**Программа тренингов**

**для обучающихся 5-х классов «Наш дружный класс»**

 **Пояснительная записка**

 Обучение в школе – один из важных этапов жизненного пути каждого человека, в течение которого происходит активное развитие личности. Как утверждают специалисты, и свидетельствует практика, важным условием благополучного развития личности школьников является наличие в школе и классе благоприятного социально-психологического климата.

 Формирование и совершенствование социально-психологического климата - это практическая задача классных руководителей, педагогов-предметников, школьного психолога и администрации. В рамках реализации плана мероприятий по формированию благоприятного социально-психологического климата в ученических коллективах педагогом-психологом МОУ «Лицей№1» разработана программа тренинговых занятий.

 Алгоритм реализации плана мероприятий предполагает, помимо проведения входного экспресс-анализа, разработки и непосредственной реализации психологом Программы, *обучение* педагогом-психологом классных руководителей проведению тренингов с обучающимися, направленных на формирование благоприятного климата в классных коллективах.

 Представленные тренинговые занятия с учащимися 5-х классов могут выступать как самостоятельные элементы тренинговой программы, так и демонстрационные для обучения классных руководителей отдельным аспектам тренинговой работы, направленной на формирование благоприятного эмоционально-психологического климата. Демонстрация опыта предполагает проведение нескольких занятий совместно с классным руководителем обучающихся - участников. Обучение классных руководителей также реализуется через проведение с ними тематического семинара.

 Тренинги проводятся в группах по 10-12 человек, где учащиеся «группы риска», выявленные в результате входного экспресс-анализа, интегрированы в общую тренинговую группу. Проведение тренинговых занятий, в составе участников которых только учащиеся «группы риска» представляется нецелесообразным и отрицательно влияющим на продуктивность и эффективность работы. В тренинговой команде должны присутствовать, в том числе, учащиеся с высокой степенью готовности к активной работе в команде, продуцированию идей, способностью давать качественную рефлексию. Именно во взаимодействии учащихся всего класса можно достигнуть результата повышения уровня эмоционально-психологического климата в коллективе.

**Теоретическое обоснование программы** базируется на *принципах социально-психологического тренинга.* Социально-психологический тренинг – это специально организованное общение учащихся, в рамках которого они могут получить положительный социальный опыт. Упражнения и задания обеспечивают как развитие рефлексии школьников, так и создают ситуации межличностного общения, которые формируют навыки общения. Таким образом, тренинговая форма работы с учащимися, выстроенная с использованием теоретических основ классического социально-психологического тренинга, есть оптимальный вариант реализации программы в соответствии с целью и задачами.

**Цель программы** – формирование благоприятного социально-психологического климата в классном коллективе учащихся 5-х классов и развитие сплоченности ученического коллектива.

**Задачи:**

1. формирование благоприятного психологического климата в ученическом коллективе;
2. преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков учащихся;
3. развитие умения адекватно выражать  свои чувства и понимать выражения чувств других людей;
4. сплочение коллектива, формирование взаимного доверия учащихся в классе;
5. развитие умение работать в команде.

**Форма и периодичность проведения**

Занятия проводятся психологом 1-2 раза в месяц с каждой подгруппой; всего в программе 4 занятия. Классным руководителем проводятся классные часы, направленные на повышение уровня социально-психологического климата в классе. Как правило, продолжительность классного часа (30 мин.) предполагает реализацию 2-3 упражнений из программы.

На начальном этапе и по завершении работы по программе для определения эффективности следует провести **диагностику** по следующим методикам:

1. социометрия (Дж. Морено);
2. тест Фидлера (первичная диагностика = входной экспресс-анализ).

**Материально-техническое оснащение для занятий:**

1. Компьютер (ноутбук)
2. Проектор
3. Колонки для прослушивания аудиоматериала
4. Бланки для выполнения упражнений (приложение 1-4)
5. Материалы для упражнений (рамка, основа для символа класса, самоклеящаяся бумага, двусторонний скотч, ножницы, клей, наклейки, фломастеры, маркеры, любые объемные фигурки для творчества, белые листы бумаги для упражнения «Айсберг», листы бумаги формата А2, и т. д, исходя из особенностей упражнения).

