

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
центр эстетического воспитания детей «ТЮЗ»

Мастер класс на тему:
«тренинг на сплочение коллектива»

(возраст детей: 11-16 лет)

Провел педагог-психолог
Хаустова С.В.

ст.Тбилисская,

2024г.

Цель: Сплочение коллектива и повышение самооценки детей.

Задачи:

- поддержание благоприятного внутригруппового климата в студии;
- помочь детям определить понятие дружбы и настоящего друга;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повышение самооценки детей;
- развитие способности принимать друг друга;
- совершенствование навыков общения.

Материалы: бумага А-4, ручки, камушки.

Актуальность: В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

– Здравствуйте. Мы сегодня проведем для вас тренинг на сплочение. Цель нашего тренинга – это сплочение нашего коллектива. Сплочение – это возможность для коллектива стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, нужно уметь услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Ход работы.

Погружение. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но 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 легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья". Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Упражнение "Строй". Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого

темного: А теперь - по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты - по цвету глаз, по дате рождения и др.).

Ребята, а сейчас я предлагаю вам немного поиграть, станьте по парам

Упражнение «Слепой и поводырь»

Это очень хорошее упражнение для создания в группе атмосферы взаимного доверия.

Инструкция. Разбейтесь на пары. Тот, кто стоит слева, закрывает глаза — он будет «слепым». Второй партнер станет «поводырем». Поводырь берет слепого за руку и медленно ведет его через комнату. У поводыря необычная задача — он отвечает не только за себя самого, но и за партнера, он должен настроиться на это новое состояние. Выберите себе темп таким образом, чтобы слепой начал чувствовать себя все увереннее. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, используйте другие способы общения (2–3 мин).

Поменяйтесь ролями.

По окончании — обсуждение: не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого.

Ребята, как вы считаете, сколько у человека может быть настоящих друзей?(ответы детей)

На самом деле люди, которые говорят, что имеют много друзей, в трудной ситуации оставались либо с самим собой, либо с близкими родственниками. А люди, которые утверждают, что друзей у них мало (1-2 человека) всегда находят у них поддержку и понимание. Таким образом, можно сказать, что настоящих друзей всегда не так много. Но у любого человека обязательно должны быть не только друзья, но и приятели.

Упражнение «Без маски»

Вы знаете, что в дружбе очень важна честность. А знаете ли вы, что честным быть очень непросто? Часто хочется быть лучше, чем мы есть на самом деле. Вот в честности мы сейчас поупражняемся.

Каждый участник получает карточку, на которой написана фраза, не имеющая окончания. Без всякой предварительной подготовки надо продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. После того, когда все высказались, обобщить – честность в дружбе играет большую, если мы не будем честными, потеряем своих друзей, они просто отвернутся от нас.

Все становятся в круг

Упражнение «Связующая нить»

Ребята, вы когда-нибудь слышали выражение – быть связанными с кем-то? Что это значит? Давайте мы с вами попробуем почувствовать, что это значит? Участники встают в круг. Первый участник, держа в руках клубок, представляется и передает клубок следующему участнику. Каждый участник должен назвать свое имя и свое увлечение, обмотать нитью свою руку и передать клубок. И так по кругу. Когда клубок возвращается к первому

участнику, все оказываются «связаны» одной нитью. Ребята, попробуйте отойти назад. Что произошло? (ответы детей: «*Ниточка натянулась*»). Получается вы одно целое. Вы видите, как нас объединяет эта нить? А что еще, кроме нити, объединяет вас? (ответы детей: «*мы учимся в одном классе, сидим за одной партой...*») (на слайде правило дружбы = **сплоченность**)-3

Ребята, а что означает слово «сотрудничать». (ответы детей: «*чтобы вместе делать сложное дело, которое одному не под силу*»)

А теперь мы с вами попробуем почувствовать на себе, что значит сотрудничать. Взять карандаши, выйти к доске и объединиться в пары.

Упражнение «камешки»

Вы должны постараться удержать камешки пальцами, стоя друг напротив друга.

Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются напротив друг друга на расстоянии 70 см и пытаются удержать два камешка, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская камешки, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см). Соседи должны зажать камешки между подушечками указательных пальцев. Группа, не отпуская камешки, синхронно выполняет движения.

- поднять руки, опустить их;
- сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед;
- наклониться вперед, назад, выпрямиться;
- присесть, встать.

Трудно ли было выполнять задание? Почему?

Какие действия должен был выполнять каждый участник, чтобы камешки не падали (на слайде **сотрудничество**

СИТУАЦИЯ

1-й ученик. В воскресенье вечером, когда должна быть очень интересная передача по телевизору, мне звонит Олег (лучше называть вымышленные имена, не встречающиеся в классе) и просит помочь ему разобраться с заданием по геометрии. Представляете, я ждал эту передачу всю неделю, я так хотел ее посмотреть. Но я не мог поступить иначе, ведь Олег - мой друг! И вместо телевизора я просидел за книгой вместе с другом. Но я видел, насколько Олег был признателен мне. Я думаю, что если бы мы поменялись местами, то есть не ему, а мне была нужна его помощь, то он тоже не задумываясь помог бы мне. А как бы вы поступили на моем месте?

«Психологическая загадка».

По описанию детям необходимо догадаться, какое **качество** характера человека загадал ведущий:

«Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор». (Миротлюбивый).

«Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности» (Ответственный).

«Человек, любящий трудиться» (Трудолюбивый).

«Человек, который знает свои недостатки» (Самокритичный).

«Человек, всегда готовый помочь» (Отзывчивый)

Тест

«НАСТОЯЩИЙ ЛИ ТЫ ДРУГ?»

1. Вспомните вашего самого лучшего друга. Какие из перечисленных ниже качеств вы цените в нем больше всего?

- а) надежность - он никогда вас не подведет;
- б) солидарность - он всегда будет только на вашей стороне;
- в) чуткость - он всегда знает о вашем настроении прежде, чем вы о нем поведаете;
- г) верность - он всегда с вами, что бы вы ни сделали;
- д) совместимость - вам хорошо в его компании.

2. Если друг пришел к вам поздно вечером в слезах, что вы сделаете?

- а) угостите чаем и успокоите;
- б) не откроете дверь, изобразите, что вас нет дома;
- в) сделаете вид, будто вам нужно уходить;
- г) пригласите его войти, но укажете, что вам надо рано утром вставать;
- д) извинитесь, что не можете его впустить сейчас, но пообещаете встретиться завтра.

3. Вы выслушиваете длинную историю бед одного друга, а в это время появляется другой, который тоже нуждается в вашем сочувствии. Что вы сделаете?

- а) предложите первому другу присоединиться к беседе;
- б) объясните первому другу, что вас ждут в ином месте;
- в) объясните второму другу, что заняты проблемами первого;
- г) оставите их вдвоем, чтобы они поддерживали друг друга;
- д) начнете отвергать все просьбы, с которыми к вам обратятся.

4. Сколько у вас было друзей в первые десять лет вашей осознанной жизни?

- а) ни одного;
- б) один;
- в) два;
- г) трое;
- д) четверо и более.

5. Сколько ваших друзей знакомы друг с другом?

- а) все;
- б) почти все;
- в) не все;
- г) немногие;
- д) двое или никто.

6. Друг хочет одолжить у вас новый костюм прежде, чем вы успели его хотя бы раз надеть. Что вы сделаете?

- а) согласитесь без всяких сомнений;
- б) согласитесь, но неохотно;
- в) согласитесь, но только если просит человек, которому вы доверяете;

- г) скажете, что сами хотели его надеть;
- д) признаетесь, что хотели бы быть первым, кто его наденет, но предложите что-то взамен.

7. Если один друг попросит вас солгать ради него другому, вы:

- а) наотрез откажетесь;
- б) откажетесь брать на себя такое обязательство, пока не разузнаете всех обстоятельств;
- в) откажетесь и сообщите второму другу о просьбе первого;
- г) предложите вместо этого посредничество с условием сказать правду;
- д) согласитесь, но поясните, что ненавидите такие дела и занимаетесь ими первый и последний раз.

