

## Психологический тренинг сплочения «Связанные единой целью»

**Цель:** сплочение коллектива и повышение самооценки обучающихся.

**Условия проведения:**

- необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей;
- постоянная эмоциональная поддержка группы, создание доброжелательной атмосферы;
- постоянно помнить основную задачу – делать все всем вместе и не обязательно быстро.

**Оптимальное число участников:** 9 – 15 человек.

**Оборудование:** мел, два коврика, картонная бумага форматом А3 ( штук 10 - 15), скотч.

### Ход тренинга

№ п/п	Части тренинга	Задание	Организационно – методические указания
1.	<b>Погружение.</b> Объяснение, что будет происходить во время тренинга.	<p>Ведущий приветствует собравшихся, просит каждого коротко рассказать о своих ожиданиях и предположениях по поводу того, зачем они здесь собрались.</p> <p>Сегодня вы будете участвовать в психологическом тренинге. У вас будет возможность испытать себя, выполняя различные задания. Но есть одно условие – задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее сделает, а чтобы сделали все вместе.</p> <p>Но вначале я хочу рассказать вам притчу.</p> <p>В сегодняшнем тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе.</p>	
2	<b>Упражнение «Строй»</b>	<p>Построиться по номерам, которые прикреплены на спине.</p> <p>Построиться по алфавиту.</p>	<p>Упражнение выполняется молча.</p> <p>После выполнения проводится краткое обсуждение.</p>
3	<b>Упражнение «Скала»</b>	<p>Все выстраиваются в одну линию, плотно приставляя ноги к стоящим соседям, справа и слева, ухватившись за локти соседей. При этом необходимо. Чтобы у каждого было расстояние между собственными ногами 10 – 15 см. Это и есть скала. Задача каждого – по очереди пройти по «скале» так, чтобы не сорваться. Для этого необходимо, обнимая каждого и ставя свои ноги в оставленные промежутки, медленно и осторожно пробраться к краю «скалы». Первый участник, прошедший «скалу», должен встать в конец и продолжить «скалу».</p>	<p>После выполнения упражнения обсудить с участниками, что помогало им достичь результата, и какие трудности были во время выполнения упражнения.</p>

4	<b>Упражнение «Ботинки»</b>	Все участники снимают свою обувь и складывают ее в центр. Потом раскладывают в разные концы комнаты. Встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала.	При первой попытке большинство стремится найти свою обувь. Но очень быстро все понимают, что без совместных действий ничего не получится. Если у кого-то ботинки со шнурками – тут без помощи не обойтись.
5	<b>Упражнение «Фигура»</b>	Все участники стоят в кругу и держатся за руки. Ведущий называет любую фигуру (круг, квадрат, треугольник). Задача участников – без слов сделать эту фигуру, не разрывая рук.	После выполнения упражнения обсуждение.
6	<b>Упражнение «Пирамида»</b>	Нужен инвентарь: два круглых коврика – один побольше, другой поменьше. Группа должна разместиться на коврике, который побольше и простоять одну минуту, не имея никаких внешних точек опоры. Ну, а затем постараться разместиться на другом коврике, который поменьше.	После выполнения обсудить с участниками, как они договаривались, что помогло им достичь результата или почему не получалось.
7	<b>Упражнение «Автобус»</b>	Все встают в маленький круг, начерченный на полу. Это салон автобуса. На кругу две метки: вход и выход из салона. Задача каждого – пробраться от входа к выходу. Главное чтобы ни один участник не выпал из салона автобуса.	После выполнения упражнения обсуждение.
8	<b>Упражнение «Путаница»</b>	Все становятся в круг и поднимают руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме соседа. Не разжимая правых рук, повторить то же с левой. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать клубок, держась за руки.	

**Притча:** В одном селе умирал глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья собрались многочисленные родственники и его сыновья. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, 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 будут не страшны. А поодиночке вас легко сломать, как эти прутья».