**Введение**

Вероятно, в любом коллективе (учебном, производственном) возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива, степени его сплоченности зависит эффективность работы группы, а также психологический комфорт каждого ее члена.

Поскольку коллективная жизнь по сути предполагает общение, то вначале ответим на вопрос, что подразумевают под этим понятием психологи и философы.

Общение - сложный и весьма многогранный процесс [1;32]. Этот процесс может выступать в одно и тоже время и как процесс взаимодействия людей, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс их взаимного переживания и взаимного понимания друг друга.

Такое определение ориентирует на системное понимание сущности общения, его многофункциональность и деятельностную природу.

Реальность и необходимость общения определена совместной жизнедеятельностью людей. Корни общения мы находим в самой их материальной жизнедеятельности. Чтобы жить, люди вынуждены взаимодействовать. Именно в процессе общения и только через общение может проявиться сущность человека.

В психологии установлено, что развитие человека, его социализация, превращение в "общественного человека" начинается с общения с близкими ему людьми. Непосредственно-эмоциональное общение ребенка с матерью - первый вид его деятельности, в которой он выступает в качестве субъекта общения.

И все дальнейшее развитие ребенка зависит от того, какое место он занимает в системе человеческих отношений, в системе общения. Развитие ребенка непосредственно зависит от того, с кем он общается, каков круг и характер его общения.

Вне общения формирование личности вообще невозможно. Именно в процессе общения с другими людьми ребенок усваивает общечеловеческий опыт, накапливает знания, овладевает умениями и навыками, формирует свое сознание и самосознание, вырабатывает убеждения, идеалы и т.п. Только в процессе общения у ребенка формируются духовные потребности, нравственные и эстетические чувства, складывается его характер.

Реализация функций обучения и воспитания подрастающего поколения происходит также через общение. Субъектами педагогического общения являются учителя, школьники, родители - Взрослые и Дети. Все без исключения исследователи включают коммуникативные способности в состав педагогических.

В психологии принят тезис о взаимосвязи, единстве общения и деятельности. Он вытекает из понимания общения как реальности человеческих отношений. Любые формы общения есть специфические формы совместной деятельности людей: люди не просто "общаются" в процессе выполнения ими различных общественных функций, но они всегда общаются в некоторой деятельности, даже в процессе "недеяния". Таким образом, общается всегда деятельный человек: его деятельность неизбежно пересекается с деятельностью других людей. Но именно это пересечение деятельностей и создает определенное отношение этого деятельного человека не только к предмету своей деятельности, но и к другим людям.

Факт связи общения с деятельностью констатируется психологами. Однако характер этой связи понимается по-разному. Иногда деятельность и общение рассматриваются не как параллельно существующие взаимосвязанные процессы, а как две стороны социального бытия человека, его образа жизни. В других случаях общение понимается как определенная сторона деятельности: оно включено в любую деятельность, есть ее элемент. В то же время саму деятельность можно рассматривать как условие и основание общения.

**I. Общение, как процесс взаимодействия в школьных коллективах**

**Функции общения**

Общение выполняет целый ряд функций в жизни человека:

***Социальные функции общения***

а) Организация совместной деятельности

б) Управление поведением и деятельностью

с) Контроль

***Психологические функции общения***

а) Функция обеспечения психологического комфорта личности

б) Удовлетворение потребности в общении

с) Функция самоутверждения

**Основные мотивы общения**

Прежде чем перейти к вопросу о возникновении мотивов общения, необходимо коротко остановиться на том, как мы понимаем, что такое «мотив» вообще.

Как известно, термин «мотив» толкуется разными психологами весьма неодинаково. В той концепции деятельности, которую мы взяли за основу при интерпретации общения, понятие мотива тесно связано с понятием потребности. А.Н. Леонтьев пишет об этом так: «В самом потребностном состоянии субъекта предмет, который способен удовлетворить потребность, жестко не записан. До своего первого удовлетворения потребность «не знает» своего предмета, он еще должен быть обнаружен. Только в результате такого обнаружения потребность приобретает свою предметность, а воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет - свою побудительную и направляющую деятельность функцию, т. е. становится мотивом» [1;43].

Таким образом, мотив деятельности совпадает с ее предметом. Следовательно, для каждого участника взаимодействиямотивом общения служит другой человек, его партнер по общению**.** В случае коммуникации с взрослым мотивом общения, побуждающим ребенка обратиться к взрослому, совершив инициативный акт общения, или ответить ему, совершив реактивное действие, является сам взрослый человек. При коммуникациях со сверстником мотивом общения является другой ребенок.

