

Муниципальное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Спутник»

Адрес: 662153, Красноярский край, г. Ачинск, ул. Калинина, стр. 22,
тел. 8(39151) 7-56-60
E-mail: sputnik104@yandex.ru

Принята « <u>Педсоветом</u> » Протокол № <u>1</u> « <u>29</u> » <u>августа</u> 20 <u>24</u> года	Утверждаю: Директор МБУ Центр «Спутник»  Е.В. Стрельцова « <u>28</u> » <u>августа</u> 20 <u>24</u> года
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Наш дружный коллектив»

сплоченность коллектива

10-14 лет

Программа рассчитана на 24 часа

Разработчик:

Педагог – психолог

Боркина О.В.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Направленность программы.....	3
3. Новизна.....	3
4. Актуальность.....	3-4
5. Педагогическая целесообразность.....	4
6. Цель программы, задачи.....	4
7. Возраст детей.....	4
8. Сроки реализации.....	4
9. Формы занятий.....	4
10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	4-5
11. Учебный план.....	5-6
12. Список литературы.....	6
13. Приложение №1.....	7-22

Пояснительная записка.

Важным периодом становления личности ребенка приходится в его школьные годы. В школьном коллективе, с его многогранными отношениями, благодаря общей деятельности обеспечивается всестороннее развитие личности, а также создаются благоприятные условия для подготовки детей к активному участию в общественной жизни. Педагог в содружестве с семьей формирует в процессе целенаправленного педагогического воздействия те навыки и привычки поведения ребенка, начала тех личностных качеств, которые определяют характер взаимоотношений ребенка с другими людьми, и тем самым создает предпосылки развития коллективизма как качества личности. Поэтому так важно передать отношениям детей со взрослыми и детским взаимоотношениям дух доброжелательности, развивать у детей стремление и умение помогать как старшим, так и друг другу, общими усилиями достигать поставленной цели, значимой не только для ребенка, но и для всего класса.

В коллективе формируются благоприятные условия для подготовки детей к общественной жизни. Родители на протяжении всей жизни ребенка формируют привычки, взгляды ребенка, от которых будет зависеть его взаимоотношения с другими детьми. Следовательно, они создают предпосылки для развития коллектива. А коллектив это то место, где формируется личность. Поэтому очень важно передать отношениям в коллективе дух доброжелательности, единства, взаимопомощи, товарищества, поддержки.

В современной школе существует многообразие коллективов. Это дает ребенку возможность проявлять свои способности, самореализоваться, осуществлять различные социальные роли. Но наиболее стабильным элементом в коллективе школы является коллектив класса, который осуществляет различные виды деятельности, но основным из них является учебная деятельность.

Направленность программы – социально-педагогическая; формирование социальной адаптации детей школьного возраста: социальная адаптация, повышение готовности к обучению в школе, взаимодействию в коллективе детей и взрослых; развитие умения выстраивать доброжелательные отношения.

Новизна: дополнительной образовательной программы состоит в работе с коллективом, выстраивании совместной деятельности игровой и развивающей, развитии умения анализировать и выделять главное.

Актуальность темы.

Как указывают учебники по возрастной психологии, в районе 10-11 лет у школьников меняется ведущий вид деятельности. Если в начальной школе это была учеба, то теперь - общение, общение и еще раз общение. А интерес к учебе уходит на задний план. Значит, самое время помочь в развитии коммуникативных способностей, а также в организации самого общения для того, чтобы общение приносило радость.

Сплоченность включает в себя единство мнений, убеждений, традиций и т.д. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива класса, степени его сплоченности зависит эффективность работы учащихся класса, а также, психологический комфорт каждого ее члена.

Педагогическая целесообразность: дополнительная образовательная программа «Наш дружный коллектив» включила в себя современные методики развития у детей адекватного позитивного видения своих возможностей, появления веры в духовный рост, удовлетворения базовых потребностей в самоуважении и любви, умения выстраивать общение со сверстниками.

Цель программы: повышение сплоченности учащихся класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Задачи программы:

- развивать следующие умения у учащихся:
 - доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
 - эмоционально сопереживать однокласснику;
 - сотрудничать и действовать сообща;
 - согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
 - разрешать конфликтные ситуации.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: учащиеся 10-14 лет.

