**МКОУ Барлукская СОШ**

**Тренинг для учеников 5б-6б-7б класса: "Наш дружный класс"**

**Педагог-психолог: Алабина Т.П.**

**Цель тренинга:**  Формирование условий для сплочения коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи:**

* Научить командному взаимодействию
* Снять эмоциональное напряжение
* Сформировать взаимное доверие
* Развить коммуникативные навыки
* Сформировать позитивное мышление

**Ход тренингового занятия:**

Список правил на доске:  (Каждый пункт правил поясняться ведущим.)  
1.Слушать друг друга.   
2.Не перебивать говорящего.   
3.Уважать мнение друг друга.   
4.Я – высказывание.   
5.Безоценочность суждений.   
6.Активность   
7.Конфиденциальность.

**Притча**

Вначале вспомним притчу: В одном королевстве государь попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но 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 легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшно. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начнем.

**3. 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, 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;
* Поменяйтесь местами те, кто любит смеяться;
* Похлопайте в ладоши те, кто любит смотреть мультфильмы;
* Потопайте те, кто согласен с пословицей: «Один в поле не воин».

**Разные приветствия**(для детей с 5 лет)

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков

Взрослый напоминает детям, что с разными людьми мы общаемся по-разному «Поздоровайтесь так, как вы здороваетесь:

* С другом в детском саду
* С воспитателем
* С клоуном в цирке
* С любимой бабушкой
* С тем, на кого обиделись
* С тем, кого рады видеть

А теперь скажем все вместе: «Здравствуйте все!» и поаплодируем друг другу.

Вариант. Здороваться с разным настроением: «Очень устали, Веселые, Опаздываем в детский сад, В Космосе (в невесомости)»

**1.Упражнение знакомство. «Откроем сердца друг другу»**

**Цель**: познакомиться

**Ход упражнения**

Детям раздаются шаблоны сердечек. Каждый должен написать на нем свое имя и опустить в шкатулку или шляпу, которую держит ведущий. После этого учитель идет по кругу, и каждый ребенок достает любое сердечко наугад. Прочитав имя, школьник должен назвать качество характера одноклассника, которого он назвал, и отдать ему сердечко.

**2.Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.)**

**Цель**: прочувствовать каждого участника группы.

**Ход упражнения**

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы.

Вопросы для обсуждения:

- Ваши впечатления от игры?

- Что было легко, а что было трудно в этой игре?

- Чему эта игра может научить?

- А вы уже поняли, о чем мы с вами будем говорить?

**3. Упражнение «Молчанка»**

**Цель:** развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в классе.

**Оборудование:** лист А4, карандаши.

Педагог-психолог, используя метод деления на группы, разбивает участников на пары и предлагает сесть за стол рядом друг с другом.

Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один лист бумаги и один карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть важное правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Обсуждение упражнения:

Что ты нарисовал, работая в паре?

Сложно ли вам было рисовать молча?

Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?

Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

**2. "Командный пазл" 🧩**

**Описание:** Класс делится на несколько команд. Каждой команде дается пазл, который они должны собрать вместе. Важно, чтобы каждый ученик участвовал в процессе.

**Цель:** Развитие навыков командной работы и сотрудничества.

**Пример:** Команда из пяти человек получает пазл с изображением природы. Они распределяют части пазла между собой и начинают собирать его вместе, обсуждая, куда должна пойти каждая часть.

### 4. "Построим башню" 📄

**Описание:** Класс делится на команды, и каждая команда получает набор листов бумаги и скотч. Их задача —построить башню, у кого выше будет, та команда и победила.

**Цель:** Развитие креативного мышления и навыков командной работы.

**Бумажный самолётик**

Размер команды: 6–12 человек

Время: 20–30 минут

Правила игры. Разделите команду на группы от двух до четырёх человек и раздайте бумагу. Дайте каждой команде от 10 до 15 минут на то, чтобы создать бумажный самолётик, который сможет пролететь как можно дальше (пользоваться интернетом для поиска вариантов можно) и придумать название авиакомпании.

Когда бумажные самолёты будут готовы, проведите соревнование в длинном коридоре или на улице, чтобы узнать, какое воздушное средство пролетит дальше всех.

Чем полезное это упражнение. В этой игре участникам нужно вместе работать над проектом со сжатыми сроками. Это занятие помогает практиковать навыки общения, делегирования и управления временем.

**4. Игра «Счёт до десяти»**

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

**Ход упражнения**

По моему сигналу вы закроете глаза, опустите головы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость этой игры 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 упражнения:

Что вы чувствовали?

Если не получилось, то почему?

**8. Быстрая перемена**

Размер команды: 10–20 человек

Время: 10–15 минут

Правила игры. Разделите команду на две группы и выстройте их друг напротив друга. Команда А получает возможность в течение 15—30 секунд запомнить как можно больше деталей о внешности людей, стоящих напротив. Затем команда А отворачивается, а команда Б старается как можно сильнее изменить свой внешний вид.

Можно делать всё — изменять порядок, в котором стояли игроки, меняться обувью или менять причёску. Примерно через 45 секунд команда А поворачивается обратно. У них есть от 5 до 10 минут на то, чтобы заметить все изменения. Время можно подобрать с учётом размера группы.

Чем полезно это упражнение. Эта игра — хороший способ сделать перерыв посередине долгого дня и на время забыть о работе. Кроме того, в процессе изменения внешности команда получает возможность попрактиковаться в невербальной коммуникации с ограничением во времени.

**5.**  **Упражнение «Пожелания»**

**Цель:** развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в классе.

**Ход упражнения**

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.

**Рефлексия занятия-тренинга**

– Кому, что понравилось, что не понравилось?  
– Какие  выводы сделали для себя. *(Высказывания каждого участника.)*



**Анкета**

**ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Самочуствие в классе:

А) мне здесь хорошо, чувствую себя в кругу друзей;  
Б) есть отдельные друзья и товарищи;  
В) скорее всего я здесь одинок.

2. Отношение к классу

А) Дорожу классом;  
Б) не задумывался о значении класса в моей жизни;  
В) хотел бы перейти в другой класс.

3. Психологическая атмосфера в классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружелюбие | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Враждебность |
| Согласие | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Несогласие |
| Удовлетворенность | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Неудовлетворенность |
| Увлеченность | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Равнодушие |
| Продуктивность | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Непродуктивность |
| Теплота | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Холодность |
| Сотрудничество | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Отсутствие сотрудничества |
| Взаимная поддержка | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Недоброжелательность |
| Занимательность | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Скука |
| Безразличие | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Сочуствие |

**Анкета**

**ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Самочуствие в классе:

А) мне здесь хорошо, чувствую себя в кругу друзей;  
Б) есть отдельные друзья и товарищи;  
В) скорее всего я здесь одинок.

2. Отношение к классу

А) Дорожу классом;  
Б) не задумывался о значении класса в моей жизни;  
В) хотел бы перейти в другой класс.

3. Психологическая атмосфера в классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дружелюбие | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Враждебность |
| Согласие | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Несогласие |
| Удовлетворенность | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Неудовлетворенность |
| Увлеченность | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Равнодушие |
| Продуктивность | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Непродуктивность |
| Теплота | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Холодность |
| Сотрудничество | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Отсутствие сотрудничества |
| Взаимная поддержка | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Недоброжелательность |
| Занимательность | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Скука |
| Безразличие | 1  2  3  4  5  6  7  8 | Сочуствие |