Мотивы, побуждающие ребенка вступать в общение с взрослыми, связаны с тремя его главными потребностями: это:

1) потребность во впечатлениях,

2) потребность в активной деятельности;

3) потребность в признании и поддержке.

Общение с взрослым составляет лишь часть более широкого взаимодействия ребенка и взрослого, в основе которого лежат указанные нужды детей.

**Ведущие мотивы общения**

Познавательные, деловые и личностные мотивы появляются в период становления коммуникативной деятельности практически одновременно. В реальной жизненной практике ребенка все три группы мотивов сосуществуют и тесно переплетаются между собой. Но в разные периоды детства их относительная роль изменяется: то одни, то другие из них занимают положение ведущих. Причем речь идет не об индивидуальных особенностях взаимоотношения разных мотивов, а об особенностях именно возрастных, типичных для большинства или для многих детей соответствующего возраста. Выдвижение на передний план определенной группы мотивов связано с изменением содержания общения, а последнее отражает особенности общей жизнедеятельности ребенка: характер его ведущей деятельности, степень самостоятельности [1;51].

Как указывают учебники по возрастной психологии, в районе 10 лет у школьников меняется ведущий вид деятельности. Ели в начальной школе это была учеба, то теперь - общение, общение и еще раз общение. А интерес к учебе уходит на задний план. Значит, самое время помочь в развитии коммуникативных способностей, а также в организации самого общения для того, чтобы общение приносило радость.

Собственно на тренинге по сплочению коллектива и решаются эти задачи.

**II. Тренинг «Развитие сплоченности школьного коллектива»**

Программа тренинга была разработана специально для учащихся 4-х классов. Так как именно в этих классах педагоги отмечают наиболее конфликтные отношения между детьми, и намечается определенный «кризис сплоченности». Это соответствует возрастным особенностям класса - примерно в возрасте 10 лет основной потребностью и ведущим типом деятельности становится общение. Причем класс для школьника - это не только место, где есть возможность общаться, но и модель поведения, авторитет. Группа задает нормы для своих членов - от стиля в одежде до поведения и личностных ценностей. Поэтому важно, чтобы референтной группой для подростка был класс, а нормы в этой группе не имели асоциальной направленности.

Отношения в группе влияют на все стороны жизни, включая учебную деятельность. Так, групповой нормой может стать низкая успеваемость, отсутствие инициативы на уроке, невыполнение домашних заданий. Конфликтные отношения между одноклассниками часто ведут к страху ответов у доски, мешают усвоению материала. Таким образом, развитие сплоченности, улучшение социально-психологического климата, формирование позитивных групповых норм важны не только для развития группы, но и для успешной учебной деятельности.

В программе тренинга повышения сплоченности участвует весь класс. Конечно, размер классного коллектива, превышает размер тренинговой группы. Но для данного тренинга, лучше, если в упражнениях класс участвует целиком, не разбиваясь на подгруппы. Это связано с тем, что работа по подгруппам (особенно с соревновательными элементами) усиливает сплоченность внутри именно этих подгрупп, что может привести к разногласиям в классе. Но на практике, часто все же возникает необходимость класс разделить. В этом случае подгруппы выделяются случайным образом и каждый раз (даже во время выполнения одного упражнения со сменой подгрупп) состав этих подгрупп должен быть разным.

*Особенность тренинга развития сплоченности школьного коллектива*

Если мы имеем дело с учебным (школьным коллективом), то здесь важен еще один аспект его деятельности: не только сплоченность, но и вектор ее направленности. Часто класс является сплоченным, но не для реализации учебных целей, а для удовлетворения самых разных внеучебных потребностей. Особенно напряженной становится ситуация тогда, когда сплоченность класса направлена против кого-то из своих членов. Поэтому необходима организация и проведение специальных мероприятий по развитию групповой сплоченности подросткового коллектива с позитивным вектором развития ее направленности.

*Стадии развития сплоченности*

Известно, что изменение сплоченности отражает специфику групповой динамики. Сплоченность определяется как степень, с которой члены группы хотят оставаться в ней, результирующая сил, удерживающих индивида в группе.

