*Педагог-психолог МОУ Скнятиновской ООШ Груздова М.П. (2021г.)*

**Тренинг на работу в команде для младших школьников (1-4 кл.)**

**Цель –** сплочение детского коллектива.

**Задачи:**

1.познакомить обучающихся с правилами работы в тренинговой группе;

2. разработать «Законы дружного коллектива»;

3. способствовать повышению самооценки у школьников;

4. воспитывать чувство коллективизма;

5. сформировать интерес к тренинговым занятиям.

**Возраст участников:** 7-10 лет.

**Материалы для тренинга:**

1.Презантация «Правила работы в группе».

2.Цветные и простые карандаши.

3.Заготовки из цветной бумаги.

4. Листы ватмана.

5. Газетные листы.

6. Клей, ножницы.

7.Ручки.

8. Плакат «Законы дружбы».

9. Клубок ниток.

10. Смайлики по числу участников.

11. Законы дружного коллектива.

**Начало занятия:**

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный день. Мы попробуем подружиться и крепко – накрепко скрепить нашу дружбу! Я была свидетелем того, что не все ребята в коллективе пользуются уважением, у некоторых ребят мало друзей. Поэтому сегодня мы выясним причины возникающих проблем в общении, придумаем «Законы дружного коллектива», познакомимся получше друг с другом, станем дружнее и сплочённее и просто приятно пообщаемся. Готовы? Тогда начнем!

**Погружение: «**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. На этом занятии мы постараемся понять, какими дружными вы являетесь».

**Правила работы в тренинговой группе:**

- Наше занятие будет проходить в форме тренинга. Для того, чтобы у нас с Вами получилось все что мы задумали, нам необходимо принять правила работы в группе.

1. Быть активным

2. Высказываться только от своего имени

3. Выполнять правило поднятой руки (не выкрикивать с места)

4. Не говорить хором

5. Не давать оценок

6. Здесь и сейчас (все чувства переживаем здесь и сейчас, соблюдаем конфиденциальность)

7. Право ведущего (слушаем внимательно то, что я говорю)

- Какие дополнения, изменения?

- Принимаем? Стараемся соблюдать.

**Разминка. Упражнение «Здравствуйте». (все стоят в кругу)**

**Цель**: активизация участников группы.

- Рассчитайтесь на «белые» - «пушистые»! «Белые» образуют внутренний круг, «пушистые» – внешний, становясь лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, а внешний – меняет партнёров, двигаясь по часовой стрелке, выполняя команды ведущего. «Поздоровайтесь **рукопожатием** и скажите: «Привет! Как дела?» Перешли! Можно поздороваться пальчиками, кулачками, ладошками, локтями, плечами, спинами, коленями, пятками, лбами, носами, бёдрами и завершить рукопожатием.

**Мониторинг** психоэмоционального состояния учащихся **на начало тренинга:**

- Напишите на веселом или грустном «смайлике» Ваше имя и приклейте его на ватман («Весёлый смайлик» - хорошее настроение, «Грустный смайлик» - плохое).

**Коммуникатор-энергизатор (групповая динамика)**

**В начале нашего занятия хотелось бы узнать:**

* 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 знает, что мы сегодня будем делать на занятии.

**Упражнение №1 «На льдине».**

Упражнение тренирует навыки совместной деятельности команды.

**Необходимые материалы:** по 1 газетному листу на каждую группу.

Участники объединяются в мини-группы по 3 человека и каждой команде выдается газетный лист.

Тренер озвучивает следующую инструкцию: «Представьте, что вы оказались на отколовшейся льдине посреди бушующего моря. Льдина-это ваша газета. Вам нужно продержаться как можно дольше и дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты –нельзя. Тот, кто коснется пола, считается утонувшим. «*Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы — одна команда»!*» или продержаться 15-20 сек. Шторм отломил по кусочку от каждой из льдин. Предлагаю разместиться на том, что осталось.

После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы — разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы — одна команда!»

**Упражнение №2 «Передай эмоцию».**

**Цель:** развивать социальный интеллект, учить распознавать эмоции.

**Инструкция:** группа стоит или сидит в кругу, один начинает и делает определенное выражение лица, с которым он смотрит на своего соседа слева. Теперь тот повторяет выражение лица и поворачивается в свою очередь к своему соседу слева и т.д. Игра продолжается пока эта «эпидемия» не охватывает всех играющих.