Сроки реализации программы: 24 часа (1-2 часа в неделю).

Формы занятий: групповая (диагностика, тренинг, сюжетно-ролевая игра).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- овладение школьниками умениями и навыками эффективного взаимодействия;
- улучшение социально-психологического климата коллектива;
- повышение социального статуса отдельных учащихся.

Оценка эффективности программы.

- Изучение уровня сплоченности коллектива в классе через анкеты «Мой класс», «Сплоченность класса», наблюдение;
- Метод свободного ассоциативного ряда (оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков);
- Психодиагностика, направленная на выявление личностных свойств, эмоциональных и поведенческих изменений.

- Оценка мнения о программе педагогов и администрации учебного заведения.

Учебный план:

№	Тема	Кол-во занятий	Цель занятий
1	<i>Вводное диагностика.</i>	1	Изучение уровня сплоченности коллектива в классе, наличие лидеров и "слабых звеньев".
1	<i>Вводное.</i>	2	Способствовать развитию самоуважения детей: взаимопонимание между детьми.
2	<i>Самоуважение.</i>	3	Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с самоуважением.
3	<i>«Прекрасный сад»</i>	3	Понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.
4	<i>Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение.</i>	4	Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.
5	<i>Командообразование</i>	5	Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение

			согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи
6	Бесконфликтное общение	5	Умение коммуницировать, соблюдая нормы общения, уважения
7	<i>Коллаж на тему «Дружба»</i>	1	Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе занятий.
	Итог:	24	

Список литературы

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под. ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1991.
2. Иванов И.П. Воспитывать коллективистов. /И.П. Иванов - М., 1984.
3. Кабуш В.Т. Открытые воспитательные системы, проблемы и пути решения. - Минск, 1995.
4. Каменская Е.Н. Ученическое самоуправление в общеобразовательном учреждении. - М., 2008.
5. Каракоевский В.А. Воспитание? Воспитание... Воспитание! Теория и практика школьных воспитательных систем. - М., 1996.
6. Капотов В.М. Введение в общую теорию развития личности. - М., 1991.
7. Макаренко А.С. Трудовое воспитание. - М., 1977.
8. Мухина В.С. Возрастная психология. - Москва: Академия, 1997.
9. Немов Р.С., Кирпичник А.Г. Путь к коллективу. - М., 1998.
10. Ночевник М.Н. Человеческое общение. - М.: Просвещение, 1986.
11. Петровский А.В. Введение в психологию. - М.: Академия, 1995.
12. Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив. - М., 1982.
13. Пидкасистый П.И. Воспитание как педагогическое явление. - М., 1995.

Содержание занятий:

Анкета

1. Самочувствие 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



Результат показал, что у ребят в классе много друзей и все дорожат классом. И в основном, психологическая атмосфера в классе больше в плюсе, чем в минусе. Однако есть отдельные ребята (а так как анкета была анонимной, то неизвестно кто это), у которых такие показатели как несогласие, равнодушие, скука преобладают над согласием, увлеченностью и занимательностью. Также настораживает такой показатель как отсутствие сотрудничества.

Получив такие данные, я решила в начале второй четверти провести занятие, посвященное сплочению классного коллектива и развитию навыков взаимодействия в команде. Его можно проводить на разных этапах учебного года: после каникул, при изменении состава класса, для лучшей адаптации новичков.

Проделав некоторую работу, я решила провести специальное занятие, направленное на сплочение коллектива. Были подобраны упражнения, выполнение которых не требует явного лидера, но невозможно без сплоченной работы всей команды, а успех команды зависит от успеха каждого участника. Это упражнение построено на внутренней интуиции класса.

Упражнение «Досчитать до двадцати»

Упражнение выполняется с закрытыми или опущенными глазами и в тишине, чтобы участники не могли переглядываться и договариваться заранее. Ребята все вместе должны досчитать до двадцати, но таким образом, чтобы каждую цифру называл только один человек. Если какую-то цифру произносят одновременно несколько подростков, счет начинается заново.

Это классическое упражнение очень хорошо для введения в тему командообразования и сплочения, а также в качестве разминки. Его вполне можно использовать многократно.

После каждой неудачной попытки стоит напоминать ребятам, что с этим упражнением невозможно справиться без внимания друг к другу, умения слушать.