**Оптимальное количество участников** - 10-12 человек

**Время:** 45-55 минут

**Аудитория:** учащиеся 5-8 классов

**Структура тренингов (примерная):**

1. Приветствие, разминка – 1 минута
2. Запуск темы – 2 минуты
3. Обсуждение целей и задач – 3минуты
4. Основная часть – 30-40 минут
5. Рефлексия – 5 минут
6. Завершение работы – 2 минуты

**Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня социально-психологического климата класса (оценивается до и после по тесту Фидлера);

- повышение уровня сплоченности в классном коллективе;

- повышение у обучающихся уровня умения работать в команде;

- положительные изменения в социометрической матрице класса, изменения отрицательных статусов на положительные (социометрия Дж. Морено);

- повышение уровня самосознания обучающихся, умения рефлексии;

- повышение уровня психологической грамотности учащихся;

**Конспекты тренинговых занятий.**

**Занятие 1.**

**Цель:** активизация группы, сплочение, формирование навыков работы в команде

**Задачи:**

1. дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность;
2. принять и отработать правила работы в тренинговой группе;
3. предоставить условия для формирования навыков работы в паре и в группе.

**План тренингового занятия:**

1. Приветствие, активация
2. Упражнение «Визитная карточка»
3. Принятие правил группы
4. Цели и задачи.
5. Основная часть: упражнения, отвечающие логике занятия и подобранные с учетом поставленной цели и задачам. Работа в микрогруппах, в парах, индивидуальная.

Упражнение «Вавилонская башня»

Упражнение «Совместный рисунок»

Упражнение «Командный пазл»

Упражнение «Дом»

 6. Рефлексия. Подведение итогов занятия.

#### Конспект занятия №1

#### 1. Вводное упражнение «Визитная карточка»

Рада видеть вас! Надеюсь на сотрудничество и плодотворную работу. Заранее сообщу, что мы встречаемся здесь, имея определенную цель работы группы. Но об этом позже. Для начала давайте выполним упражнение «Визитная карточка».

Всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим именем. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю имени по следующей схеме:

- почему дали такое имя, и кто дал;

- нравится ли имя, почему;

- известные люди, которые тебе импонируют, с таким же именем, как у тебя;

- с каким хорошим качеством личности у тебя ассоциируется твое имя;

Рассказывать можно в парах, а потом собеседник должен рассказать группе то, что узнал.

#### 2. «Правила группы» Правила обсуждаются с участниками следующим образом: в парах по два правила кратко раскрыть. Далее раскрывается смысл каждого правила – один ученик из пары - с поправками ведущего.

1. Активность.
2. Здесь и сейчас.
3. Один голос (не перебивать говорящего).
4. Уважать мнение друг друга.
5. Я – высказывания.
6. Безоценочность суждений.
7. Правило «СТОП».
8. Конфедециональность.

#### 3. Итак, цель нашего первого занятия – научиться эффективно работать в группе. Как вы считаете, простого соблюдения правил уже достаточно для эффективного взаимодействия? Да, соблюдение правил – это основа для плодотворной работы. Но чтобы применять правила, необходимы тренинговые упражнения – те упражнения, в которых можно научится чему-либо новому. Итак, наше первое упражнение научит нас умению понимать другого, в том числе, используя невербальную коммуникацию.

#### 4. Упражнение «Вавилонская башня»

#### Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут). Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение:

- трудно ли было выполнять задание?

- что показалось наиболее трудным?

- успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

#### Упражнение «Совместный рисунок» Выполняется в парах. Участники должны нарисовать совместный рисунок, при этом не произнося друг другу слов, используя только невербальные элементы коммуникации. Первый участиник рисует элемент рисунка, второй продолжает, и так по очереди для получения определенного рисунка (сюжета), и по возможности дать название полученной картине.

#### Обсуждение:

#### - легко ли работать, используя для общения только невербальные способы

#### - кто в паре был автором идеи?

#### - какие трудности возникли?

#### - какие в целом впечатления от работы с одноклассником?

#### - нравится ли полученный рисунок

#### Упражнение «Пазл» Две подгруппы собирают пазлы на время.

#### Обсуждение:

#### - работал ли ты в команде?

#### - что помогает достигнуть быстрого и качественного результата?

####  - что нужно для того, чтобы эффективно работать в команде?

**Упражнение «Дом»** Инструкция: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение:

- как проходило обсуждение в командах?

- сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?

- почему Вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

**5. Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

#### Занятие 2.

 **Цель:** сплочение классного коллектива и создание благоприятного эмоционально-психологического климата с эффективным взаимодействием учащихся друг с другом.

