**Тренинг групповой сплоченности «Мы вместе»**

На уровне среднего общего образования в некоторых образовательных организациях (школах) происходит организация профильного обучения, в связи с чем обучающиеся 9-х классов формируются в новые группы. Проучившись вместе 9 лет, дети выстроили работающие модели отношений, которые нарушились с переходом в 10-й класс и нужно создавать новые. Адаптацию к новому коллективу можно считать успешной, если каждый его участник чувствует себя комфортно и его занимаемый статус в группе не мешает его образовательной деятельности.

Данный тренинг разработан с **целью** повышения групповой сплоченности коллектива (класса). В ходе занятий у ребят будет возможность пообщаться во внеучебной обстановке, расширить границы представления о своих одноклассниках, рассказать о себе, почувствовать свою принадлежность группе.

Тренинг состоит из 3 занятий, каждое из которых направлено на активизацию позитивной групповой динамики. Каждое занятие состоит из 3 этапов: разминка, основной этап, рефлексия. Занятие рассчитано на 40 минут. Периодичность проведения занятий – 1 раз в 2 недели.

**Занятие 1.**

Цель занятия – помочь участникам группы лучше узнать друг друга, выстроить позитивные тактильные контакты.

**Упражнение-разминка «Больше всего я …, я никогда не …»**

Цель: это упражнение помогает ребятам узнать больше друг о друге и настроиться на занятие.

Материалы: мяч.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и рассказать немного о себе, заканчивая фразу «Больше всего я …» и передавая после этого мяч соседу справа. И так по кругу.*

Можно дать немного времени, чтобы каждый подумал как ему захочется закончить данную фразу и затем «пускать» мяч. Если участник не хочет завершать данную фразу, он просто передает мяч дальше.

*Отлично, мяч совершил круг и каждый из вас, возможно, услышал что-то новое про своих одноклассников. Спасибо, что поделились. А сейчас мы продолжим данное упражнение, только теперь нужно будет закончить фразу «Я никогда не …». Подумайте, как бы вы хотели закончить эту фразу.*

После того, как мяч побывает у каждого участника, ведущий благодарит всех за участие.

**Упражнение «Живой шрифт»**

Цель: в ходе этого упражнения ребятам будет необходимо вступать в кинестетические контакты, развивать навыки генерирования идей, прислушиваться друг к другу и воплощать идеи в условиях командной работы.

Инструкция:

Участникам, объединенным в команды по 5-6 человек, предлагается коллективно придумать, как можно создать и продемонстрировать «живой шрифт», в котором участники телами изображали бы каждую из букв заданного слова (время на подготовку 10-15 мин). Потом каждой из подгрупп предлагается продемонстрировать слово с помощью получившегося у нее «шрифта» (лучше всего, если будет возможность заснять каждую «букву» на цифровую камеру, а потом, на стадии оценки, повторно продемонстрировать их). Команда, у которой «шрифт» получился наиболее четким, объявляется победителем.

Возможные слова для задания: номинант, лазанья, катавасия, козинаки, геральдика, гендер

В конце выполнения задания участники могут обменяться своими эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения, а затем соображениями по поводу того, что способствовало его успешному выполнению, а что препятствовало.

**Упражнение «Путаница»**

Цель: упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы). Развитие умения коллективно решать проблемную ситуацию

Инструкция:

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

После выполнения упражнения участники могут поделиться своими эмоциями, которые у них возникали на разных этапах работы. Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то, благодаря каким действиям это, в конце концов, удалось?

**Рефлексия**

В завершении занятия каждый желающий может высказаться о своем настроении, полученных эмоциях во время занятия. Высказывания можно выстраивать по типу «поп-корна» (говорит тот, кто хочет, в любом порядке).

После высказываний ведущий благодарит всех за участие и занятие завершается.

**Занятие 2**

Цель занятия – создание позитивных рабочих отношений и умения взаимодействовать друг с другом.

**Упражнение «Пам-парарам-парарам-пам-пам»**

Цель: разогрев группы, включение в работу.

Упражнение проводится в круге. Ведущий находится в кругу. Его задача – занять место в круге из участников группы. Для этого он подходит к любому человеку и говорит «Справа/слева ПАМ-ПАРАРАМ-ПАРАРАМ-ПАМ-ПАМ». Если за это время тот, к кому обратился ведущий, скажет имя соседа с указанной стороны – он остается на месте, если не успеет – меняется местами с ведущим.

