

КЛАССНЫЙ ЧАС С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НА ТЕМУ «СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА»

Актуальность

Не всегда подростки хотят и могут эффективно взаимодействовать друг с другом. Поэтому взрослым (учителям, родителям) необходимо оказать им помощь и поддержку.

Проблема сплочения детского коллектива всегда остается актуальной как в начальной школе, так и в параллелях средней и старшей школы. Объясняется это тем, что отношения в коллективе влияют на разные показатели благополучия подростка в школе: на эффективность межличностного общения и взаимодействия, на поведение подростка и на успешность его учебной деятельности. Затруднения и проблемы в общении с одноклассниками могут стать причиной целого ряда проблем у подростка и иметь неблагоприятные последствия, такие как: низкая самооценка, неуверенность в себе, повышенная раздражительность или даже агрессивность как форма самозащиты, либо замкнутость, страх публичного выступления перед классом, нежелание посещать школу, низкая учебная мотивация и много другое. Поэтому, развитие групповой сплоченности, улучшение эмоционально-психологического климата в классе является неотъемлемым условием успешности учебной деятельности.

Кроме того, очень важным является не только уровень сплоченности классного коллектива, но и вектор направленности деятельности его членов. Это может быть направленность на учебу, на получение высоких оценок, на повышение имиджа и статуса класса, а также это может быть реализация лишь целей, связанных с внеучебными интересами, общением, развлечениями, либо направленность против одного или нескольких учеников, которые выступают в роли «изгоев». Поэтому очень важно проводить систематическую работу в классе, направленную не только на сплочение коллектива, но и на формирование положительного вектора направленности данного коллектива.

Цель:

- сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия;
- создание комфортного микроклимата в классе.

Задачи:

- формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- осознание себя командой.

Возраст: 15-16 лет

План занятия.

1. Ознакомление учащихся с целью и задачей тренинга.
2. Разминка
3. Упражнения
4. Рефлексия
5. Результаты. В конце подводятся итоги (впечатления, мнения о тренинге, пожелания).

Совершенно невозможно существовать в этом мире одному, делать всё одному. Время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека.

В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуты только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне. Почему важна сплоченность? Это возможность окунуться, возможность увидеть, возможность услышать, возможность ощутить, возможность испытать, возможность стать, стать одним целым коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

Скажите, что вы понимаете под словом «сплочение», что это такое? (ответы детей). *Цель нашего занятия* – это сплочение коллектива. Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимают и поддерживают. Услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов – наша цель. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Для того, чтобы лучше узнать друг друга, работу начнем с упражнения, которое называется: **«как вы знаете, друг друга»**

Учащимся предлагается закончить незаконченные фразы, вставив в них фамилию и имя человека из класса, к которому больше всего подходит эта характеристика

В нашем классе самым самостоятельным является...

Часто меня приятно удивляет...

Жизнь – это сложная штука, но в ней, по моему мнению, никогда не пропадет...

Хулигану крупно не повезет, если на его пути встретится...

Самая одаренная личность в нашем классе – это...

Лучше всех умеет в классе выслушать, понять и поддержать...

Если в классе скучно, то значит, в нем отсутствует...

Мне интересно наблюдать, как у доски отвечает...

Возможно, мы очень скоро увидим в отличниках...

Чаще всего мне будет сниться...

Находчивость присуще...

Самым добрым человеком в классе, можно назвать...

В политики целесообразно рекомендовать...

Щедрость не знает границ у...

Скромность всегда украшает...

Веселее в классе, когда приходит...

Самая обаятельная улыбка у

Всегда придет на помощь в любое время дня и ночи

Молодцы! вы успешно справились.

Упражнение: "Скульпторы"

Играющие: все присутствующие, разбившись по парам.

Суть игры: ведущий предлагает задания:

- сегодня вы — скульпторы. Как говорят ученые, самый податливый материал — это сам человек. Выберите себе пару. Перед каждым из вас та самая "глыба мрамора" (ваш друг), из которой можно вылепить очень многое. Для разминки сначала сотворите из "глыбы" скульптуру мыслителя. Спасибо! А теперь — такую композицию, которой можно дать название "Счастливый человек", "Монстр из фильма ужасов".

Итак, скульпторы уже разогрели свое воображение и готовы создать совершенно оригинальное произведение, которое вы назовете... Прекрасно! Изменим роли: теперь "материал" станет скульптором, создателем и наоборот. Новые творцы могут делать со своими бывшими скульптурами все что угодно. Только не забудьте назвать ваше творение.

