**Занятие-тренинг на сплочение классного коллектива**

**«Мы вместе, и это здорово!»**

**Цель:**сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи:**

* создание благоприятного психологического климата,
* преодоление барьера в межличностных отношениях,
* развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
* развитие коммуникативных навыков.

**Участники:** ученики 8 класса

**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.

Почему важна сплоченность: возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

**Структура тренинга:**

1. Орг. Момент.
2. Вступление
3. Разминка
4. Основная часть
5. Рефлексия
6. Итог занятия

**Материалы:** салфетки,ручки, ватман/лист А3, маркеры, цветные листочки с клеевым краем.

1. **Организация:** учащиеся рассаживаются на места в круге, когда все успокоятся и готовы будут слушать, начинается тренинг.
2. **Вступление**

*- Здравствуйте. Цель нашей встречи – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, слышит и помогает, когда необходима эта помощь, и понимает даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.*

**Ход тренинга:**

1. **Разминка**

**1 упражнение «Круг с закрытыми глазами».**

*Цели и возможности применения*: дать возможность осознать, что для выполнения общей цели требуется сплочение всего коллектива, определить средства, помогающие в этом; развивать умение прогнозировать ситуацию и взаимодействовать друг с другом

*Время: 1-3 минуты*

*Ход упражнения:* участники собираются плотной группой в центре аудитории. По команде все закрывают глаза и, не произнося ни слова, пытаются выстроиться в круг. Через несколько минут по команде все замирают и открывают глаза.

*Обсуждение:*

* Что получилось?
* Какие были трудности?
* Что помогало в работе.

*Учащиеся должны прийти к выводу о том, что они в своей группе сейчас как слепые котята и ничего добить пока не могут. Для успешного достижения цели им необходимо узнать друг друга и научиться взаимодействовать.*

**2 упражнение. «Салфетка»**

*Время: 1-3 минуты*

*Ход упражнения:* каждому дается салфетка, которая сложена несколько раз. Психолог  дает команды: Оторвать правый угол, затем нижний левый и т.д. Затем салфетка разворачивается. Нужно постараться найти одинаковые салфетки.

*Обсуждение:*

* Почему нет одинаковых салфеток? (мы разные и салфетки разные)
* То, что мы разные мешает нам общаться? (нет)

**3 упражнение. «Мы похожи с тобой тем…»**

*Цели и возможности применения*: дать возможность узнать новое об одноклассниках.

*Время: 5 минут*

*Ход упражнения:* участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

*Обсуждение:*

* Какие эмоции испытывали во время упражнения?
* Что нового узнали о других?
* Что интересное узнали?

**4 упражнение «По порядку становись!»**

*Время: 5 минут*

*Ход упражнения:*

1 этап. 2 команды учеников становится напротив друг-друга. По команде они должны построится по алфавиту, начиная с буквы «А» до буквы «Я» (по именам)

2 этап. 2 команды учеников становится напротив друг - друга. По команде они должны построится по алфавиту, начиная с буквы «А» до буквы «Я» (по фамилии)

3 этап. Команды остаются в таком же положении. По команде должны выстроится по датам дня рождения. Начиная с января месяца. Подводится итог, кто быстрее справился.

*Обсуждение:*

* Удалось ли группе это сделать?
* Что помогало? Поддерживало?
* Какие эмоции испытывали во время упражнения?

1. **Основная часть**

**5 упражнение «Мы вместе»**

*Цели и возможности применения*: дать возможность осознать, что для выполнения общей цели требуется взаимодействовать друг с другом

*Время: 10 минут*

*Ход упражнения:*Представьте, что наш коллектив - это живое существо, которому будет очень приятно в свой адрес услышать добрые слова. Каждый из вас получает листочек, на котором вы можете написатьсамое лучшее качествокласса, одним словом. Например, неугомонный, лучший, независимый и т.д.

*На листе ватмана/ листА3 нужно написать заголовок* «Мы вместе, и это здорово!»

Каждый ученик наклеивает свой листочек на ватман.

Какой замечательный портрет класса у нас получился!Этот портрет мы оставим в классном уголке.

**6 упражнение "Атомы - молекулы".**

*Время: 1-3 минуты*

*Ход упражнения:*Группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

* 1. **упражнение «Путанка»**

*Цель:* Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

*Время: 5 минут*

*Ход упражнения:* Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находиться его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

*Обсуждение*: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

* 1. **упражнение «Счёт до десяти»**

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

*Время:* 1-3 минуты

*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 с вами происходило?
* Если не получилось, то почему?
* Какую стратегию вы выбрали
  1. **упражнение «Звери».**

*Цели и возможности применения:* эмоциональная разрядка, положительный заряд эмоций, смех.

*Время:* 5 минут.

*Ход упражнения:*Все встают в круг. Ведущий каждому на ухо говорит, какой он будет зверь (например, кошка, бычок, заяц, лось, медведь). Все «звери» берутся крепко за руки (согнутые в локтях). Ведущий будет громко произносить название какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Игра начинается. Но всего несколько зверей ведущий называет по-разному, а остальным он дает одно и то же название (например, бурундук). Сначала называются разные звери. Все играющие концентрируются на задаче удержать названного «зверя». Затем ведущий называет бурундука и все «бурундуки» резко приседают.

1. **Рефлексия**

Каждому выдается листы с утверждениями, которые необходимо оценить по 5 бальной системе.

**Утверждение:**

На тренинге я приобрел много новой информации

В ходе тренинга я чувствовал себя комфортно

Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем

Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией.

**Ритуал прощания «Подсолнух»**

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их кверху, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству

1. **Заключение**

На этой прекрасной ноте мы с вами и закончим нашу встречу!! Мы показали, какие все сплоченные, дружные.

*Инструкция: Оцените утверждение по 5-бальной шкале (1- самый низкий, 5- самый высокий).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Утверждение*** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| На тренинге я приобрел(а) много новой информации |  |  |  |  |  |
| В ходе тренинга я чувствовал(а) себя комфортно |  |  |  |  |  |
| Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем |  |  |  |  |  |
| Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией |  |  |  |  |  |

***Спасибо за ответы!***

*Инструкция: Оцените утверждение по 5-бальной шкале (1 - самый низкий, 5 - самый высокий).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Утверждение*** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| На тренинге я приобрел(а) много новой информации |  |  |  |  |  |
| В ходе тренинга я чувствовал(а) себя комфортно |  |  |  |  |  |
| Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем |  |  |  |  |  |
| Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией |  |  |  |  |  |

***Спасибо за ответы!***

*Инструкция: Оцените утверждение по 5-бальной шкале (1 - самый низкий, 5 - самый высокий).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Утверждение*** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| На тренинге я приобрел(а) много новой информации |  |  |  |  |  |
| В ходе тренинга я чувствовал(а) себя комфортно |  |  |  |  |  |
| Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем |  |  |  |  |  |
| Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией |  |  |  |  |  |

***Спасибо за ответы!***

*Инструкция: Оцените утверждение по 5-бальной шкале (1 - самый низкий, 5 - самый высокий).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Утверждение*** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| На тренинге я приобрел(а) много новой информации |  |  |  |  |  |
| В ходе тренинга я чувствовал(а) себя комфортно |  |  |  |  |  |
| Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем |  |  |  |  |  |
| Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией |  |  |  |  |  |

***Спасибо за ответы!***