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

**Тренинг на работу в команде (5-9 классы).**

**Цель тренинга –** сплочение коллектива учащихся и построение эффективного взаимодействия учащихся друг с другом.

**Задачи:**

1. Создание благоприятных условий для раскрытия внутреннего потенциала детей и стимулирование их личностных изменений;

2. формирование хорошего социально-психологического климата с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы;

3. развитие способности участников тренинга приходить к общему мнению, договариваться;

4. преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков;

5. развитие умения адекватно выражать  свои чувства и понимать выражение чувств других людей.

**Возраст участников:** 12-14 лет.

**Материалы для тренинга:**

1. Презентация «Правила работы в группе».

2. Цветные карандаши и простые карандаши.

3. Заготовки из цветной бумаги.

4. Клей, ножницы.

5. Лист ватмана.

6. Ручки.

7. Газетные листы.

8. Веревка.

**Погружение**

***«Тот, кто воображает, что может обойтись без других людей — очень ошибается, а тот, кто воображает, что другие не могут обойтись без него — ошибается ещё больше».***

**Франсуа де Ларошфуко.**

**Актуальность:** невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощь другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуть только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

**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)

**Разминка – погружение.**

**Цель:**  Поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения , выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

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

* У кого сейчас хорошее настроение, поднимите руки;
* Поменяйтесь местами те, у кого в классе есть друзья;
* Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;
* Поднимите руки те, кто хорошо знает своих одноклассников.

**Упражнение №1 «Групповое ожерелье».**

**«Групповое ожерелье»** – игра, которая помогает нам разобраться в том, какой вес мы имеем в группе, какое место занимаем или хотим занимать в ней.

**Необходимые материалы:** ножницы по количеству участников, цветная бумага

Каждый из участников получает ножницы и лист цветной бумаги (могут быть разные цвета у разных людей). В центре комнаты на полу положен большой лист бумаги и несколько тюбиков клея.

- У вас есть ровно одна минута вырезать из листа круг, написать на нём ваше имя и приклеить его на большой белый лист в центре комнаты. Начали! (Работа группы не комментируется тренером и не даются дополнительные пояснения).

**Вопросы для обсуждения:**

- *Посмотрите, пожалуйста, на лист после того, как вы узнали смысл задания и подумайте над вопросами:*

*- Нравится ли мне место, которое я занимаю на листе?*

*- Хотел бы ли я переместить свой круг в другое место? Почему?*

*- Отражает ли размер моей "бусины" моё реальное место/вес/влияние в группе?*

*- Ваше мнение о "бусинах" (размер и их расположение, соответствие реальному положению и "весу" в группе...) ваших товарищей?*

**Упражнение №2 «Уменьшающаяся газета».**

Упражнение тренирует навыки совместной деятельности команды. Также можно использовать его в конце тренинга для эффективного и позитивного его завершения.

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

Участники объединяются в мини-группы размером от 3 до 6 человек и каждой команде выдается газетный лист.

**Тренер озвучивает следующую инструкцию:** «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы — одна команда»!»

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 №3 «Мой вклад в команду».**

Упражнение помогает каждому участнику осознать свою роль в данной команде, тот вклад, который он вносит в командную работу, помогает осознать различные варианты того, как вносится вклад в общий результат, и развить в участниках уважение к другим и признание важности выполнения их функций.

Все участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека.

Тренер просит каждого участника высказаться в рамках своей мини-группы на тему того, в чем он видит свой вклад в деятельность всей команды.

Если кто-то из участников затрудняется, остальные члены его мини-группы могут ему помочь сформулировать свой доклад.

Группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой мини-группы выступает и рассказывает о каждом в своей группе.

По результатам упражнения можно подчеркнуть, насколько разные мнения о собственном вкладе прозвучали, подчеркнуть то, что в хорошей команде максимально используются индивидуальные особенности и сильные стороны каждого.

Можно подчеркнуть, что вносить свой вклад в команду можно по-разному — выполняя определенные профессиональные или организаторские функции либо влияя психологически на атмосферу в команде (вселяя энтузиазм и уверенность в своих силах либо сглаживая конфликты и т.д.).

**Упражнение №4 «Мой вклад» (аналог).**

**Цель:** осознание, что возможность команды больше, чем сумма возможностей ее отдельных участников.

**Оборудование:** карандаш, бумага.

**Инструкция:** каждый участник в течении 5 минут составляет список своих сильных и слабых сторон в своей сфере деятельности.

За тем, работа происходит в мини-группах или все участники (если группа не большая) составляют общий список сильных и слабых сторон всей команды. При этом, если чей-то недостаток компенсируется сильной стороной другого участника, то этот недостаток можно вычеркнуть и не учитывать. Так же, если команда формирует какие-либо новые общие недостатки или достоинства их следует дописать в список.

После этого представитель от каждой команды рассказывает о том, что изменилось в списках достоинств и недостатков, после того как они были объединены.

**Предполагаемые результаты упражнения:** командообразование; осознание, что возможность команды больше, чем сумма возможностей ее отдельных участников

**Вопросы для рефлексии:**

«Что помогало группе справиться с поставленной задачей?»

«Что помешало выполнить задачу быстрее?»

« Какой вы сделали вывод из данного упражнения?»

**Упражнение №5** **«Мой портрет в лучах солнца» (аналог).**

**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.

**Упражнение №6 «Моя проблема в общении».**

Все участники пишут на отдельных листах бумаги в краткой форме ответ на вопрос: «В чем заключается моя основная проблема в общении (в школе, в классе)?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый ученик произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

**Упражнение №7** **«Счёт до десяти».**

**Цель:** прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

**Ход упражнения:** «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

**Обсуждение:**

* Что вы чувствовали?
* Если не получилось, то почему?