- новое задание: придайте своей скульптуре угрожающую позу, а затем включите себя в эту скульптурную композицию. Только обратите внимание: если ваш партнер — воплощение угрозы, то вы должны играть роль жертвы.

Приглядитесь: не напоминает ли вам эта скульптурная композиция одну из возможных жизненных (школьных, домашних и т. д.) ситуаций?

Теперь те, кто был в позе угрозы, отойдите в сторону (жертвы, оставайтесь на месте!) и посмотрите, как испуганно и жалко выглядят ваши "ученики". Помогите им: подстройтесь, словно защищая, обещая безопасность... Замечательно! "Жертвы", отойдите и посмотрите, какими бережными и заботливыми могут быть ваши "педагоги" (родители и т. д.). Вернитесь к ним и в последний раз создайте скульптуру, которую поставят в вашей школе как педагогический символ содружества Учителя и Ученика.

Вопросы к обсуждению: легко ли вам далась невербальная форма взаимодействия? Что было наиболее трудным? Смогли ли вы понять своего партнёра? И т. д.

Игра учит: умению угадывать настроение другого человека, подстраиваться и принимать позицию партнера, даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции (создавая угрожающих монстров).

Упражнение «Слепой и поводырь»

Это очень хорошее упражнение для создания в группе атмосферы взаимного доверия. Инструкция. Разбейтесь на пары. Тот, кто стоит слева, закрывает глаза — он будет «слепым». Второй партнер станет «поводырем». Поводырь берет слепого за руку и медленно ведет его через комнату. У поводыря необычная задача — он отвечает не только за себя самого, но и за партнера, он должен настроиться на это новое состояние. Выберите себе темп таким образом, чтобы слепой начал чувствовать себя все увереннее. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, используйте другие способы общения (2–3 мин).

Поменяйтесь ролями.

По окончании — обсуждение: не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого.

Упражнение: «Свеча доверия»

Число участников: 10-12 человек
Время проведения: 10 минут
Правила: участники встают в круг, лицом друг к другу. Один человек встает в центр круга, скрестив руки на груди и закрыв глаза. Он наклоняется и остальные по очереди подхватывают его и медленно передают по кругу по часовой стрелке. Человек, стоящий в центре, должен преодолеть страх и довериться остальным членам команды. Через 5-6 минут процесс постепенно останавливается. Все участники игры должны пройти это испытание, а затем рассказать о своих ощущениях.

Рефлексия

- Наше занятие подходит к завершению. Сегодня мы познакомились друг с другом ещё ближе. Узнали друг о друге что-то новое, неизвестное ранее. Да и не

только друг о друге, о себе мы тоже узнали много нового. А самое главное, то, что было целью нашего занятия, мы стали единым целым, сплоченной командой.

Пусть даже только на одно занятие, но всё же, без поддержки можно достигнуть только маленьких целей. У нас сегодня была возможность окунуться, возможность увидеть, возможность услышать, возможность ощутить, возможность испытать, возможность стать, стать одним целым коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

- Очень надеюсь, что занятие вам понравилось.

Рефлексия: Необходимо обсудить, что помогало участникам решать данную творческую задачу, какие ощущения и чувства у участников были по ходу выполнения работы и как они оценивают свой результат.

В заключении занятия следует обсудить все упражнения, их сложность, чувства участников и возможные выводы. Также следует предложить подростка заполнить анкету.

Анкета 1.

1. Самочувствие в классе:

1. Мне здесь хорошо, чувствую себя в кругу друзей;
2. Есть отдельные друзья и товарищи;
3. Скорее я здесь одинок.

1. Отношение к классу:

1. Дорожу своим классом;
2. Не задумывался о значении класса в моей жизни;
3. Хотел бы перейти в другой класс.

1. Оцени психологическую атмосферу в классе:

Дружелюбие	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Враждебность
Согласие	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Несогласие
Увлеченность	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Равнодушие
Продуктивность совместной деятельности	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Непродуктивность совместной деятельности
Теплота в отношениях	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Холодность
Сотрудничество	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Отсутствие сотрудничества
Взаимная поддержка, дружелюбие	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Недоброжелательность
Занимательность, заинтересованность	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Скука
Безразличие друг к другу	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Сочувствие друг друга