**Материал к дистанционному занятию профильного объединения «Школа актива»**

**Тема: «**Тренинговое занятие на сплочение детского коллектива в летнем лагере»

**Цель:**сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей.

**Задачи:**

* Формирование групповой сплоченности
* Развитие творческих способностей
* Обучение принятию групповых решений

**Время занятия:**1 час 30 минут.

**Оптимальное число участников**: 14 человек.

**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.

**План тренинга**

1. Знакомство участников с целями и задачами тренинга (2 мин)
2. Правила взаимодействия в детском коллективе (5 мин)
3. Психогимнастика (10 мин)
4. Упражнение № 1 «Башня» (10 мин)
5. Упражнение № 2 «Волшебная цифра 3» (10 мин)
6. Упражнение № 3 «Кочки» (10 мин)
7. Упражнение № 4 «Паззлы» (10 мин)
8. Упражнение № 5 «Превращения» (10 мин)
9. Упражнение № 6 Поменяйтесь местами (13 мин)
10. Упражнение № 7 «Подарок» (7мин)
11. Рефлексия (3мин)

**Ход занятия**

1. **Вступительное слово. Ознакомление участников с целями тренинга (2 мин)**

Ведущий приветствует детей, просит каждого коротко рассказать о своих ожиданиях и предположениях по поводу того, зачем они здесь собрались.

- поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение.

- поднимите руку те, кто знает, что мы будем делать сегодня.

- поднимите руку те, кто не знает, что мы сегодня будем делать.

После этого ведущий объясняет участникам, что будет происходить во время тренинга.

**Ведущий:** 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.

**2. Правила** **взаимодействия в детском коллективе (5 мин)**

1. Если хочешь что-то сказать, не выкрикивай, а попроси слово.
2. Учись внимательно слушать, дай выговориться другому, не прерывай говорящего.
3. Критикуй, но не критиканствуй.
4. Критика должна быть конструктивной: критикуешь – предлагай, советуй, как помочь.
5. Правило свободного микрофона: никого нельзя заставлять выступать или запрещать кому-то говорить.
6. Говорить откровенно о том, что думаешь и что волнует.
7. Береги время и дай возможность высказаться другому.
8. Говори не о себе, а о деле, не занимайся саморекламой.
9. Будь творцом доброжелательных отношений.
10. Относись с уважением к собственному мнению и мнению других членов коллектива.

**3. Психогимнастика (10 мин)**

Цель**:**уменьшение напряжения, сокращение эмоциональной дистанции участников группы (временного коллектива), выработка умений выражать свои чувства, мысли, желания, лучше понимать другого человека.

**3.1 Упражнения на сокращение эмоциональной дистанции (5 мин)**

1. Разойтись с партнером на узком мостике.

**3.2 Упражнения на понимание чувств и состояний другого человека (5 мин)**

«Пантомима чувств»: понять, какое чувство хотел выразить другой человек.

**4. Упражнения**

**Упражнение № 1 «Башня» (10 мин)**

Цель: формирование группы, обучение умению распределения ролей в группе.

Материалы: обойная бумага (газеты), скрепки, скотч, клей, ножницы.

Задание: из предложенных материалов участникам необходимо построить башню как можно большей высоты.

Описание: участники делятся на две группы, у группы есть 10 минут для выполнения задания. Обсуждать словесно запрещается. (Можно с завязанными глазами, но с обсуждением.)

Обсуждение. Как вы смогли договориться в группе.

**Упражнение № 2 «Волшебная цифра 3» (10 мин)**

Цель: Интеллектуальная разминка, мобилизация внимания участников, сплочение группы.

Описание: Участники располагаются по кругу и начинают считать, произнося числа поочерёдно. Тот, кому достаётся число, делящееся на 3 или в составе которого есть цифра 3, хлопает в ладоши. Кто ошибается – выбывает из игры. Упражнение выполняется в высоком темпе и продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 самых внимательных участника. Обсуждение. Сложно ли было выполнять это упражнение в команде?

**Упражнение № 3 «Кочки» (10 мин)**

Цель: формирование группы, обучение умению распределения ролей в группе.

Оборудование: «кочки» - небольшая дощечка, брусок, лист бумаги или другой вспомогательный предмет.

Описание: Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя «кочки».

Обсуждение. Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

**Упражнение № 4 «Паззлы» (10 мин)**

Цель: формирование группы, обучение умению распределения ролей в группе.

Оборудование: карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «паззлы».

Описание: участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача – собрать ее как можно быстрее.

Обсуждение. Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему?

**Упражнение № 5 «Превращения» (10 мин)**

Цель: формирование группы, обучение умению передавать информацию жестами и понимать ее.

Описание: Каждый из участников будет по очереди «получать» какой-то представляемый предмет из рук своего соседа, предмет не материальный. Сосед будет «передавать» его участнику при помощи одних только жестов. «Получив» этот «предмет», участник должен будет проделать с ним какое-то действие (например, если это, по- вашему представлению, сережка, то померить ее на себя). Если участник не уверен, что понял правильно своего соседа, ничего страшного - пусть поступает дальше так, как понял, даже если потом окажется, что участник «получил» не то, что ему «передавал» его сосед.

Обсуждение. Что вам передали? Что вы сделали с тем предметом, который вам передали? Легко ли вам было догадаться, что вам передают? Почему легко (сложно)?

**Упражнение № 6 Поменяйтесь местами (13 мин)**

Цель: формирование группы.

Стоящий в центре круга (ведущий) предлагает поменяться местами тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, ведущий говорит: «Поменяйтесь те, у кого есть сестры». И при этом все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. А тот, кто в это время стоит в центре круга, должен успеть занять чье-нибудь место. Тот, кто останется в центре круга после того, как все займут места, будет ведущим.

Обсуждение. Когда упражнение завершится, попросить нескольких участников перечислить тех, у кого есть сестры, кто знает английский, кто умеет водить автомобиль, и пр.

**Упражнение № 7 «Подарок» (7мин)**

**Цель**: положительное завершение тренинга

Описание: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

**5. Рефлексия (3мин)**

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