**Тренинг на сплочение,знакомства«Давайте познакомимся!!!»**

**Тренинг предназначен для студентов 1 курса**

**Цель:**

1. знакомство учащихся между собой;
2. формирование мотивации к совместной деятельности;
3. создание положительного настроя на последующие занятия;
4. стимулирование интереса к процессам самопознания и саморазвития.

Более глубокое знакомство учащихся между собой организуется за счет:

1. Использования упражнений на снятие тактильно-телесных зажимов.
2. Создания неформальной психологически комфортной ситуации общения.
3. Чередованием информационного обмена и активной совместной деятельности в рамках решения творческих задач.
4. Организации “обратной связи” после завершения каждого фрагмента тренинговой работы.

Формирование мотивации совместной деятельности происходит при:

1. Создании ситуации успеха в совместной деятельности каждого участника работы.
2. Организации интересных, необычных для учебной ситуации, видов творческих коллективных заданий.
3. Создания ситуации личной ответственности каждого участника группового взаимодействия за общий результат.
4. Организации такого стиля группового общения, при котором становится возможным принятие обучающимися ценностей и потребностей других людей, а также формируется опыт установления эмоциональной связи и оценки собственных чувств и поведения.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в этом колледж, получение хорошего образования, отличного диплома! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

Фазы тренинга:

1. Вводная фаза

Цель фазы: Знакомство с ведущим, а также с целями тренинга, правилами работы в группе.

**«Правила группы»**

**Время**: 2 минуты.

**Ресурсы**: ватман с уже написанными правилами.

* Проявлять активность.
* Слушать друг друга, не перебивая.
* Говорить только от своего лица.
* Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
* Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях
* Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения
* В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

Необходимые материалы: лист с правилами.

**Упражнение “Снежный ком”.**

Задачей этой игры является знакомство и запоминание имен всех участников тренинга, снятие возможных затруднений при обращении друг с другом.

Участникам по кругу называют имена следующим образом: 1-ый участник называет свое имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например Лена - ласковая, Дима - добрый); 2-ой участник называет имя 1-го с его “характеристикой” и говорит свое; 3-й участник называет имена 1-го, 2-го с “характеристиками”, затем говорит свое и т.д.

***Рекомендации ведущему:***Необходимо четко объяснить условия выполнения упражнения, а также поучаствовать в игре самому.

Продолжительность упражнения - 15-20 мин.

***Психологический комментарий:***Знакомство таким необычным образом более эффективно. Участники лучше запоминают имена друг друга, настраиваются на занятие.

**. Фаза лабилизации**

**Цель фазы**: Формирование активного рабочего настроя, диагностика психологической атмосферы в группе.

**Название упражнений**: «Поиск сходства», «Построимся»

**Упражнение «Построимся»**

**Цель**: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

**Время**: 10 минут.

**Ход упражнения**: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от техникума, по цветам радуги в их одежде.

**Психологический смысл упражнения**: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

**Обсуждение**: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

**Время**: 20-25 минут.

**Упражнение «запомни внешность»**

Игра полезна для группы, где все мало знакомы. Играют 4-15 человек.

Выбирается пара игроков. Предварительно изучив внешность друг друга, они становятся спина к спине. Все остальные начинают каждому из них по очереди задавать вопросы о внешности напарника.

**Например:**

* сколько пуговиц у твоего напарника на кофте?
* какого цвета шнурки на ботинках? и т.д.

Из этой пары проигрывает тот, кто быстрее даст 3 неправильных ответа.

**4. Фаза обучения**

**Цель фазы**: Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками.

**Название упражнений**: «Кто быстрее», «Дом», «Ливень»

**Упражнение “Ливень”**

Все сидят в кругу. Ведущий просит всех закрыть глаза и сохранять тишину, настраиваясь, таким образом, на восприятие звуков. Через некоторое время ведущий начинает потирать ладони (шум приближающегося дождя), затем к нему присоединяются следующий участник и т.д. против часовой стрелки, пока последний участник (левый сосед ведущего) не подхватит это движение. Затем ведущий запускает следующие движение – щелчки пальцами одной руки (первые крупные капли). Постепенно это движение выполняют все участники. Таким образом, будут запущенны следующие движения:

* Потирание ладоней (шум приближающегося ливня);
* Щелчки пальцев одной руки;
* Щелчки пальцев двух рук;
* Хлопки в ладоши;
* Хлопки по груди;
* Хлопки по одному колену;
* Хлопки по двум коленям;
* Не переставая хлопать, сначала топать одной ногой, затем двумя ногами.

Так постепенно создается шум сильного ливня.

Через какое-то время ведущий начинает запускать движения в обратном порядке - дождь постепенно затихает и удаляется. После того как последний участник перестанет потирать ладони, несколько секунд все сидят в тишине, пока ведущий не попросит открыть глаза. Ну как? Вы услышали шум тропического ливня.

Правила:

* Начинай выполнять движения только после твоего соседа слева.
* Продолжай выполнять старое движение, пока не приступишь к новому.

**Упражнение «Кто быстрее?»**

**Цель**: сплочение коллектива.

**Время**: 10 минут.

**Ход упражнения**: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

* квадрат;
* треугольник;
* ромб;
* букву;
* птичий косяк.

**Психологический смысл упражнения**: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

**Обсуждение**: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

**Упражнение «Дом»**

**Цель**: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

**Время**: 15 минут.

**Ресурсы**: стулья.

**Ход упражнения**: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «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!

**Время**: 30 минут.

**5.Заключительная фаза**

**Цель фазы**: Подведение итогов, снятие напряжения

**Название упражнений**: «Говорящие руки», «Круг», «Подарки группе»

**Упражнение «Говорящие руки»**

**Цель**: эмоционально-психологическое сближение участников.

**Время**: 5-7 минут.

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

Варианты инструкций образующимся парам:

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

**Психологический смысл упражнения**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Обсуждение**: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**Время**: 10-15 минут.

**Оценка результатов тренинга.**

1. Оцените по 5- бальной шкале сплоченность группы в начале и в конце

тренинга.

1. Хотели бы Вы сейчас поменять группу? ( да \ нет )
2. Оцените по 5 - бальной шкале насколько тренинг помог познакомится друг с другом?
3. Если Вам предстоит длительная творческая работа, то как бы Вы ее хотели провести?

а) самостоятельно;

б) с некоторыми членами группы;

в) с группой.

5. Выразите одним словом свое эмоциональное состояние после тренинга.

**Педагог-психолог : Шилова Е.И.**