 **Задачи:**

1. Способствовать созданию благоприятного климата через сплочение участников и формирование осознания взаимного доверия.
2. Предоставить условия для развития коммуникативной культуры, навыков конструктивного общения и сотрудничества, преодоления барьеров в межличностных отношениях.
3. Сформировать у учащихся представления о том, как активно использовать приобретенные на тренинге знания и навыки в повседневной жизни.
4. Повысить уровень психологической грамотности учащихся.

**План тренингового занятия:**

1. Приветствие, активация
2. Запуск темы. Цели и задачи группы.
3. Самодиагностика уровня сплоченности класса.

Упражнение «Альпинист»

4. Основная часть: упражнения, отвечающие логике занятия и подобранные с учетом поставленной цели и задачам. Работа в микрогруппах, в парах, индивидуальная.

Упражнение «Эмблема класса»

Упражнение «Скульптура»

Упражнение «Лабиринт»

Упражнение «Портрет в лучах солнца»

Упражнение «Подарок»

5. Рефлексия. Подведение итогов занятия.

**Конспект занятия №2**

**1.** **Приветствие, разминка**

Добрый день! Рада видеть вас снова! Для начала убедимся, все ли помнят про правила работы в тренинговой группе? Для удобства лист с правилами располагаю в центре стола.

Для эффективной работы мне нужны бодрые участники. Давайте проверим вашу степень готовности к работе.

- у кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши;

- поменяйтесь местами те, у кого в классе есть друзья;

- помашите руками те, кто уверен в себе;

- похлопайте в ладоши те, кто хорошо знает своих одноклассников ;

- потопайте те, кто согласен с пословицей: «Один в поле не воин»;

- кивните головой те, кто знает или догадывается, что мы сегодня будем делать на занятии.

**2. Запуск темы. Цели и задачи.**

Теперь обращаю ваше внимание на слайд. Попробуем определить тему и направление работы. Буду рада услышать Ваши предположения. Ответы учащихся.

Совершенно верно. Сегодня я проведу для вас тренинг на сплочение. На данном занятии мы поговорим о вашем классе, о взаимоотношениях 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, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив – вклад каждого участника.

Что нужно уметь, чтобы тебе было комфортно в коллективе и коллективу с тобой хорошо? Ответы учащихся.

Все верно. Итак, на этом занятии мы с Вами научимся:

- эффективному взаимодействию с одноклассниками

* сотрудничеству
* активности
* рефлексии
* умению слушать, слышать и понимать другого

Результатом будет повышение уровня сплоченности в классе. А что такое сплоченный класс? Это дружный класс. На слайде вы видите признаки сплоченного класса.

**3. Самодиагностика уровня сплоченности класса.**

Ранее мы пришли к выводу, что сплоченный коллективдобивается многих вершин и побед.

**Игра-тест "Альпинист**".

На слайде рисунок Эвереста. "Итак, представьте себе, что каждый из вас альпинист. Альпинист - это человек, покоряющий горные вершины. Да, кстати, а какая самая высокая в мире *(ответы детей)*– правильно, Эверест! Его высота почти 9 тысяч метров - 9 километров! (8848). Теперь представьте, что пик - это вершина горы - это по-настоящему дружный класс, это коллектив, где все помогают друг другу, не сплетничают, умеют общаться друг с другом. Какой высоты достигли лично вы? Группа альпинистов - это твои одноклассники... (от 1 до 7), подумайте и ответьте".

Самодиагностика. Среднее арифметическое. Регистрируется уровень сплоченности по результатам самодиагностики.

Полученный общий балл свидетельствует о том, что есть над чем поработать, есть к чему стремиться! Для начала выполним следующее упражнение. Мне нужны 2 группы.

**4. Основная часть.**

**Упражнение «Эмблема класса».** Внимание на слайд. (Флаг и герб РФ) Это государственный символы нашей страны. Есть идея: а что если мы придумаем герб (символ, эмблему) класса и девиз - краткое изречение, выражающее суть нашего объединения - класса. Предлагаю поработать над проектами эмблемы и девиза класса. Главное условие - они, эти символы, должны выразить мнение всех и способствовать объединению. Работу мы выполнять будем в 2-х группах. Время ограничено – 5-7 минут. По завершению каждая группа представляет символ класса, девиз класса. Защита группами проектов.

Обсуждение – рефлексия:

- нравится ли командам полученные работы

- кто был автором идеи

- кто был более активным?