**Упражнение «День рождения нашей группы»**

Цель: активизация группового взаимодействия.

Участники хаотично двигаются по классу. Вводится запрет на использование голоса.

* **1 задание**. Не говоря ни слова, распределитесь, кто в какое время года родился.
* **2 задание**. В каждом времени года разбейтесь по месяцам рождения.
* **3 задание**. В каждом месяце разделитесь по дням рождения.
* **4 задание**. А теперь все участники должны встать друг за другом по временам года, месяцам и дням рождения. Начнем с начала года. Итак, январь...

**Упражнение «Секретная сказка»**

Цель: создание общности группы.

Добровольцу говорят, что сейчас все в группе загадают одну известную сказку, он же должен будет ее угадать, задавая вопросы по сюжету сказки. Отвечает вся группа хором (а не по одиночке). Разрешены лишь ответы «Да», «Нет», «Не знаем». Игроку условия игры кажутся простыми, и он удаляется. Группа делает вид, что задумывает сказку, а на самом деле договаривается о розыгрыше.

На самом деле сказка никакая не задумывается. А коллективный (хором – обязательно) ответ строится по следующему принципу. Если вопрос жертвы заканчивается на ГЛАСНУЮ букву (например, «В этой сказке была царевна?»), то все хором говорят «ДА!». Если вопрос жертвы заканчивается на СОГЛАСНУЮ букву (например, «А в этой сказке Волк был?»), все хором кричат «НЕТ!». Если вопрос заканчивается на «Ь» или «Й» (например, «А Баба-Яга в этой сказке есть?»), то все хором отвечают «НЕ ЗНАЕМ!».

Важное условие – отвечать хором синхронно. Любые другие комментарии кроме этих трех фраз запрещены. Игрок возвращается в класс, и начинается «отгадывание» сказки. Жертва очень быстро понимает, что сказка какая-то, мягко говоря, ненормальная. Но уверенные ответы хором, заставляют верить в реальность задуманной сказки. Минут через 15 упражнение можно прекратить и рассказать о формировании ответов на задаваемые вопросы.

В конце упражнения тот, кто отгадывал сказку, может высказаться о своих чувствах и настроении, которое его сопровождало в процессе игры.

**Упражнение «Крокодил»**

Цель: развитие умения понимать другого и расширение границ своего поведения.

**Инструкция.** «При общении друг с другом не только слова несут смысл, но и положение тела, интонация, мимика, жесты. Сейчас я предлагаю вам сообщить другим информацию (слово, фразу) без использования слов. Все знают известную игру «Крокодил», и сейчас мы с вами ее разыграем. Каждому из вас будет необходимо показать жестами какое-либо слово другим участникам. Голос использовать нельзя. На показ у вас будет всего одна минута. Тот, кто угадает слово, получает эту карточку от ведущего. В конце игры мы посмотрим, у кого сколько получилось слов понять».

Для упражнения используется набор для игры в игру «Крокодил». Ребята по очереди становятся ведущими. Психолог берет на себя обязанность следить за временем для каждого игрока (1 минута для одного слова). Ведущий вытягивает карточку и с началом отсчета объясняет жестами его другим участникам. Если за минуту никто не понял это слово, карточка передается педагогу.

Игра может проводиться в течение определенного времени (20 минут), по истечении которого педагог ее завершает. Каждый участник подсчитывает количество набранных карт. Педагог обращает внимание и на эмоции, полученные в ходе игры.

**Рефлексия**

В завершении занятия проводится рефлексия, высказываться может каждый, кто хочет что-то сказать.

**Занятие 3**

Цель занятия – помощь в осознании каждым участником себя как члена группы.

**Упражнение «Имена»**

Цель: самоидентификация, умение прислушиваться к своим чувствам, актуализация творческих способностей.

Материалы: набор метафорических карт «Цвета и чувства».

Инструкция: Ребята сидят в кругу. «Подумайте, пожалуйста, о своем имени. Попробуйте произнести его, можно про себя, или вслух, громко или тихо. Попробуйте краткую и полную форму. Есть ли какие-нибудь производные от Вашего имени, которые Вам нравятся больше всего? Как Вам больше всего нравится, чтобы окружающие обращались к Вам? Повторите свое имя несколько раз с разными интонациями, можно про себя или вслух».

Пока педагог произносит эти слова, он раскладывает в центре круга карты.

«Посмотрите на эти карты и выберите ту, которая откликнулась Вам на Ваше имя, ту, которая могла бы передать Ваше имя с помощью линий и цвета».