Так, на первой стадии развития группы сплоченности как таковой нет, члены коллектива не знакомы или только что познакомились друг с другом. Отсутствие сплоченности отражается в том, что в группе практически нет межличностного общения, цели перед группой ставятся извне и также извне контролируется их выполнение, не возникает чувства «мы». На этой стадии в школьном коллективе при возникновении каких-то трудностей ученики обращаются за помощью не друг к другу, а к педагогу. Например, если ученик забыл ручку, он сообщает об этом учителю, педагог просит запасную ручку у кого-то из одноклассников и передает ее ученику.

На следующей стадии в учебном коллективе появляются подгруппы, завязываются неформальные отношения между отдельными учениками. Как мы видим, на этом этапе формируется сплоченность, но она не распространяется на группу в целом, а лишь на отдельные ее составные элементы: пары, тройки. Такие подгруппы в школьном классе часто предопределены местом жительства: дети в школу и из школы добираются вместе, обсуждают какие-то темы, завязываются дружеские отношения. На этой стадии появляется чувство «мы», но это чувство включает в себя только сформированные пары и тройки.

На третьей стадии в группе актуализируется борьба за лидерство. В классе появляются нормы общения, члены коллектива самостоятельно решают возникающие трудности. Развитие группы на этом этапе может быть драматичным, если не один, а несколько лидеров претендуют на власть. В этом случае класс может расколоться на «группы поддержки» лидеров, между ними чаще всего возникает конфликт. Но даже если лидер один, еще не вся группа объединяется вокруг него. Чувство «мы» включает в себя не только ближайших друзей, но и отдельные группировки.

И, наконец, на четвертой стадии развития группы отмечается самая высокая сплоченность, которая проявляется во взаимопомощи, высокой привлекательности группы для ее членов, развитой неформальной структуре. Цели группы интериоризованы школьниками, класс выступает как единое целое. Ученики, говоря «мы», включают в это понятие весь класс, а не отдельную подгруппу.

Таким образом, групповая динамика рассматривается нами как совокупность динамических процессов, которые происходят в единицу времени и знаменуют собой движение группы от стадии к стадии.

*Подходы работы ведущего*

Можно выделить основные подходы работы ведущего*,* которые позволяют сконцентрироваться на цели тренинга (в соответствии с данными подходами осуществлялся подбор упражнений): контакт, коммуникация, кооперация.

Контакт позволяет сократить психологическую дистанцию между участниками группы, а также создать доверительную атмосферу в классе. Для реализации этого подхода включены упражнения, связанные с непосредственным физическим контактом (например: «Поздороваемся», «Построимся», «Рисунок на спине» и др.), что позволяет развивать отношения внутри класса. Так называемые «отверженные» в упражнениях на отработку контакта получают возможность включаться в общегрупповой процесс.

*Коммуникация* подразумевает развитие навыков партнерского общения, а также открытое обсуждение проблем группы (организованное и контролируемое ведущим). На осуществление подхода направлены следующие упражнения: «Паровозик», «Поменяйтесь местами», «Рисунок на спине», «Пазлы» и т. д. Помимо формирования навыков партнерского общения, упражнения позволяют развивать эмпатию.

*Коопераци****я***позволяет участникам группы получить навыки работы в команде, достижения групповых целей. Известно, что стремление к достижению общих значимых целей существенно повышает сплоченность группы. Для реализации подхода включены упражнения, направленные на групповое взаимодействие: «Кочки», «Пазлы», «Коллаж»» и др., в которых класс достигает успеха только тогда, когда вся группа работает над решением задачи. Упражнения стимулируют лидерские процессы в группе, развивают эмпатию.

Помимо перечисленных групп упражнений, в программу также включены упражнения на самопознание(«Хорошие и плохие поступки», «Прекрасный сад» и подобные). Эти задания позволяют решить две задачи. Во-первых, участники заинтересованы в получении информации о себе, и упражнения, таким образом, сохраняют и поддерживают интерес к занятиям. Во-вторых, включение в программу упражнений на самопознание предполагает самораскрытие, а также получение информации об одноклассниках. «Узнавание» друг друга способствует росту сплоченности в группе за счет «открытия» в непринимаемых членах класса позитивных сторон, обнаружения общего с другими одноклассниками.