Затем проводится второй раунд игры.

По его результатам нужно дать ребятам возможность высказаться, обсудить плюсы и минусы своей коллективной работы.

Результат проведенного тренинга показал, что ребята в большинстве действительно довольно сплоченные и стараются работать сообща, но результата до конца не добились. Были явно видны те ребята, которые очень хотели взять на себя негласное лидерство и сказать как можно больше цифр, что приводило к отрицательному результату. Были также ребята, которые всю игру молчали, даже не пытались сказать цифры.

Были после игры разобраны общие ошибки и запланирована дальнейшая работа.

Следующее упражнение, выполнение которого не требует явного лидера, но невозможно без сплоченной работы всей команды, а успех команды зависит от успеха каждого участника. Упражнение достаточно активное.

Упражнение «Крестики-нолики»

На доске расчерчено поле – 6×6 клеток. Группа делится на две команды по произвольному принципу (например, в зависимости от того, как они сидели – справа или слева от ведущего). Каждая команда выбирает капитана, который будет от ее лица выполнять ход – вписывать «Х» или «0» в одну из клеток.

Ведущий объясняет, что каждая команда должна стремиться получить наибольшую выгоду, заработать максимальное количество очков, то есть заполнить как можно больше полных строк или столбцов. Ходы выполняются по очереди, за ход можно поставить только один знак.

В данном упражнении много тонкостей. Во-первых, в инструкции нет никаких указаний на конкуренцию, нет запретов договариваться с другой командой, но именно стратегию конкурирования чаще всего избирают команды, и, конечно, обе не получают ни одного очка.

Затем подсчитывается итог, неутешительный для обеих команд. Далее педагогу нужно не напрямую в ходе обсуждения подтолкнуть ребят к идее, что максимальная выгода для каждой команды – это по 3 очка каждой, а если одна из команд начнет «вредничать», то сама проиграет.

Затем проводится второй раунд игры.

Это упражнение – этап предъявления проблемы. По его результатам нужно дать ребятам возможность высказаться, обсудить плюсы и минусы стратегий конкуренции и кооперации.

Результат проведенного тренинга показал, что группы действительно довольно сплоченные и стараются работать сообща, но как КЛАСС, а не как ГРУППЫ, они сработали плохо.

Было также сразу видно тех ребят, которые самоотстранились от групп. Двое из них наблюдали за действиями ребят, а двое просто общались меж собой.

Как и в первом варианте после игры были разобраны общие ошибки и запланирована моя дальнейшая работа, как классного руководителя.

Занятие 1

Самоуважение.

^ 1) Знакомство. Установление контакта с детьми.

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о том, что будет происходить.

^ 2) Правила работы в группе.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я - высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»
8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

3) Разминка. Упражнение: «Комплимент».

«Ребята, мы теперь будем общаться с вами каждый день и мне хочется знать о вас все самое лучшее. Помогите мне познакомиться с вами поближе». Один ребенок садится на отдельный стул перед классом. Для того, кто садится на этот стул, произносятся самые лучшие слова и пожелания, делают ему комплимент. Все ребята говорят по очереди.

^ 4) Диалог и Мини- лекция.

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самооценку, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

^ 5) Основное упражнение «Хорошие и плохие поступки».

Цель: осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением.

Учащиеся делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А 4. 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.

Обсуждение

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание 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.

^ 6) Завершающее упражнение «Спасибо!»

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Занятие 2

«Прекрасный сад»

1) Разминка. Упражнение «Поздороваемся»

Цель: установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не

должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

^ 2) Основное упражнение «Прекрасный сад»

Цель: понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Ученики сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

^ 3) Завершающее упражнение «Спасибо!»

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Занятие 3

Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение.

1.) Разминка. Упражнение «Построимся»

Цель: демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание всем построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения учащиеся поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

^ 2) Мини-лекция Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осознание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность - предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек в гостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

^ 2) Основное упражнение «Рисунок на спине»

Цель: развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

Учащиеся делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый ученик смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и

передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Ученикам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

^ 3) Завершающее упражнение «Спасибо!»