8. Какое из следующих животных вам наиболее симпатично:

- а) панда;
- б) кошка;
- в) собака;
- г) обезьяна;
- д) слон.

9. Ваши друзья:

- а) люди примерно одного типа, но отличаются от вас;
- б) все похожи друга на друга;
- в) разные и по-разному к вам относятся.

10. Считаете ли вы своих одноклассников:

- а) настоящими друзьями;
- б) друзьями на время, пока вы в школе;
- в) может быть, друзьями, а может, нет, в зависимости от конкретной личности;
- г) вы редко заводите дружбу с одноклассниками;
- д) вы никогда ни заводите дружбу с ними.

11. Какое качество, на ваш взгляд, является главным для того, чтобы быть настоящим другом:

- а) внимательно выслушивать жалобы на ваши беды;
- б) избавлять от одиночества;
- в) доставлять удовольствие от общения;
- г) всегда быть на вашей стороне;
- д) оказывать вам практическую помощь иногда или даже всякий раз, когда вы в этом нуждаетесь.

12. Что вы считаете наиболее важным в дружбе:

- а) оказывать поддержку другу в любой ситуации, какой бы она ни была;
- б) изъявлять желание дать совет, когда вы считаете, что в нем есть потребность;
- в) изъявлять желание дать совет, когда об этом просят;
- г) следить за тем, чтобы никогда не давать советов;
- д) всегда быть готовым выслушать друга.

ОЧКИ

А Б В Г Д

1 10 5 15 0 20

2 20 0 5 15 10

3 15 10 10 15 20

4 0 5 10 15 20

5 15 20 10 5 0

6 20 10 10 0 15

7 15 10 0 5 0

8 5 0 10 20 15

9 0 5 10 - -

10 0 10 20 15 5

11 10 15 20 0 5

12 15 0 5 10 20

От 0 до 70. Вы уверены в своей способности быть наилучшим другом - вот только надо убедить в этом других. Но в глубине души вы понимаете, что друзей у вас не так уж много, только узкий круг ваших почитателей, которых привлекает ваша сила. Вас согревает их уважение, но вы человек, который берет все и ничего не дает. Если они намереваются вас о чем-либо попросить, вы отказываетесь либо заводите новую дружбу.

От 75 до 125. Ваши друзья не так уж плохи, но вы порой проявляете эгоизм, когда сталкиваются ваши и их интересы. Представляйте себя на их месте. Если вы подводите друзей, то, как правило, это происходит потому, что вы не разделяете их точку зрения. Если вы стремитесь к подлинной дружбе, вы должны быть готовы к самопожертвованию ради окружающих.

От 130 до 185. Вы самый лучший из возможных друзей - великодушный, внимательный, верный, полный сочувствия, но не рабской преданности. Ваши друзья знают, что на вас можно положиться, и вы всегда готовы уделить время, чтобы попытаться им помочь.

От 190 до 220. Вероятно, вы хотели бы считать себя самым лучшим из возможных друзей, но вы таковым не являетесь.

Обобщение. Рефлексия тренинга:

Подведение итогов, развитие обобщающей рефлексии. Обсуждается примерный план подведения итогов конкретного дня методом пяти пальцев:

М (мизинец) - мыслительный процесс: какие знания, я сегодня получил. Б

(безымянный) - близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг. С

(средний) - состояние духа: каким было сегодня мое настроение. У

(указательный) - услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал. Б (большой) - бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие (каждый пишет свое мнение на ватмане).

Обсуждаются различные высказывания, в которых хранится мудрость веков:

Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

Не бойся! Трус обречен на поражение.

Трудись! Другого пути к успеху не дано.

Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.

Не лги! И ты будешь иметь друзей.

Не обманывай себя. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других и ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения других людей.

Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты выступишь как личность и достигнешь желаемой цели.