Если на одну и ту же карту претендуют 2 участника, один из них может сфотографировать ее и демонстрировать фото, или они могут сесть рядом друг с другом.

Далее каждый по кругу делится с другими участниками своими эмоциями, рассказывает о своем выборе карты.

**Упражнение «Коллективная сказка»**

Цель: создание группового настроения через создание общего рассказа.

Материалы: спектрокарты.

Инструкция: «Сейчас перед вами находятся карты с различными изображениями. Выберите себе одну из них, ту, которая привлекает ваше внимание. Садимся в круг. Первый начинает рассказывать сказку, одно предложение, включая в него тот сюжет, который изображен у него на карточке. Второй, третий и т.д. эту сказку продолжает, предложив тоже по одному предложению, так же включая в него изображение своей карты. Итак, начинаем».

После того, как каждый участник внесет свой вклад в сказку, она завершается. Завершить ее может и сам педагог. В конце желающие могут поделиться своими впечатлениями. Так же можно записывать сказку на диктофон, чтобы в дальнейшем она осталась как продукт деятельности группы.

**Упражнение «Небоскреб»**

Цель: включение каждого участника в групповое взаимодействие и получение общего продукта деятельности группы.

Материалы: ватман, наборы карандашей.

Инструкция: «Каждому из вас предстоит в будущем выбрать для себя профессию. А сейчас я хочу предложить вам побыть группой архитекторов, которым нужно реализовать проект заказчика. Заказчиком буду я, и выдам каждому «архитектору» задачу, которую будет необходимо учесть при создании проекта здания. Однако вот незадача – вы являетесь группой архитекторов, которые не могут говорить друг с другом, так как каждый из вас является носителем языка, не знакомый другим. Поэтому разговаривать вы не можете (запрет на обсуждение в ходе выполнения задания)».

Если группа большая, можно создать 2-3 группы по 10-12 человек для выполнения задания. Каждый участник получает условие, которое знает только он и группа начинает работу по реализации проекта (количество этажей, форма окон, декор, цвет здания). На работу отводится 20 минут.

После завершения происходит обсуждение процесса работы:

-Что помогало работать?

- Что мешало выполнению задания?

- Все ли участники были включены в работу? Если не все, то почему?

**Упражнение «Невидимая связь»**

Материалы: клубок прочных ниток, ножницы.

Попросите членов команды встать в круг на расстоянии вытянутых рук. Если у Вас есть возможность включите спокойную музыку. Возьмите моток нитей, ножницы и зайдите внутрь круга. Сделайте глубокий вдох и выдох и расскажите команде такую историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинная седая борода и волосы, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все.

Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой.

И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошел всю Землю и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характеры, привычки, желания и стремления.

«Как непросто всем уживаться друг с другом, — думал мудрец, — что бы такое предпринять?» — размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью».

**Далее, Вам предстоит, рассказывая историю, обойти каждого члена Вашей команды и вложить ему в руки нить.**

«Воистину нить эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно его хранил, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился „узловатым". Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами».

Когда у каждого члена группы будет в руках нить, отрежьте ее от мотка и завяжите концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

— Дорогие друзья! — обращаетесь Вы к команде. — Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Какова она на ощупь? Гладкая, шелковая, тонкая, прохладная... Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя... Она натянется и станет „резать" руки. Такие отношения называют „натянутыми"...

— А если, — продолжаете Вы, — кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать... Что будет, давайте попробуем... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом... О таких ситуациях говорят: „Он тянет одеяло на себя"...

— Некоторые люди, — продолжаете Вы, — предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать?.. Те, кто сейчас сделал это, наверное ощутил, как больно нить режет шею... Про такие ситуации люди говорят: „Посадил себе на шею"...

— С этой нитью можно проводить разные эксперименты, — продолжаете Вы, — собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят... В нашей команде это недопустимо. Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. Спасибо!

Упражнение закончено, нить можно положить на время обсуждения в круг. Потом смотать и убрать. Нить можно хранить среди ценных вещей и талисманов класса.

Важно в конце игры провести обсуждение, главный вопрос которого: «Чему это упражнение может научить команду?».

Список литературы

1. Андреева Г.М. – Социальная психология.

2. Копытин А.И. – Теория и практика арт-терапии.

3. Майерс Д. – Социальная психология.

4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1.

5. Фопель К. – Психологические группы. Материалы для ведущего.