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

Ученики встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

Мини тренинг на сплочение классного коллектива для учащихся 5 класса

«Ковёр мира»

Цель: сплочение классного коллектива

Задачи:

- развитие навыков общения (умения слушать друг друга);
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- воспитание уважительного отношения к окружающим.
- Условия проведения:
- необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей;
- для ведущего важно уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы;
- помнить главное правило - делать всем все вместе и не обязательно быстро.

Ход занятия:

1. Приветствие в кругу.

- Здравствуйте ребята, я очень рада видеть вас. Сегодня наша встреча называется «Ковёр мира», потому что в конце этой встречи мы с вами вместе соберём ковёр сотканный из добра взаимопонимания и умения слушать друг друга.

- Ребята, а скажите мне, пожалуйста вы любите хвалить себя?

Ответы детей.....

- Сейчас я вам предлагаю выполнить

Упражнение № 1 «Самопохвала» .

- Мы будем называть своё имя, и хвалить себя за какой-то поступок, за свою внешность, за черту характера и т.д. Я думаю у каждого из вас найдётся за что себя похвалить .

- Меня зовут Татьяна Геннадьевна, и я хвалю себя за то, что я хорошая хозяйка и очень люблю гостей в своём доме, т.е. я гостеприимная ...

Далее дети представляют себя....

- Ребята скажите, а кому было сложно себя похвалить?

- А почему порой бывает себя похвалить сложнее, чем кого либо?

2. - Хорошо молодцы, а сейчас

- поднимите руки те, у кого сейчас хорошее настроение;

- похлопайте в ладоши те, у кого в классе есть друзья;

- поднимите руки те, кто уверен в себе;

- похлопайте в ладоши те, кто знает, чем мы будем сегодня заниматься;

- поднимите руки те, кто не знает, что мы сегодня будем делать.

3. Сегодня вы будете участвовать в психологическом тренинге. У вас будет возможность испытать себя, выполняя различные задания, но не забываем о правилах. И ещё в тренинге есть одно условие – задание засчитывается, если его выполнили все участники. Причём, важно не кто лучше или быстрее его сделает. а чтобы делали все. Но вначале я хочу рассказать вам притчу:

« В одном селе умирал глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья собрались многочисленные родственники. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, 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 лёгкостью сделали это. Тогда отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам будут не страшны. А поодиночке вас легко сломать, как эти прутья»

В сегодняшнем тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе.

Прислушиваясь, друг к другу. Итак, начнём.

4. Основная часть.

Упражнение № 2 «Строй»

Я уверена, что вы можете легко и быстро построиться по росту.

А я попрошу вас построиться (вы должны сделать это молча):

- по алфавиту;

После выполнения проводится краткое обсуждение по вопросам:

- Как вы договорились?

- Кто помогал?

- Кому помогали?

- Кто руководил? и т.д.

Упражнение № 3 «Пообщаемся руками»

Я предлагаю вам всем разбиться на пары встать друг против друга закрыть глаза вытянуть руки вперёд и найти на ощупь руки друга. Попробуйте пообщаться руками:

- поздоровайтесь руками;
- потолкайтесь ладошками;
- согрейте руки друг друга;
- похлопайте ладошками.

А сейчас откройте глаза и поменяйтесь друг с другом, и проделайте это упражнение ещё раз. Можно сделать в кругу вместе со всеми.

После этого упражнения необходимо обратить внимание на эмоциональные ощущения детей в ходе выполнения задания.

- Кому было легко выполнять это задание?
- Кому было трудно?

Упражнение № 4 «Кочки»

- А сейчас такая ситуация, перед вами болото. Вы должны пересечь его, но можете передвигаться только по кочкам. Если кто-то ступит в болото, упражнение начинается сначала.

Группа становится в ряд, берутся все за руки. Дети должны цепочкой перейти через «болото» по кочкам. Важно пройти не быстро, а правильно выполнять условия и действовать вместе сообща.

В кругу выкладываются карточки с надписями: (Джин Бербве) (Приложение №1)

«сила коллектива»	«поддержка»
«опора на других»	«доверие»
«уважение»	«вера в себя»
«преодоление страха»	«решение проблемы»
«соблюдение правил»	«сплочённость»

Обсуждение в кругу на ковре.