**Упражнение №8 «Горячий стул».**

**Инструкция:** в центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого то из участников тренинга. Когда первый доброволец найдётся и займёт место, ведущий предлагает остальной группе высказать свои впечатления и мнения об этом человеке, сказать о его положительных или отрицательных качествах

**Обсуждение:** первый участник рассказывает про то, как осмелился быть первым? Все делятся: легко или тяжело было это сделать? Насколько тяжело или легко было высказываться о человеке?

**Упражнение №9** **«Если птичка, то какая».**

**Инструкция:** «Сейчас одним из вас предоставляется возможность потренироваться в наблюдательности, а то, что ждет других, пока останется в секрете. Кто хочет быть ведущим?» После того, как ведущий найден, тренер просит его встать и отвернуться от группы. Можно попросить его выйти из комнаты. Группе же дается следующее задание: «Загадайте какого-то одного игрока. Однако так, чтобы ведущий не понял, кого вы хотите загадать (в том случае, если он рядом). Используйте жесты».

**Процедура проведения.** Далее тренер предлагает ведущему отгадать, кого же загадала группа. Однако вопросы можно задавать только особого рода, сравнивая загаданного участника с различными видами животных, растений, рыб, птиц и т. д. При этом ведущий может задать не более 3 вопросов. Вопросы могут быть на разные ассоциации. Вопросы строятся следующим образом: если цветок, то какой? если птичка, то какая? На каждый вопрос ведущий просит сообщить конкретную ассоциацию, возникающую у каждого члена группы. После того как игрок отгадан либо раскрыт (когда ведущий не может отгадать), тренер предлагает группе продолжить. При сохранении интереса в группе можно пройти три круга.

**Упражнение №10 «Хорошие и плохие поступки».**

**Описание упражнения:** участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

**Обсуждение:** каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

**Психологический смысл упражнения:** осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

**Упражнение №11** **«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 №12** **Круг-треугольник-квадрат-спираль.**

Упражнение помогает участникам задуматься о мерах по улучшению деятельности своей команды.

**Описание.** 1. Тренер рисует на доске или флипчарте круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится. 2. После этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали. Мини-группы получают следующие задания: Люди, любимой фигурой которых является круг, как правило хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому группа людей, выбравших круг, придумывает, что можно сделать для того, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда сплоченной. Люди, выбравшие квадрат, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил. Поэтому группа «квадратов» придумывает нормы и правила, по которым должна существовать хорошая команда, что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура. Любители треугольников обычно хорошие знающие свои цели и умеющие их достигать. Поэтому мини-группа из участников, выбравших треугольник, придумывает меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задачей. Участники, выбравшие спираль, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовые придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое. Поэтому группа, состоящая из этих людей, придумывает, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире. 3. Мини-группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы. **Вариант 2.** Упражнение может использоваться после любого активного упражнения на командообразование, например такого, как «Остров» или «Переправа». В таком случае лучше попросить участников каждой минигруппы сформулировать факторы эффективности деятельности команды согласно своим геометрическим фигурам: Квадрат – что помогает поддерживать порядок и структуру. Треугольник – что помогает достигать результатов. Круг – что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения. Спираль – что помогает быть творческим и создавать новые идеи.

**Упражнение №13 «Клад».**

**Инструкция:** представьте, что ваша группа, находясь в походе, нашла настоящий клад. И у вас после этого оказалась 1000 золотых монет старинной чеканки. Ваша задача – разделить эти деньги. Как вы будете это делать, решать вам самим. Критерии отбора и процедуру принятия решения определите самостоятельно. У вас на это есть 5 минут. Запрещено: бросать жребий и распределять вознаграждение поровну. Если вы не сумеете разделить деньги за отведенное время, их у вас конфискуют.

**Упражнение №14** **«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 обеими руками.

**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).

**Замечания:** все игроки должны стоять по одну сторону веревки и проходить друг под другом, чтобы получился узелок.

**Упражнение №15 «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?

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

**Вариант окончания:** «Спасибо вам большое, что пришли на данное занятие, надеюсь, что оно не пройдет бесследно в вашей жизни, надеюсь, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания».

**Рефлексия:**

* Какие чувства испытывали?
* Что нового узнали о себе, о группе?
* Чему научились?
* Как это пригодиться в будущем?
* Что было важным?
* Над чем вы задумались?
* Что происходило с вами?

**Упражнение: «Фотография нашего класса».**

Каждый участник получает чистый лист бумаги. Задача учеников нарисовать смайлик с таким эмоциональным состоянием, которое чаще всего присутствует у них в классе. Затем все рисунки вывешиваются на доске, образуя общую фотографию класса.

**Упражнение «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.

***Совместный труд воспламеняет в людях такую ярость свершения, какой они редко могут достичь в одиночку.***

**ДОПОЛНЕНИЕ. Упражнение «Мост».**

В этом упражнении участники действуют сообща, и можно обсудить, что помогало, а что мешало им в совместной деятельности.

Необходимые материалы: скамейка или бревно, которые будут имитировать мост.

Участники тренинга встают на «мост» вплотную друг к другу.

Тренер объясняет правила игры: участникам необходимо перейти через мост, то есть каждый из них должен сойти с «моста» на противоположной стороне. При этом сходить раньше, чем на противоположной стороне, то есть, если кто-то сделает шаг влево или вправо, то все участники возвращаются на свои места и игра начинается снова.

То, насколько быстро выполнено задание, говорит о групповой сплоченности и том, насколько скоординировано работает группа. Можно обсудить, что помогало, а что мешало групповой работе, кто брал на себя роль лидера, почему происходили ошибки и люди оступались.

**Итоги упражнений:**

1). Как Вы себя чувствовали?

2). Что Вы еще хотели бы узнать и сказать друг другу