

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом
детского творчества Рассказовского района»

Региональный конкурс на лучшую воспитательную практику среди
образовательных организаций Тамбовской области «Ориентиры воспитания»

**Номинация: «Воспитательные практики во внеурочной
деятельности»**

**Тренинговое занятие на сплочение коллектива
«Мы - одна команда»**

Автор-составитель:
Пеньшина Ольга Владимировна
методист
МБУ ДО «Дом детского творчества
Рассказовского района»

с. Платоновка, 2022 год

Цель: командообразование, сплочение группы и построение эффективного взаимодействия участников друг с другом.

Задачи:

- сформировать доверительные отношения в команде;
- развивать коммуникативные навыки, умение адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей, умения работать в команде;
- создать условия для формирования благоприятного психологического климата в группе и осознания каждым участником своей роли, функций в группе.

Целевая аудитория: школьники 11 – 15 лет.

Состав участников: 10 – 12 человек.

Оборудование: ручки-карандаши, бейджи, маркеры, презентация к занятию, 2 ватмана, полоски бумаги, картонная коробка, ножницы, клей-карандаш.

Режим работы: 45 минут.

Актуальность данного занятия заключается в современных подходах в работе с подростками, выявлению командообразующих, лидерских качеств в группе. Невозможно сделать всю работу одному человеку, время от времени, приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне. Только в сплоченной команде единомышленников, можно подняться по ступеням к успеху.

Структура занятия:

1. Приветствие. Разминка – погружение – 2 минуты.
2. Упражнение «Запрет» - 3 минуты.
3. Упражнение «Говорящие руки» - 5 минут.
4. Упражнение «Хорошие и плохие поступки» - 10 минут.
5. Упражнение «Супермаркет» - 10 минут.

6.Релаксация «Цветочная поляна» - 5 минуты.

7.Упражнение «Модель идеальной группы», «Модель реальной группы»- 5 минут.

8.Упражнение «Подарок» – 5 минут.

9. Рефлексия – 3 минуты.

Участники рассаживаются на места в круге, когда все успокоятся, и готовы будут слушать, начинается тренинговые занятия.

Ход занятия

Приветствие (2 мин).

Цель: Установление контакта с детьми.

Педагог: Здравствуйте! Сегодня я проведу для вас тренинговое занятие на сплочение. На данном занятии мы поговорим о вашей группе, о взаимоотношениях друг с другом.

Правила работы в группе.

Педагог представляется и говорит о правилах групповой работы.

Педагог: Сегодня мы - одна команда и для дальнейшего успешного сотрудничества вспомним правила работы в группе.

Ресурсы: презентация с уже написанными правилами.

Педагогом устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. После принятия группой, правила появляются на презентации.

Список правил.

Каждый пункт правил поясняется педагогом.

1.Доверительный стиль общения: рассказывая другим о себе, мы надеемся на взаимность.

2. Искренность в общении: если не будет искренности, мы не сможем общаться.

3. Безоценочность суждений: принимать и уважать мнение каждого, не давая при этом оценку его суждениям.

4. Правило поднятой руки: не выкрикивать, не перебивать друг друга.
5. Активность: каждый должен принимать активное участие во всех вариантах работы группы.
6. Правило «СТОП»: любой участник может временно не принимать участия в работе группы, если для него это тяжело.
7. Конфиденциальность: никто не может говорить за пределами группы о том, что в ней происходит, каждый должен быть уверен, что его личные откровения остаются в группе.

1. Разминка – погружение.

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы - и ведущие тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени. К имени добавьте имя прилагательное (какая), например, Наталья-добрая и т.д.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, по очереди каждый надевает бейдж, затем представляется и говорит с каким настроением пришел на занятие и чего ожидает от него.

Пример: Светлана - светлая, пришла с хорошим настроением. Ожидаю от вас понимания и успешного сотрудничества.

Основная часть

Определение темы, целей занятия (3 мин).

Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного взаимодействия друг с другом.

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Настроиться на дальнейшую работу поможет нам упражнение «Запрет».

2. Упражнение «Запрет».

Цель: Поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения: все участники игры вместе с педагогом становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные, а играющие должны их повторять, но под запретом находится движение, например, «Хлопанье в ладоши»). Кто ошибется, выбывает из игры.

3. Упражнение «Говорящие руки».

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Педагог дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Помириться руками.
3. Выразить поддержку с помощью рук.
4. Пожалеть руками.
5. Выразить радость.
6. Пожелать удачи.
7. Попрощаться руками.

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?

4. Упражнение «Хорошие и плохие поступки».