- Что вы испытали, выполняя задание? Выберите, пожалуйста, карточки, соответствующие вашим ощущениям. Что обеспечило успешное выполнение упражнения? Объясните свой выбор.

Итоговое упражнение № 5 «Подарок»

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Здесь в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдёте свой подарок. И помните, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, - предназначено именно тебе. Каждый находит в комнате листок на котором написано пожелание.

Примеры пожеланий:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Уважай чувства других людей.
3. Любую проблему можно решить.

4. Не сердись, улыбнись!
5. Начни свой день с улыбки.
6. Будь увереннее в себе, в своих силах.

И сейчас мы все вместе соберём наши пожелания на ковре.

Дети приклеивают листочки на заранее подготовленный большой ковер из бумаги.

Ребята посмотрите, что у нас получилось, вы выбрали подарок и мы сплели ковёр, который соединил в себе ваши пожелания, ваше участие . вашу поддержку и помощь другу в трудную минуту.

И сейчас мы выполним последнее упражнение в нашей сегодняшней встрече «Аплодисменты». Вы поаплодируйте себе так, как вы собой довольны, чтобы было слышно, понравилось вам сегодня со мной общаться или нет.

Если дети аплодируют громко, значит, всё понравилось.....

Если хлопают тихо, то.....

- Ребята спасибо вам большое за прекрасно проведённое время с вами.

Всего

вам хорошего вы очень дружный класс, такими и оставайтесь. До свидания.

Приложение № 1

« Сила коллектива »

« Поддержка »

« Опора на других »

« Доверие »

«Уважение »

« Вера в себя »

«Преодоление страха»

« Решение проблемы»

«Соблюдение правил»

«Сплочённость»

Занятие 4

Командообразование

1.) Разминка. Упражнение «Найди и коснись»

Цель: развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и

наблюдательные и аналитические способности.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма и т.п.

^ 2) Основные упражнения «Пазлы»

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

^ 3) Упражнения «Кочки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы;

осознание важности этих качеств для эффективной работы класса;

развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение

Обсуждение в общем кругу. Ребята рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

^ 4) Завершающее упражнение «Шарики»

Цель: сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Учащиеся, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее

надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Обсуждение. Короткий обмен впечатлениями.

Занятие 5

Коллаж на тему «Дружба»

1) Разминка. Упражнение «Паровозик»

Цель: развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

2) Основное упражнение Коллаж «Дружба»

Цель: Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе занятий.

Класс делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

Обсуждение

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

3) Завершение занятия. Общее фото на фоне выполненных работ.

Психологическое занятие на сплочение детского коллектива 5 класс.

Цели: Оказание помощи в сплочении детского коллектива. Развитие чувства коллективизма, формирование интереса друг к другу, уважительного отношения к товарищам по сообществу.

Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о нашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Сначала вспомним правила работы на занятии.

Правила:

Правило поднятой руки
Правило взаимоуважения
Отключить смартфоны
Правило активности
Ход занятия

№1. Разминка

Психолог «Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (показ: согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы сейчас начнем передвигаться по комнате, и время от времени, я буду называть, например, 3. И тогда атомы должны объединиться в

молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (три участника стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором психолог участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например, 3 при общей численности 10 человек. В конце упражнения психолог называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

(В результате этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении).

Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о нашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Сначала вспомним правила тренинговой работы.

№2 упражнение. «Мы похожи с тобой тем...»

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру.

Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнера.

Рефлексия – чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?

№3 упражнение «Модель идеального класса», «Модель реальной группы»

Беседа

– Все вы учитесь в одном классе много лет, некоторые вместе учатся с первого класса.

Вы понимаете друг друга, стараетесь помочь товарищу?

Зачем ходят в школу? 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 16 частей. Психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе, комментирует и уточняет представление подростков о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие:

равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее ведущий называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. 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.

Дальнейшая работа строится на обсуждении, как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Ведущий подводит к тому, чтобы, оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

№4 Рефлексия занятия

Вопрос всем участникам, каждый должен на него ответить на листочке

Что нового вы сегодня узнали?

Какие знания вы сможете применить в вашей школьной жизни?

Спасибо большое уважаемые ученики, я рад был с вами сегодня позаниматься, рад что вы активно, участвовали при выполнении задания. Всего доброго!