

## Тема занятия: «СПЛОЧЕНИЕ КОМАНДЫ»

**Команда** - это формальная группа, которая состоит из связанных между собой людей, совместно отвечающих за достижение намеченной цели.

Потенциал команды гораздо выше потенциала групповых или индивидуальных усилий. Именно работа в команде может позволить использовать навыки, усилия, творческие возможности и способности всех участников проекта. Команда, действуя гибко и эффективно, дает возможность работать сообща.

Команда состоит из лидера и тех, кто следует за ним.

Благоприятный **климат в коллективе** – важное условие успешной работы команды. От психологического комфорта напрямую зависит работа над проектом и результат совместного труда, поэтому задачей лидера является организация качественного взаимодействия среди членов команды.

Сформировать благоприятную атмосферу можно при помощи тренингов, направленных на сплочение коллектива.

*Ребята! Предлагаю тренинг, который вы можете провести в своем классе, чтобы еще больше сплотить товарищей. Возьмите на себя роль ведущего тренинга.*

### Тренинг на сплочение коллектива «Мы вместе»

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

**Задачи:**

- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;
- осознание каждым обучающимся своей роли в коллективе;
- раскрепощение членов коллектива, установление контактов между ними;
- развитие умения работать в команде;
- развитие средств эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе;
- сплочение коллектива.

**Оборудование:** стеклянный шар, шкатулка с зеркалом, тарелка с водой, релаксационная музыка, памятки с правилами работы в группе (по количеству участников).

### **Ход тренинга**

*Участники сидят на стульях, расставленных по кругу. Звучит расслабляющая музыка.*

**Ведущий:** Сегодня мы с вами примем участие в тренинге под названием «Мы вместе». В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы выработаем свои правила.

1. Здесь и сейчас (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждаем только то, что с нами происходит именно здесь)
2. Говорю только за себя. Все высказывания должны идти только от своего имени: Я думаю, я считаю.
3. Право говорить и обязанность слушать.
4. Активность.
5. Правило «стоп».
6. Конфиденциальность. Всё, что говорится в группе относительно конкретных участников, остаётся внутри группы.

### ***Упражнение «Шкатулка»***

Цель упражнения: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности каждого участника.

После того как все участники закрыли глаза, ведущий передает по кругу шкатулку со словами: «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое...». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало).

Анализ упражнения:

1. Что вы ожидали увидеть в шкатулке?
2. Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

**Ведущий:** Итак, каждый из вас является ценностью для коллектива, каждый уникален и неповторим.

### ***Упражнение «Комплимент»***

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения в группе, овладение техникой комплимента.

**Ведущий:** Сейчас, мы будем одаривать друг друга комплиментами. Работа будет проходить в парах (ведущий выбирает одного из участников в кругу и обозначает его пару – соседа по правую руку, следующие пары формируются по данному принципу).

Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент от собеседника, но и обязательно сделать ему комплимент в ответ (вернуть комплимент). Комплимент принимается в определенной форме: «Да, это так! А еще я...» (добавляется положительное качество), а затем говорит свой комплимент собеседнику в ответ.

Например:

- Алина, ты очень отзывчивый человек!
- Да, это так! А еще, я добрая!
- А у тебя, Оля, такие красивые глаза!

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятными моменты в упражнении, какие?

**Ведущий:** Вы хорошо справились с заданием. Посмотрим, как вам удастся выполнить новое.

### ***Упражнение «Цепочки»***

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения

кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

*Анализ упражнения:*

1. Чем вам понравилось данное упражнение?
2. Что вы почувствовали, выполняя это упражнение?
3. Какие трудности вызвало у вас это упражнение?

**Ведущий:** Любой коллектив – это огромный механизм, работа которого зависит от работы каждого человека. С помощью ряда упражнений, мы попытаемся понять, как налажена совместная работа в нашем коллективе.

### ***Упражнение «Давайте построим...»***

Цель упражнения: сплочение коллектива, понимание и прочувствование каждого участника.

Ведущий выстраивает всех участников в круг, затем просит участников закрыть глаза и перестроиться в квадрат. Ведущий спрашивает участников, все ли уверены, что находятся в квадрате, открывать глаза можно только после того, как все участники будут уверены. Затем по аналогии можно построить и другие фигуры.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Что понравилось вам в упражнении?

### ***Упражнение «Тарелка с водой»***

Цель упражнения: развивать взаимопонимание и поддержку в коллективе.

Участники группы по команде ведущего закрывают глаза и молча, по очереди (по кругу) передают тарелку с водой друг другу.

В результат, при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнеров до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как можно это исправить, что необходимо для этого сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

### ***Упражнение: «Подарок»***

Цель: положительное завершение тренинга.

***Ведущий:*** «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей 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 успешную работу аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.