- получилось ли работать как команда

- всем ли было комфортно работать в группе

- ваши впечатления

**Упражнение «Скульптура».** Теперь для группы новое задание. Выходим в центр кабинета. Один из Вас – скульптор. Перед скульптором – рабочий пластичный материал (группа). Задача скульптора – создать скульптуру класса, и дать ей название.

Обсуждение:

- как скульптору работалось с группой?

- какие трудности возникали, почему?

- как каждый участник чувствует себя в скульптуре

- какие качества нужны для эффективной командной работы?

**Упражнение «Лабиринт».** Сплоченность класса - забота каждого участника. Важно понимать друг друга, слышать друг друга. Сейчас попробуем потренировать в себе качества, необходимые для эффективного взаимодействия друг с другом…

На полу помещения, где проводятся занятия, изображается лабиринт. Он может быть нарисованным, выложенным из газетных листов, выстроенным из стульев или сооруженным еще каким-то подобным способом. Участники разбиваются на пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом они меняются ролями.

Обсуждение

- что кому было проще – быть исполнителем или руководителем, с чем это связано?

- какие эмоции возникали в том и в другом случае? Что препятствовало взаимопониманию, а что, наоборот, облегчало его?

**Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»** (модификация). Каждому ученику выдается лист бумаги. В центре листа в круге – схематичное изображение человека (ученика) с линиями – лучами, на которых каждый ученик должен написать те хорошие ресурсные качества каждого одноклассника, которые способствуют формированию благоприятной атмосферы в классе (дружного класса), например – «энергичность», «дружелюбие», «доброта». Листы передаются по кругу, где каждый пишет о каждом. В итоге каждый участник получает свой положительный «портрет глазами одноклассников».

Подводя итоги работы, *-* подчеркиваем, что многие положительные качества учеников стали тем скрепляющим веществом, которое делает класс сплоченнее.

Обсуждение

- ваши впечатления от словесного «портрета», согласны ли вы с описанными качествами?

- возникли ли сложности, какие?

- почему важно видеть в других положительное?

- почему положительные качества – это ресурсы человека?

- помогло ли упражнение по-новому взглянуть на себя и на класс в целом?

**Упражнение «Подарок».** Положительное завершение тренинга.

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 группе. «Давайте наградим себя за успешную работу аплодисментами!»

**5. Рефлексия. Подведение итогов занятия.**

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

Обсуждение:

- какие чувства испытывали?

- что нового узнали о себе, о группе?

- чему научились?

- как это пригодится в будущем?

- что было важным?

- над чем вы задумались?

- что происходило с вами?

- какие качества вдохновил вас развивать тренинг?

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! Было очень интересно с вами работать.

**Занятие 3.**

**Цель:** Преодоление барьеров в межличностном общении через самораскрытие

**Задачи:**

**1.** Снятие внутреннего напряжения участников

2. Формирование навыков конструктивного общения

3 Формирование навыков саморефлексии

**План тренингового занятия:**

1. Приветствие, активация

Упражнение «Веселый счет»

1. Цели и задачи.
2. Основная часть: упражнения. Работа в микрогруппах, в парах, индивидуальная.

Упражнение «Спина к спине»

Упражнение «Моя проблема в общении»

Упражнение «Горячий стул»

Упражнение «Ассоциации»

Упражнение «Фотография класса»

1. Рефлексия. Подведение итогов занятия.

**1. Приветствие, разминка.**

Рада видеть всех. Мы встречаемся уже не в первый раз, за это время научились работать в нашей группе. Предлагаю для разминки следующее упражнение.

**Упражнение «Веселый счет».** Психолог 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?

**2. Цели и задачи**

Сегодня мы продолжим работу над сплочением класса. Ранее мы с вами обсуждали, что сплоченный коллектив, дружная команда добивается больших успехов. Давайте подумаем, а кто же должен работать над тем, чтобы атмосфера в классе была теплой и каждому ученику в классе было комфортно? – ответы учащихся. Все ответы верные. Очень важно, что вы заметили, что формирование благоприятного климата в классе – это забота, вклад каждого ученика, а не только классного руководителя. Очень важно то, как каждый общается с каждым. Цель встречи – продолжаем учиться узнавать себя и других, приобретая навыки эффективного общения.

**3. Основная часть.**

**Упражнение «Спина к спине».** Работа в парах. Учащиеся сначала общаются друг с другом, стоя спинами друг к другу. Затем – когда один расположен к собеседнику спиной. Затем – на расстоянии друг от друга. И затем – лицом друг к другу.