Важным условием успешности работы по программе является позиция ведущего- именно от его поведения, установок, реакции на происходящее зависит вектор направленности сплоченности. Тренером используются следующие особенности обратной связи в группе: поддержка позитивного поведения (эмпатии, сотрудничества) и спокойное, взвешенное отношение к негативным проявлениям (соперничество, оценки, выпады в чью-то сторону). Чаще всего это проявляется при рефлексии в конце упражнений и занятий в целом. При возникновении конфликтных ситуаций задача ведущего состоит в том, чтобы не решать проблему, а стимулировать группу самостоятельно найти самое эффективное решение. Такая же позиция сохраняется при выполнении классом заданий на групповое взаимодействие.

Стоит отметить также, что ведущему важно распределять свое внимание так, чтобы каждый участник тренинга получал его в равной степени. Поддержка особенно важна для тех подростков, которые испытывают трудности в общении с одноклассниками. В целом поведение ведущего должно выступать моделью партнерского общения, так как он является тем взрослым, который своим примером демонстрирует, как можно быть успешным в общении.

Важным этапом тренинга является коррекция или создание мотивации к обучению. Для этого обычно используют ситуацию, решая которую группа обнаруживает свою компетенцию и начинает осознавать неадекватность своего поведения. На этом этапе тренинга используются групповые упражнения, дискуссии и разборы проблемных ситуаций для создания мотивации к обучению и одновременно для сплочения группы и выработки групповых норм.

*Цель тренинга «Развитие сплоченности школьного коллектива»:*

повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Тренинговые занятия развивают следующие навыки и умения:

доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом; эмоционально сопереживать однокласснику;

сотрудничать и действовать сообща;

согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;

разрешать конфликтные ситуации.

Все это способствует сближению детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе.

В основе содержания программы тренинга «Развитие сплоченности школьного коллектива» лежит решение проблем, которые близки и понятны подросткам: как строить отношения в коллективе и противостоять давлению; как понять другого человека в ходе разговора, и как важно уметь донести свои мысли и чувства до собеседника. Таким образом, формируется коммуникативная компетентность подростков, а на ее основе динамично развивается групповая сплоченность.

*Условия, количество и периодичность занятий:*

Всего проводилось 5 занятий с периодичностью примерно 1 раз в неделю для каждого из двух классов. Первые три занятия по 45 минут, последние два - по 1.5 часа. Занятия проводились в классе, либо в актовом зале. Количество участников - 25 детей. Возраст -10 лет.

Каждое из занятий оформлено в виде законченного мини-тренинга. Т.е. включает приветствие, разминку, основное упражнение, обсуждение, завершающий ритуал или упражнение.

**III. Программа тренинга**

**Занятие 1 «Самоуважение»**.

***1) Знакомство. Установление контакта с детьми.***

Участники подписывают бейджики. Ведущий представляется и говорит несколько слов о то, что будет происходить.

***2) Правила работы в группе.***

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим вначале занятия.

**Список правил:**

1. Внимательно слушать друг друга.

2. Не перебивать говорящего

3. Уважать мнение друг друга

4. Я - высказывание

5. Безоценочность суждений

6. Активность

7. Правило «стоп»

8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

***3) Разминка* «Поменяйтесь местами»**

*Описание упражнения*

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

*Психологический смысл упражнения*

Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

***4) Диалог и Мини- лекция.***

Ведущий предлагает каждому участнику подумать минуту и ответить на вопрос - Что такое самоуважение? Все желающие могут высказаться. Затем ведущий подводит итог и рассказывает о том, какое значение имеет самоуважение психологического комфорта человека и от чего зависит самоуважение, о чувствах, таких, как хвастовство, которые маскируют низкую самоценность, о желании быть идеальным человеком и к чему это может привести. Затем предлагает выполнить задание.

***5) Основное упражнение* «Хорошие и плохие поступки»**

*Описание упражнения*

Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

*Обсуждение*

Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

*Психологический смысл упражнения*

Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

***6) Завершающее упражнение* «Спасибо!»**

*Описание упражнения*

Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку - то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат - ДА! или СПАСИБО!

*Психологический смысл упражнения*

Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.

**Занятие 2 «Прекрасный сад»**

***1.) Разминка. Упражнение «Поздороваемся»***

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

*Психологический смысл упражнения*

Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

***2) Основное упражнение «Прекрасный сад»***

*Описание упражнения*

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

*Обсуждение*

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

*Психологический смысл упражнения*

Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

*Завершающее упражнение*

**Спасибо!**

**Занятие 3 «Развитие коммуникативных способностей. Невербальное общение»**

***1.) Разминка. Упражнение «Построимся»***

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

*Психологический смысл упражнения*

Разминка. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения. Необычные условия, в которые попадают участники включает заинтересованность, заставляет находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели.

