



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Методическая разработка тренинга "Развитие групповой сплоченности"

Автор:

Горбукова Анастасия Владимировна

**Санкт-Петербургское ГБУ Центр для
детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей "Центр содействия
семейному воспитанию № 9"**

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- осознание себя командой.

Категория участников: подростки 13-17 лет.

Количество участников –10- 12 человек.

Стимульный материал: ручки или карандаши, чистые листы бумаги, стулья.

Приветствие:

Перед тем как перейти непосредственно к тренингу, нужно поприветствовать друг друга, я предлагаю выполнить упражнения:

Упражнение 1 «Разговор в двойном кругу» (на упражнение отводится 10 минут).

Инструкция: Все игроки выстраиваются в 2 круга лицом друг к другу. Пока играет музыка, круги двигаются в противоположном направлении. как только музыка смолкает, участники здороваются. – руками, носами, лбами, коленками, плечами, ногами, мизинцами, щекой, ушами.

Ведущий: Мы поприветствовали друг друга, хотелось узнать, как вы сейчас себя чувствуете, какое у вас настроение, что вы ожидаете от тренинга, чтобы вы хотели почерпнуть от данного тренинга.

Ведущий обязательно говорит о своем состоянии и обобщает ожидания участников.

Как и в других областях деятельности, в тренингах существуют свои правила:

1. Здесь и теперь (обсуждаем только то, что происходит в данном пространстве и в этот период времени). Мы принимаем это правило?
2. Принцип безоценочности (избегать оценочных суждений) Мы принимаем это правило?
3. Правило «СТОП» (если чувствуешь угрозу, тебе не по себе) Мы принимаем это правило?
4. Правило активности Мы принимаем это правило?
5. Уважение говорящему (не перебиванием) Мы принимаем это правило?
6. Искренности Мы принимаем это правило?
7. Конфиденциальности (то, говорить в группе должно оставаться в ней) Мы принимаем это правило?

Правила приняты, можно и приступить к упражнениям, но для начала будет не плохо установить контакт, для того предлагаю следующее упражнение.

Упражнение № 2 «Мы с тобой похожи тем, что...» (на упражнение отводится 10 минут).

Цель: установление контакта.

Инструкция: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Ведущий: Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Что нового узнали о других? Что интересное узнали?

Упражнение № 3. «Путанка» (на упражнение отводится 10 минут).

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Инструкция: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»), – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

Ведущий: Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Для того чтобы дальнейшее действие были результативны проведем упражнение, направленное на снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 4 «Атомы и молекулы» (на упражнение отводится 5 минут).

Ведущий называет какое-либо число от 1 до 9. Игрокам надо объединиться в группы с таким количеством человек. В результате этой игры участников разбивают на 2 группы для следующей игры.

Упражнение 5 «Театр Кабуки» (на упражнение отводится 15 минут).

Игра напоминает игру “Камень, ножницы, бумага”. В театре Кабуки есть 3 главные роли:

1. Принцесса. Чтобы изобразить Принцессу надо присесть, покачивая плечами и сказать: “Хи!”.
2. Дракон. Вверх поднимают обе руки изображая когти и произносят: “Р-р-р!”
3. Самурай. Выхватывают воображаемый меч и резко произносят: “Ха!”

Каждая из команд посоветовавшись выбирает себе роль. При этом надо учитывать, что Самурай убивает Дракона, Дракон съедает Принцессу, а Принцесса очаровывает Самурая.

Победившая команда получает очко. Игра продолжается до 5 очков.

Ведущий: тяжело ли было играть роли? Что вы при этом чувствовали?

Упражнение 6 «Печатная машинка» (на упражнение отводится 10-12 минут).

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение 7 «Молчащее и говорящее зеркало» (на упражнение отводится 15 минут).

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который «будет смотреть в зеркало».

Инструкция: Твоя задача — только по «отражению в зеркалах» отгадать, кто из участников группы подошел сзади. Одно «зеркало» будет живым, но молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только при помощи мимики и жестов. Второе «зеркало» — говорящее, оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени. Выбери из группы свои «зеркала».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок — перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и бесшумно подходят к нему сзади. Отражение в «зеркала» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не угадал человека за спиной, то в игру вступает говорящее «зеркало» и произносит только одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока — отгадать человека за спиной как можно быстрее.

Упражнение 8 «Дар убеждения» (на упражнение отводится 10 минут).

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка, каждый начинает доказывать «публике», что она именно у него в коробке. Задача публики — решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в

коробке бумажка. В случае, если «публика» ошиблась, ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать случаи, когда «публика» ошибалась — какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Упражнение 9 «Наводка» (на упражнение отводится 10-12 минут).

Участники разбиваются на две команды, каждая команда придумывает несколько слов, которые записывает на отдельных листочках бумаги. Затем из чужой команды выбирают человека, которому дают прочитать задуманное слово. Он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово, а команда должна угадать это слово. Затем выбирается другой человек из чужой команды, который «показывает» новое слово, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.

Упражнение 10 «Передача чувств» (на упражнение отводится 5-8 минут).

Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.), второй человек должен передать следующему это же чувство и т. д. У последнего игрока спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале и как каждый участник понимал полученное им чувство.

Релаксация: Упражнение 11 «Посещение зоопарка» (на упражнение отводится 10 минут)

Участники разбиваются по парам и встают друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

- *В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).*
- *Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).*
- *Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев “сбегать” вниз по спине).*
- *Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*
- *Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).*
- *Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*
- *Слышатся дикие прыжки кенгуру (“топать” кончиками пальцев по спине).*

- *Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*
- *А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).*
- *Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).*
- *А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).*

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами).

Заключительная часть (10-15 минут).

Наш тренинг подошел к своему логическому завершению. Участникам тренинга предлагается по кругу высказать свое мнение по следующим вопросам?

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Что было для вас особенно актуально, интересно?
- Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные тренинги?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горбушина О.Г. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2008.
2. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгин. СПб., 1994.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. М.: Прогресс - Универс, 1993.