместе со всеми.

После этого упражнения необходимо обратить внимание на эмоциональные ощущения детей в ходе выполнения задания.

- Кому было легко выполнять это задание?

- Кому было трудно?

**Упражнение № 4 «Кочки»**

- А сейчас такая ситуация, перед вами болото. Вы должны пересечь его, но можете передвигаться только по кочкам. Если кто-то ступит в болото, упражнение начинается сначала.

Группа становится в ряд , берутся все за руки. Дети должны цепочкой перейти через «болото» по кочкам. Важно пройти не быстро, а правильно выполнять условия и действовать вместе сообща.

В кругу выкладываются карточки с надписями: (Джин Бервбе) (Приложение №1)

«сила коллектива» «поддержка»

«опора на других» «доверие»

«уважение » «вера в себя»

«преодоление страха» «решение проблемы»

«соблюдение правил» «сплочённость»

**Обсуждение в кругу на ковре.**

- Что вы испытали, выполняя задание? Выберите, пожалуйста, карточки, соответствующие вашим ощущениям. Что обеспечило успешное выполнение упражнения ? Объясните свой выбор.

**Итоговое упражнение № 5 «Подарок»**

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Здесь в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдёте свой подарок. И помните, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, - предназначено именно тебе. Каждый находит в комнате листок на котором написано пожелание .

Примеры пожеланий:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Уважай чувства других людей.
3. Любую проблему можно решить.
4. Не сердись, улыбнись!
5. Начни свой день с улыбки.
6. Будь увереннее в себе, в своих силах.

И сейчас мы все вместе соберём наши пожелания на ковре.

Дети приклеивают листочки на заранее подготовленный большой ковер из бумаги.

Ребята посмотрите, что у нас получилось, вы выбрали подарок и мы сплели ковёр, который соединил в себе ваши пожелания, ваше участие . вашу поддержку и помощь другу в трудную минуту.

И сейчас мы выполним последнее упражнение в нашей сегодняшней встрече **«Аплодисменты».**  Вы поаплодируйте себе так, как вы собой довольны, чтобы было слышно, понравилось вам сегодня со мной общаться или нет.

Если дети аплодируют громко, значит, всё понравилось……

Если хлопают тихо, то……….

- Ребята спасибо вам большое за прекрасно проведённое время с вами. Всего вам хорошего вы очень дружный класс, такими и оставайтесь. До свидания.

Приложение № 1

**« Сила коллектива »**

**« Поддержка »**

**« Опора на других »**

**« Доверие »**

**«Уважение »**

**« Вера в себя »**

**«Преодоление страха»**

**« Решение проблемы»**

**«Соблюдение правил»**

**«Сплочённость»**