*2) Мини-лекция*

Осознание невербального языка тела.

Детям объясняют, что часто мимика, поза, жесты, физиологические реакции, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние, что невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя - идентифицировать внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Далее объясняется, что такое конгруэнтная коммуникация.

Конгруэнтность, которая подразумевает совпадение внутренних переживаний, их осознания и форм выражения (ощущения + осязание + сообщение), определяет надежность коммуникации, ее четкость и осуществление без защитных механизмов и барьеров. Конгруэнтность - предварительное условие положительного и продуктивного взаимодействия.

Чтобы получить представление о неконгруэнтной коммуникации, участникам предлагается искать несоответствия (различия), разыгрывая сцены: например, произнести слова «Хочу помочь», «Я люблю тебя» с нахмуренным лицом и сжатыми кулаками (несоответствие между вербальным выражением и «языком тела»). Затем объясняют, что неконгруэнтность может быть осознанной или нет. Например, человек вгостях весь вечер скучал, но на прощание, улыбаясь, говорит хозяйке: «Как приятно было провести у вас вечер...» Он сознательно говорит не то, что чувствует, не желая обидеть хозяйку. Другой пример, когда человек, не осознавая собственный гнев и агрессивные тенденции, говорит вежливо, но его поза и напряженная мимика не соответствуют словам. В этом случае неконгруэнтность бессознательна.

***2) Основное упражнение «Рисунок на спине»***

*Описание упражнения*

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

*Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

*Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения

*Завершающее упражнение*

**Спасибо!**

**Занятие 4 « Командообразование».**

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает с каким настроением пришел и чего ждет от занятия.

***1.) Разминка. Упражнение «Найди и коснись»***

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего- либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой прмерно30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

*Психологический смысл упражнения*

Разогревающее упражнение. Развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности. Участники контактируют между собой, обращая внимание на разные аспекты действительности.

***2) Основные упражнения:***

**«Пазлы»**

*Описание упражнения*

Группа делится произвольно на команды по5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

*Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

*Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности внутри команды, умение согласовывать свои действия с другими, и решать поставленные задачи

Далее ведущий предлагает применить полученный опыт из предыдущего упражнения в следующем задании.

**«Кочки»**

*Описание упражнения*

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

*Обсуждение*

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

*Психологический смысл упражнения*

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы;

Осознание важности этих качеств для эффективной работы группы;

Развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

*Завершающее упражнение*

**«Шарики»**

*Описание упражнения*

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

*Психологический смысл упражнения*

Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

*Обсуждение*

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

**Занятие 5 «Коллаж на тему «Дружба».**

Вначале занятия проводится шеринг, каждый рассказывает, с каким настроением он пришел на занятия и изменилось ли что-то в его отношениях с одноклассниками и в целом атмосфера в классе после наших занятий.

***1.) Разминка.*** ***Упражнение «Паровозик»***

*Описание упражнения*

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего- либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой прмерно30 см, того, что весит полкилограмма, слова «Незабудка».

*Психологический смысл упражнения*

Разогревающее упражнение. Развивает контакт между участниками команды, сплочение, доверие.

***2) Основное упражнение***. ***Коллаж «Дружба».***

*Описание упражнения*

Группа делится произвольно на команды по5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.

*Обсуждение*

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

*Психологический смысл упражнения*

Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

*Завершение тренинга*

Общее фото на фоне выполненных работ.

**Список использованной литературы**

1. Лисина М.И. Проблема онтогенеза общения М. - Педагогика, 1986

2. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994. - 316 с.

3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М: Ось-89, 1999. - 176 с.

4. Гривцов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. - СПб.:Питер, 2007.- 208 c.

5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006 - 160 с.

6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.

7. Гарднер Р. Девочкам и мальчикам о хорошем и плохом поведении / Пер. с англ. Е.В. Романовой. - СПб.: Издательство «Каллиста», Рекламно-Издательский центр «Тринадцатая нота», 2004. - 208 с.

8. Берч П. Тренинг/ Пер. с англ. Под ред. И.В. Андреевой. - СПб.: Издательский дом «Нева», М: «ОЛМА ПРЕСС Инвест», 2003. - 160 с.