**Тренинг на сплочение «Мы вместе…»**

**Цель тренинга**: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в этой школе, успешно сдать ОГЭ, получение хорошего аттестата! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своём классе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

**Задачи тренинга:**

1. формирование благоприятного психологического климата в классе;

2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;

3. диагностика психологической атмосферы в классе;

4. осознание каждым участником своей роли, функций в классе;

5. развитие умения работать в команде;

6. сплочение класса.

**Фазы тренинга**:

1. Вводная фаза

Цель фазы: Знакомство с целями тренинга, правилами работы в группе.

«Правила группы»

Время: 2 минуты.

Ресурсы: на листе бумаги написаны правила.

 Правило одного микрофона.

 Не пользоваться мобильными телефонами.

 Не оскорблять участников.

 Не применять физическое насилие (не толкаться, не драться…)

 Высказываться только от своего имени «Я»

 Уважать чувства и точку зрения каждого участника тренинга.

**Упражнение. «Поздороваемся»**

**Цель: приветствие, установление контакта.**

Ход: Ведущий предлагает всем поздороваться, но особенным образом. Здороваться нужно двумя ладошками со своим соседом по парте.

**2. Фаза контакта**

**Цель**: Установление благоприятного психологического климата в классе, разминка.

**Упражнение «Имя с прилагательным»**

Психолог просит участников называть свое имя с эпитетом перед ним (движение по кругу). Причем, прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя (желательно, чтобы прилагательные несли позитивную информацию об участнике). Например, правдивый Павел, ласковая Лена, мудрая Марина и т. д.

**Упражнение «Веселый счет»**

**Цель**: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Ход упражнения**: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

**Психологический смысл упражнения**: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

**Обсуждение**: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

**Время**: 5-7 минут.

**Упражнение «Построимся»**

**Цель**: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

**Время**: 10 минут.

**Ход упражнения**: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по, по длине волос, по отдаленности места проживания от школы, по цвету волос от темного к светлому.

**Психологический смысл упражнения**: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

**Обсуждение**: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

**Время**: 20-25 минут.

**Цель**: Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками.

**Название упражнений**: «Кто быстрее»

**Упражнение «Кто быстрее?»**

**Цель**: сплочение коллектива.

**Время**: 10 минут.

**Ход упражнения**: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

* квадрат;
* треугольник;
* ромб;
* букву;
* птичий косяк.

**Психологический смысл упражнения**: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

**Обсуждение**: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

**Упражнение «Я похож (не похож) на тебя тем что…»**

**Цель**: эмоционально-психологическое сближение участников.

**Время**: 5-7 минут.

**Ход упражнения**: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу, стоящие, находящиеся во внешнем кругу называют в чем сходство с тем, кто стоит напротив, и наоборот тот, кто стоит во внутреннем кругу называет отличие от стоящего напротив. Психолог дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

**Психологический смысл упражнения**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Обсуждение**: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**Время**: 10-15 минут.

**Упражнение «Подарок»**

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения:

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашему классу, чтобы взаимодействие в нем стало еще эффективнее, а отношения в нем – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит классу. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить классу. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

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

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для класса?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

**Рефлексия** – участники говорят о том, что понравилось и не понравилось в тренинге, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни. «Благодарю за…» - Каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного тренинга.