Обсуждение:

- легко ли было общаться, не глядя на собеседника?

- как было общаться проще всего

- какие выводы можно сделать? Как можно использовать полученные знания в повседневности?

**Упражнение «Моя трудность в общении»** Все участники пишут на отдельных листах бумаги в краткой форме ответ на вопрос: **«В чем заключается моя основная проблема в общении (***в школе, в классе***)?»** Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый ученик произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются высказывания критикующие, уточняющие или расширяющие ответ.

**Упражнение «Горячий стул».** В центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого то из участников тренинга. Когда первый доброволец найдётся и займёт место, ведущий предлагает остальной группе высказать свои впечатления и мнения об этом человеке, сказать о его положительных или отрицательных качествах (по желанию учащегося, можно выбрать как отрицательные качества, так и положительные

**Обсуждение**:

- как осмелился быть первым (первый участник), легко или тяжело было это сделать?

- насколько тяжело или легко было высказываться о человеке?

- легко ли сидеть на «горячем стуле»?

- что мы нового узнали о себе и одноклассниках? Опишите пользу проделанного упражнения и личный опыт

**Упражнение «Ассоциации»** Сейчас одним из вас предоставляется возможность потренироваться в наблюдательности, а то, что ждет других, пока останется в секрете. Кто хочет быть ведущим?» После того, как ведущий найден, тренер просит его встать и отвернуться от группы. Можно попросить его выйти из комнаты. Группе же дается следующее задание: «Загадайте какого-то одного игрока. Однако так, чтобы ведущий не понял, кого вы хотите загадать (в том случае, если он рядом). Используйте жесты».

Далее тренер предлагает ведущему отгадать, кого же загадала группа. Однако вопросы можно задавать только особого рода, сравнивая загаданного участника с различными видами животных, растений, рыб, птиц и т. д. При этом ведущий может задать не более 3 вопросов. Вопросы могут быть на разные ассоциации. Вопросы строятся следующим образом: если цветок, то какой? если птичка, то какая? На каждый вопрос ведущий просит сообщить конкретную ассоциацию, возникающую у каждого члена группы. После того как игрок отгадан либо раскрыт (когда ведущий не может отгадать), тренер предлагает группе продолжить. При сохранении интереса в группе можно пройти три круга.

**Упражнение: « Фотография нашего класса»**

Каждый участник получает чистый лист бумаги. Задача учеников нарисовать смайлик с таким эмоциональным состоянием, которое чаще всего присутствует у них в классе. Затем все рисунки вывешиваются на доске, образуя общую фотографию класса.

Обсуждение:

- олицетворяет ли данная фотография класс?

- что вы чувствуете, глядя на данную «фотографию»?

- что хочется изменить и почему

**Домашнее задание:** учащимся предлагается принести на следующее занятие что-либо, (какой-либо предмет) что олицетворяет личный результат работы в группе, либо отображает эмоции, чувства, связанные с тренингом.

**Занятие 4.**

**Цель:** Сплочение коллектива. Подведение итогов работы группы.

**Задачи:**

1. Формирование взаимного доверия участников

2. Сплочение группы, продолжение формирования навыков работы в команде

3. Получение обратной связи от участников по итогам работы в группе

**План тренингового занятия:**

Приветствие, активация

Упражнение «Строй»

1. Цели и задачи.
2. Основная часть: упражнения. Работа в микрогруппах, в парах, индивидуальная.

Упражнение «Спина к спине»

Упражнение «На льдине»

Упражнение «Паутина»

Упражнение «Мой результат» (домашнее задание)

1. Рефлексия. Подведение итогов занятия. Упражнение – обратная связь «Спасибо»

### Упражнение «Строй»

**Ведущий: -** Я уверена, что вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого до самого темного. Молодцы. А теперь постройтесь по алфавиту, но вы должны это сделать молча. (Варианты: по цвету глаз, по дням рождения.) После выполнения проводится краткое обсуждение. Ведущий сам определяет, даст ли он детям подробно высказаться или только обозначит ситуацию. Варианты обсуждения: Ребят расспрашивают, как они выполнили задание, как договорились. Обычно уже на этом этапе в группе выделяются один-два человека, которые начинают всех организовывать, показывать, кто где должен стоять, проверять успешность выполнения инструкции. Хорошо спросить участников: кому из них помогали, кто им помогал, помогали ли они сами кому-нибудь? Как они думают, кто был главным, всеми руководил? Можно спросить, был ли в группе лидер? Почему они называют конкретного ребенка лидером? Всегда ли он лидер в классе или только в этом упражнении? Как они думают, кто такой лидер?