**Упражнение №3 «Дом».**

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

**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!

**Упражнение№4«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.*

**Лабиринт (аналог поезда)**

На земле обозначены контуры несложного лабиринта. Есть вход и выход. Задача: провести одного участника, который идет с закрытыми глазами и в полной тишине, из пункта А в пункт Б. Каждый участник команды (те, что вне лабиринта) по очереди говорят только одно слово (в каком направлении нужно двигаться). Касаться участника, проходящего лабиринт нельзя.

**Упражнение №5 «Цветная паутинка».**

**Цель:** развитие навыков самооценивания и оценивания одноклассников, выражение своего мнения, коллективной сплоченности.

**Инструкция:** детям нужно встать в круг. Первый участник получает клубок ниток. Он должен несколько раз обмотать ниткой палец на руке и называть свои черты характера «Я…». После этого он продолжает: «Мне нравится…, потому что он(а)…» и перекатывает клубок ниток к тому, кого он назвал. Следующий игрок делает то же самое. Игра продолжается, пока все дети не окажутся связанными в одну паутинку. Допускается, чтобы один ребенок был выбран несколько раз. При этом надо следить, чтобы не осталось детей, не включенных в общую паутину. После игры рекомендуется обсудить, что в каждом человеке есть что-то хорошее, надо уметь это подмечать. И, конечно же, стоит обратить внимание на то, что эти нити символизируют дружеские отношения, коллективные связи между детьми.

**Упражнение №6 «Мой портрет в лучах солнца»**

**Цель:** способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

**Ход упражнения:** каждому ученику выдается лист бумаги. В центре листа в круге написано « Я могу!». Ученики должны нарисовать лучи солнца, вдоль которых записывают то, что они могут сделать для другого в своем классе. Затем все записи зачитываются участниками занятия. Подводя итоги работы,  *подчеркиваем, что многие положительные качества учеников стали тем скрепляющим веществом, которое делает класс сплоченнее*.

**Заключение.**

**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 ИЛИ **«Я желаю тебе завтра…»** Все стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день. 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.

**«Пожелания».**  
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.

***Групповой проект «Солнце дружбы» (создаем «Законы дружбы»).***

- Перед вами на плакате нарисовано солнце, но оно пока неживое и грустное, нам необходимо его оживить, сделать весёлым. Как можно это сделать?

- Правильно! Необходимо добавить лучики. Для этого предлагаю обвести свою ладонь на цветной бумаге, вырезать, написать закон дружбы, наклеить на общий плакат.

- Кто хочет поделиться своими высказываниями?

- Пусть это «Солнце дружбы» напоминает вам о единстве и сплочении вашего коллектива, о вашей дружбе.

**ЗАКОНЫ ДРУЖНОГО КОЛЛЕКТИВА**

1.     Закон пунктуальности (не опаздывайте!)

2.     Закон улыбки (улыбайтесь всем вокруг, будьте в хорошем настроении)

3.     Закон вежливости (будьте со всеми вежливыми)

4.     Закон общения (говорите спокойно, не кричите, слушайте внимательно, не перебивайте собеседника)

5.     Закон активности (будьте всегда активными)

6.     Закон уважения (относитесь так к людям, как бы вы хотели, чтобы относились к вам)

7.     Закон аккуратности (следите за своим внешним видом, соблюдайте правила личной гигиены)

8.     Закон ответственности (будьте ответственными за свои поступки и обещания)

9.     Закон бережливости (берегите своё и школьное имущество)

10.    Закон милосердия (помогайте друг другу, не обижайте никого, будьте добрыми)

**ДОПОЛНЕНИЕ.**

**Упражнение «Хвалилки»**

**Цель:** самопрезентация, повышение самооценки. Каждый участник поочерёдно чем-нибудь хвалится каким-то приятным событием, произошедшим в последнее время. Все остальные аплодируют. ИЛИ каждый участник говорит о своем увлечении.

**Упражнение «Узел»**

**Цель:** упражнение демонстрирует этапы формирования команды, командные роли. **Оборудование:** веревка.

**Инструкция:** «Для следующего упражнения нам нужно разделиться на две команды. Постройтесь, пожалуйста, в линию. Каждый из группы должен взяться за веревку. Задача — завязать веревку в узел на границе между командами».

Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала).

**Итоги упражнения:**

Как вы себя чувствуете?

Что мы могли наблюдать в ходе нашего упражнения?

Что вас удивило?

Что вы еще хотели бы сказать?

**Упражнение «Построение круга»**

**Цель:** осознание ответственности команды за свои достижения и результаты.

**Инструкция:** 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.

**Предполагаемые результаты:** упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции. Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

**Вопросы для рефлексии:**

Что дает эта игра?

Почему идеальный круг не получался сразу?

Что понравилось вам на нашем занятии больше всего?

Что узнали нового, чему научились?