**Тренинг «Развитие сплоченности школьного коллектива»**

Педагог- психолог: Богомолова Лариса Валерьевна

Аудитория:

• Рассчитан на подростков 14-18 лет

• Рекомендуемое количество от 6 до 12 человек

Время проведения:

80 минут

Место проведения - территория вокруг школы, помещения внутри школы.

Специальное оборудование - в соответствии с содержанием испытания (веревки, мячи, фломастеры, доски, скотч, бумага и т.д.).

Введение.

Смысл командообразования - процесс создания и поддержки команды.

Главное отличие - динамичность и направленность на достижение цели усилиями команды.

Элементы, которые присутствуют на тренинговых занятиях, развивают поведенческую гибкость, умение быстро и адекватно реагировать на нетиповые ситуации, а также целый ряд коммуникативных навыков для работы в команде. Тренинговые упражнения повышают общий жизненный тонус и настроение.

Тренинговые занятия позволяют повысить лояльность подростков, транслировать корпоративную культуру школы или ее изменение, проверить команду на "прочность", создать единое информационное и эмоциональное пространство, которое создает баланс между командным духом и индивидуальностью каждого ребенка.

Игровые упражнения и задания позволяют развить:

* доверие (к лидеру, к друг другу),
* навыки согласованных действий друг с другом,
* умение анализировать и оценивать ситуацию, принимать решение исходя из сложившихся обстоятельств,
* умение совместно решать задачи в рамках ограниченного времени и средств.

**Ход тренинга:**

Написать на доске.

«Обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности» Курт Левин

Вступительное слово психолога.

**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 этой школе, получение хорошего образования, отличного аттестата! 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 участников друг с другом, с ведущими, а также с целями тренинга, правилами работы в группе.

**Название упражнений**: «Приветствие» «Смысл моего имени», «Правила группы»

**Время**: 5 минут.

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

**2. Фаза контакта**

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

**Название упражнений**: «Салат»

**Время**: 5-7 минут.

**3. Фаза лабилизации**

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

**Название упражнений**: «Вавилонская башня», «Маленькие зелененькие человечки»», «Построимся»

**Время**: 20-25 минут.

**Необходимые материалы**: Картинки с изображением животных, бланки для диагностики по количеству участников, ватман, фломастеры, карточки с индивидуальными заданиями.

**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», «Паззлы», «Дом»

**Время**: 30 минут.

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

**5.Заключительная фаза**

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

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

**Время**: 10-15 минут.

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

**Общее время: 80 минут.**

**Упражнение «Привет»**

Эта игра на командообразование физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений. В тоже время в игре мобилизуется внимание участников, поскольку они должны одновременно управлять обеими сторонами своего тела. Каждый игрок может прервать рукопожатие правой рукой только тогда, когда установит новый контакт – левой рукой. Это способствует межполушарному взаимодействию.

Игра интересна так же и с точки зрения развития межличностных отношений, она требует достаточно высокого уровня кооперации, поскольку каждый участник одновременно взаимодействует сразу с двумя членами группы. Большой позитивный эффект  имеет проведение этой игры в конце занятия. Благодаря ей участники расходятся в хорошем настроении, и каждый из них получает свою долю внимания.

*Инструкция:* Начтите, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

**1. Упражнение «Смысл моего имени»**

**Цель**: дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

**Время**: 5 минут.

**Ресурсы**: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

**Ход упражнения**: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

**2. «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

**3. Упражнение «Салат»**

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

**Ход упражнения**: Все участники встают вкруг и по часовой стрелке называют фрукты Яблоки, апельсины, груши. Ведущий стоит в центре, и говорить сейчас поменяются местами груши. И только груши должны поменяться местами. Или ведущий говорит фруктовый салат, тогда все участники должны поменяться местами.

**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?

**4. Упражнение «Поворот в прыжках»**

**Цель**: активизация группы, сплочение.

**Время**: 2-3 минуты.

**Описание упражнения**: Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

**Психологический смысл упражнения**: Подобное задание не удается успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

**Обсуждение**: Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

**5. Упражнение «Вавилонская башня»**

**Время**: 15 минут.

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

**Ход упражнения**: 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.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 команда | 2 команда |
| Башня состоит из 10 этажей | Башня состоит из 8 этажей |
| Вся башня имеет коричневый контур | Вся башня имеет розовый контур |
| У башни 6 окон | У башни 8 окон |
| На башне синий флаг | На башне красный флаг |
| На башне 4 балкона | На башне 3 балкона |
| Башня стоит на зеленой траве | Башня стоит на земле без травы |
| На 3-ем окне занавеска | На 1-ом и 2-ом окне синие шторы |
| На балконе стоят цветы | На балконе стоят цветы |
| Вся башня каменная | Вся башня деревянная |
| На 4-ом балконе сидит кошка | На первом балконе сидит собака |
| На окнах ставни | На окнах ставни |
| У башни большая лестница | У башни большая лестница |

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?

**6. Упражнение ««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 подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно пригревает 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!"

**Время**: 20 минут.

**Психологический смысл упражнения**: Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и и понимать кто нуждается в защите и брать на себя ответственность.

**Перерыв**

**«Сесть на стол»**

***Инструкция*: Ваша группа должна по моей команде как можно быстрее сесть на стол так, чтобы все члены группы разместились на столе. На полу не должно быть ни одной ноги.**

Затем участники едят с закрытыми глазами. Это упражнение на доверие партнеру.

**7. 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 школы, 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?

**8. Упражнение «Паззлы»**

**Цель**: формирование команды, обучение умению распределения ролей в группе.

**Время**: 10-15 минут.

**Ресурсы**: карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «пазлы».

**Ход упражнения**: участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача – собрать ее как можно быстрее.

**Психологический смысл упражнения**: участники в игровой форме учатся эффективному взаимодействию в команде, учатся распределять роли, к улучшению качества работы, при этом важно, что объединены общей целью.

**Обсуждение**: Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему? Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

**9. 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?

**10. Упражнение «Дом»**

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

**Время**: 15 минут.

**Ресурсы**: карточки с изображением животных.

**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!

**12. 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?

**13. 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.

**14. 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!»