**Упражнение «Спина к спине».** Цель: получить опыт общения недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. Затем можно продолжить разговор, когда один из участников сидит, а другой стоит, в конце упражнения – участники могут общаться обычно, глядя друг на друга. По окончании они делятся своими ощущениями.

Обсуждение:

**-** было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия:

- легко ли было вести разговор; как было общаться проще

- какой получается беседа «спиной к спине», более откровенной или нет, почему?

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами, эмоциями, наблюдениями.

**Упражнение «На льдине».** Участникам выдается ватман либо большой газетный лист, который необходимо расстелить на полу. «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине посреди большого океана. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут до приезда спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это – считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержаться в таком положении 15-20 секунд, ведущий сообщает, что начался шторм, который отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по ¼ от газеты, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2-3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше – завершение упражнения, так как льдина «перевернулась».

Обсуждение:

- какие эмоции и чувства испытывал каждый из участников?

- что помогло команде справиться с заданием?

- что команде мешало?

- приведите примеры из жизни, где проявляются аналогичные ситуации

**Упражнение «Паутина»** может быть проведено в различных модификациях, на усмотрение ведущего. Один из вариантов: Вместе с участниками образуйте достаточно тесный круг. Предложите каждому вытянуть левую руку вперед и взять за руку любого попавшегося человека. Далее предложите участникам вытянуть правую, и соедините руку со случайным человеком. Ближайшего соседа брать за руку нельзя. После того как инструкция исполнена, попробуйте распутать паутину не расцепляя рук.

**Упражнение «Мой результат».** Участник демонстрирует группе принесенный на занятие предмет и рассказывает, почему выбрал именно этот предмет и с какими чувствами, эмоциями, знаниями ассоциирует этот предмет. Например: «на заключительный тренинг я принес яблоко…Для меня яблоко – символ новых знаний, ведь однажды яблоко, упавшее на голову Ньютону, стало стимулом для открытия фундаментальных новых знаний…так и для меня тренинг стал стимулом для открытия новых знаний о себе и окружающих…»

Таким образом, организуется первая часть рефлексии, где ведущий может пользоваться следующими вопросами для полноты рефлексии:

- каков твой личный опыт?

- если сравнить до и после тренинга твои знания о себе и классе, что именно изменилось и как?

- как ты будешь использовать полученный опыт, приобретенные знания? В каких жизненных ситуациях?

- и другие вопросы на усмотрение тренера

**Анкетирование – обратная связь «Спасибо».** Ведущий просит заполнить мини-анкеты (приложение)

Заключительная рефлексия. Много положительных эмоций.

**Литература:**

* 1. Грецов А.В. Лучшие упражнения для развития креативности. - СПб., 2006.
	2. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. - СПб., Питер Серия: Мастера психологии, 2009.
	3. Прутченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе. – М., 2011
	4. [http://trepsy.net](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftrepsy.net%2F) Психологические упражнения для тренингов

**Приложение1**

**Анкета обратной связи**

**Спасибо за\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Особенно мне запомнилось\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Самый полезный приобретенный опыт (я научился /научилась)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Самые полезные знания (я узнал/узнала)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Самым эффективным (полезным) упражнением для меня было**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ассоциативный рисунок – впечатления от тренинга (и расшифровка)**

**Приложение 2**

**Стимульный материал к упражнению «Вавилонская башня»**

|  |  |
| --- | --- |
| Башня должна иметь 10 этажей | Башня должна иметь 10 этажей |
| Контур башни – коричневый | Контур башни - коричневый |
| Над башней развивается синий флаг | Над башней развивается синий флаг |
| В башне всего 13 окон | В башне всего 13 окон |
| Вход в башню – зеленая дверь | Вход в башню – зеленая дверь |
| Башня стоит на берегу моря | Башня стоит на берегу моря |

**Приложение 3**

Карточка наблюдателя в упражнении «Эмблема класса»

- кто был автором идеи?

- кто был более активным?

- получилось ли работать как единая команда?

- всем ли было комфортно работать в группе?

- ваши впечатления

- что необходимо для качественной работы группы?

- какими качествами необходимо обладать для продуктивной работы в группе?

**Приложение 4**

**Рисунок для оформления бланка упражнения «Мой портрет в лучах солнца»**

