**Тренинговое занятие**

**на сплочение и групповое взаимодействие**

**«У тебя есть Мы, а у нас есть ТЫ!»**

 **Цель:**Формирование и развитие навыков группового взаимодействия.

 **Задачи:**

-Формирование групповой сплоченности волонтёров и детей с ограниченными по здоровью возможностями;

-развитие творческих способностей учащихся;

-обучение принятию групповых решений.

 **Время занятия:**1 час 30 минут.

 **План тренинга:**

1. Знакомство участников с целями и задачами тренинга (2 мин.)
2. Групповые нормы (7 мин.)
3. Упражнение “Возьми салфеток” (15 мин.)
4. Упражнение “Узел” (10 мин.)
5. Упражнение “Совместный счет” (10 мин.)
6. Упражнение “Квадрат” (10 мин.)
7. Упражнение “Интуиция” (20 мин.)
8. Упражнение “Путаница” (10 мин.)
9. Упражнение “Ливень” (10 мин.)
10. Рефлексия (5 мин.)

 **Ход занятия**

 **1. Вступительное слово. Ознакомление участников с целями тренинга**

 **2. Принятие групповых норм:**

1) Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.

 2) Говорить максимально искренне.

 3) Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа “здесь и сейчас”. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.

 4) В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

 **3. Упражнение “Возьми салфеток”**

 Цель: выявление представлений слушателей о себе.

 Оборудование: пачка салфеток.

 Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: “На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток”.

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

 **4. Упражнение “Узел”**

 Оборудование: длинная веревка.

 Цель: формирование умения работать сообща, ответственности за свои действия.

 Каждый из группы держится за веревку. Задача – завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала).

 **5.** **Упражнение “Совместный счет”**

 Цель: формирование умения работать сообща, ответственности за свои действия, развитие смекалки.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти (по количеству участников). Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с закрытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до какого числа удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а врассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

 **6. Упражнение “Квадрат”**

 Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Весь коллектив становится в круг, участники закрывают глаза. Теперь, не открывая глаза, нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, нельзя открывать глаза. Нужно спросить, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложить участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

 Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Каждый участник тренинга отмечается тренером (метод словесной похвалы).

 **7. Упражнение “Интуиция” (20 мин.)**

 Цель: развитие умения прислушиваться к группе.

Все участники сидят на стульях в кругу. Один участник на некоторое время выводится из помещения. Группа договаривается о каком-то задании, которое должен будет выполнить этот участник (например, снять цепочку с шеи Вероники и повесить её Ивану), и о звуке, который группа будет использовать для подсказок (мотив песни или просто какой-то звук).

Затем участник снова заходит в помещение, и ему сообщается, что он должен выполнять какое-то задание. Когда участник начинает приближаться к выполнению своего задания, звук группы становится громче.

Обычно это выглядит таким образом. Сначала участник пытается определить “объект” задания – проходит мимо всех участников, когда он доходит до Вероники, звук становится совсем громким. “Объект” определен, теперь нужно выяснить, в чем же заключается задание. Участник пробует дальше: касается плеч, часов – тихий звук, цепочки на шее – громкий звук. Участник снимает цепочку и примеряет её на себя – звук становится тише. Идет мимо всех участников и доходит до Ивана – звук становится громче, и т.д.

После нескольких кругов задания можно усложнить: поставить свой пустой стул в центр круга и сесть на него, поменяться с кем-то местами, найти и открыть зонтик и прогуляться под ним с кем-нибудь из других участников.

 **8. Упражнение “Путаница”**

 Цель: выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

 Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “другу по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

 **9. 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.

 **10. Рефлексия**

 Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.