

Российская Федерация  
Министерство образования и науки  
Самарской области

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Самарской области «Школа-интернат № 117  
им. Т.С.Зыковой для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья  
городского округа Самара»**

**Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие  
«Мы вместе!»**

Подготовил педагог:

**К.В. Гарнова**

СОГЛАСОВАНО  
Председатель Совета школы  
Протокол № .



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы-интерната  
№ 117 им. Т.С.Зыковой г.о. Самара

*Гарнова* И.А. Баранова

Приказ №

2016г.

## **Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие**

### **«Мы вместе!»**

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

#### **Задачи:**

- [ Формирование групповой сплоченности
- [ Развитие творческих способностей
- [ Обучение принятию групповых решений
- [ Развитие коммуникативных способностей

**Время занятия: 60-70 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 «Фигуры» (10 мин)
6. Упражнение «Выйти по числу» (10 мин)
7. Упражнение «Карандаш в стакане» (10 мин)

Рефлексия (5 мин)

#### **Ход занятия**

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

##### **2. Принятие групповых норм**

[ 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.

[ Говорить максимально искренне.

[ 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.

[ 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.

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 “Фигуры”**

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз 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, не разрешайте открывать глаза. Спросите, 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, предложите 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 своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получат хорошие памятные призы.

### **6. Упражнение «Выйти по числу пальцев»**

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Группа встает в шеренгу. Ведущий называет число, не превышающее количества человек группы. Сразу же из группы должно выпрыгнуть количество людей, равное названному числу. Упражнение повторяется до результата, каждый раз с новым числом. Возникает ощущение умения понимать друг друга без слов.

### **7. Упражнение «Карандаш в стакане».**

Дети встают плотно в круг, один в центр. Ему говорят, ты – карандаш, а мы стенки стакана, которые тебя удержат. Можешь наклоняться в любую сторону, а мы тебя будем держать.

### **Рефлексия**

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

### **Литература**

1. Басаргина Д. В., Семенова Т. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.

2.Фоппель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 336 с. – (Все о психологической группе )

3.<http://www.trepsy.net>