Описание упражнения: участников делят на две команды случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков. После выполнения задания каждая команда представляет свой перечень, затем идет общее обсуждение:

1. Какие поступки было легче перечислять плохие или хорошие?
2. Какая связь между поступками и самоуважением?

Очень важно обратить внимание ребят на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе (и группа тоже либо уважает нас за определенные поступки, либо из-за каких-то поступков это уважение теряется).

Выполняя данное упражнение, дети осознают связь между поступками и самоуважением, обнаруживают связь самоуважения с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

5. Упражнение «Супермаркет».

Педагог: приглашаю вас посетить супермаркет.

Цель: формирование навыков самоанализа, самопознания, углубления знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Педагог: вы находитесь в супермаркете, где можно продавать и покупать черты характера.

После этого он раздает им по 2 полоски бумаги. Участники на одной полоске записывают черту характера, которую хотели бы продать, а на другой - черту характера, которую хотели бы купить. Далее все участники по очереди зачитывают то, что написали на полосках бумаги, и бросают их в картонную коробку. Педагог перемешивает полоски, не глядя, вытаскивает по 2 полоски и раздает подросткам.

Обсуждение:

1. Какие черты характера вы получили?
2. Можете ли вы принять такие черты характера?
3. Для чего, по вашему мнению, было это упражнение?

6. Релаксация «Цветочная поляна». (Звучит красивая медленная музыка).

Педагог: сядьте удобно, руки положите на колени, закройте глаза. Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг всё спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Слышите пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук. Вам хорошо, приятно... Душистые травы колышутся под теплым ветерком, что-то шепчут на ухо. Постарайтесь услышать, что они шепчут. Может быть, они хотят рассказать о волшебном цветке. Представьте себя цветком. Каким бы он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? Быть может, цветок похож на вашу мечту детства, а может быть, он напомнил вам о минутах радости и удачи. Полюбуйтесь своим цветком, запомните, как он выглядит. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно откройте глаза. Нарисуйте свой цветок.

А сейчас нашу полянку мы засадим своими цветами. Посмотрите, в окружении, каких разных, непохожих цветов растет ваш. Какие красивые цветы! Все они излучают добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Среди них нет ни одного одинакового. Они все разные, как и мы с вами. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то – размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

7. Упражнение «Модель реальной группы».

Педагог: Мы не можем существовать в одиночку, мы объединяемся в группы, например, по интересам. Некоторые уже много лет, некоторые вместе учатся с первого класса. Вы понимаете, друг друга, стараетесь помочь товарищу? А зачем вы ходите в школу? (Идет обсуждение)

Во-первых, получать знания, во-вторых, пообщаться. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать черты, благодаря которым в группе всем хорошо. На ватмане нарисован круг, разделенный на 8 частей. Психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в группе, комментирует и уточняет представление подростков о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, уважение, доброжелательность, тактичность, сплоченность.

Педагог: Давайте каждому качеству дадим свою оценку, на сколько баллов оно проявляется в группе.

Каждый радиус окружности педагог делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее педагог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в группе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина», чем ближе она к центру, тем каждому в группе

трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому.

Обсуждение: как улучшить атмосферу в группе, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы.

Педагог подводит к тому, чтобы, оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками.

Педагог: Мы не можем изменить группу, не изменяя себя. Мы должны начать себя.

8. Упражнение «Подарок».

Цель: положительное завершение занятия, рефлексия.

Время: 3 минуты.

Педагог: 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.

9. Рефлексия.

Педагог: Наше занятие подошло к концу. Поделитесь своими впечатлениями.

1. Какие чувства испытывали?
2. Что нового вы сегодня узнали?
3. Что полезного вынесли для себя, для группы?

Педагог: Давайте наградим себя за успешное проведенное занятие аплодисментами!

Психологический смысл упражнения: ритуал, позволяющий завершить тренинговое занятие красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Результаты воспитательной практики

Тренинговое занятие на сплочение коллектива «Мы - одна команда» проводилось в группе активистов детской общественной организации «Возрождение» Рассказовского района. В ходе занятия произошло сплочение коллектива и построение эффективного взаимодействия друг с другом. Между участниками тренинга улучшилось взаимопонимание, развит навык невербального общения. В ходе тренинга сформированы навыки самоанализа, самопознания, углублены знания друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. Выполняя упражнения тренинга, участники осознали связь между поступками и самоуважением, обнаружили связь самоуважения с взаимоуважением, а это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности. Найдены ответы на вопросы: как улучшить атмосферу в группе, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы.

Актуальная информация о воспитательной практике размещена на официальной странице детской общественной организации «Возрождение» в ВКонтakte [ссылка](#)