

Программа занятий по эмоциональному сплочению коллектива.

Занятие 1. «Визитная карточка или давайте познакомимся»

Упражнение 1. Игра «Знакомство».

Участники стоят или сидят в кругу. Дети перекидывают участнику напротив клубок ниток, зажав конец нитки у себя в руках. При этом говорят своё имя и что они любят, а что не любят.

Затем останавливается внимание на нити, «связующей» группу в одно целое. Затем дети возвращают клубок назад и вспоминают, что говорил о себе участник напротив.

Рефлексия.

Упражнение 2. Игра «Коленочки». (разминка, сплочение)

Участники сидят в кругу, руки лежат на коленях соседей справа и слева.

Первый участник должен хлопнуть по колену соседа слева, затем следующий участник должен хлопнуть следующей после хлопнувшей рукой и так далее по порядку (все руки хлопают по очереди). Если кто-то ошибся, то убирает ошибившуюся руку. Затем всё прodelывается во всё более ускоряющемся темпе.

Упражнение 3. Знакомство с правилами группы.

Зачитываются правила, и ребята дают своё согласие с ними.

1. Быть вежливыми и доброжелательными.
2. Не оценивать и не критиковать друг друга, не говорить обидных слов.
3. Быть искренними, и открыто выражать свои мысли.
4. Уважать чужое мнение.
5. Говорить по одному, не перебивать

Упражнение 4. «Времена года» (сплочение, навыки невербального общения).

Ребятам даётся задание выстроиться в линию по месяцам рождения, при этом не говоря ни слова и не подавая друг другу никаких сигналов.

Рефлексия.

Упражнение 5. «Ласковое имя» (навыки эмпатии)

Участники в кругу. Дети перекидывают друг другу мяч. При этом каждый называет имя, которым его ласково называют дома. Затем мяч бросают в обратном порядке и вспоминают и называют ласковое имя предыдущего участника.

Рефлексия.

Упражнение 6. Игра «Пересядьте те, кто...» (способствует группообразованию).

Участники сидят в кругу. В центре водящий, для него нет свободного стула. Водящий объявляет, кто будет меняться местами и по какому признаку (называет общие вещи, свойства, качества и т.п.)

Например: «Пересядьте те, у кого есть волосы, кто сегодня завтракал, у кого голубые глаза, кто считает себя умным, добрым и т.п.» Во время пересаживания водящий должен успеть занять место и кто-то другой становится водящим.

Рефлексия.

Упражнение 7. Игра «Что изменилось?» (наблюдательность, внимательность к окружающим)

Участники встают в два ряда так, чтобы оказаться напротив друг друга. Смотрят внимательно друг на друга, и стараются запечатлеть в памяти как выглядит человек напротив.

Затем отворачиваются друг от друга и в течение 30 секунд что-то меняют во внешнем виде (позу, мимику, одежду, волосы и т.п.)

Затем все поворачиваются и говорят (попарно - стоящие напротив) кто что изменил.

Заключение. Рефлексия (чувства, мнения, мысли по поводу занятия).

Занятие 2. «Доверие».

Цель: оптимизация внутригрупповых взаимоотношений, развитие чувства принадлежности к группе, доверия друг другу.

Упражнение 1. «Снежный ком» (разминка)

Дети сидят в кругу. По очереди каждый называет своё имя и здоровается. Каждый следующий участник называет своё имя и все предыдущие.

Упражнение 2. «Слепой и поводырь» (навыки доверия, внимательность к другу)

Ребятам предлагается разбиться на пары. Тот, кто стоит слева в паре –будет слепым (ему завязываются глаза), второй – поводырь. Поводырь берёт «слепого» за руку и ведёт через искусственно созданные препятствия. При этом поводырю даётся задание – вести так, чтобы «слепой» чувствовал себя как можно более уверенно и безопасно. Говорить можно только отдельные короткие слова.

Рефлексия.

Упражнение 3. «Волшебный круг» (доверие, поддержка)

(Большая группа делится на подгруппы по 7-8 человек). В каждой подгруппе все встают в круг плотно друг к другу. Выбирается один, желающий встать в центре. Стоящие в кругу поднимают руки на уровень груди и готовятся к поддержке.

Инструкция: «Когда участник в центре будет падать в вашу сторону, вы должны осторожно поддержать его и поставить на место».

Участник в центре стоит ровно, как деревянный и падает в разные стороны.

Затем участник в центре меняется. Все должны побывать в этой роли.

Рефлексия.

Упражнение 4. Игра «Паровозики»

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идёт первым с вытянутыми вперёд руками, «вагон» передаёт управление, «машинист» управляет всем поездом (но стоит позади всех). При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько спокойно было в роли паровоза, который идёт первым, но не знает в какую сторону, насколько можно было доверять «машинисту» и «вагону». Как себя чувствовали в роли паровоза, вагона, машиниста.

Упражнение 5. «Только вместе»

Инструкция: «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнёра, сесть на пол? А теперь сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить с какой силой

вам нужно опереться на спину своего партнёра, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте то же с другими партнёрами.

Рефлексия: С кем было легче, труднее? Что было самым трудным в этом упражнении?

Заключение. Рефлексия.

Занятие 3. «Учимся дружить»

Цель: развитие навыков взаимодействия и установления дружеских контактов.

Упражнение 1. «Бурундуки» (разминка, включение в деятельность).

Участникам на ушко сообщается название животного (троим-четверым разные, остальным – бурундуки)

Инструкция: когда я назову животное, участник которому сказали его название должен присесть, остальные, стоящие рядом должны не дать ему присесть. (подвох в том, что когда называется бурундук, присаживается большая часть участников).

Упражнение 2. «Найди руку друга» (тактильное взаимодействие, эмпатия)

Водящий выбирает себе друга (пару). Ощупывает его руку, стараясь запомнить. Затем ему завязывают глаза. Остальные участники вытягивают по одной руке вперёд. Водящий должен ощупать каждую руку и найти своего друга.

На месте водящего должен побывать каждый.

Упражнение 3. «Угадай по словам, кто твой друг». (эмоциональность в дружеских отношениях).

Из числа участников выбирается водящий. Каждому, кроме водящего, раздаются маленькие карточки: только на одной написано «друг», остальные - пустые. Всем участникам нужно сказать фразу: «Я твой друг». Настоящий друг – тот, у кого карточка с надписью.

Водящий по выражению лица, интонации должен определить, кто же его друг.

Обсуждение: Как друзья говорят о дружбе? (уверенно, глядя в глаза)

Что при этом чувствуют

Упражнение 4. «Подарки без слов»

Участники сидят или стоят в кругу. Задание: подарить подарок соседу справа (при этом подумать, что бы он хотел получить в подарок), но при этом не пользоваться словами, только жестами и мимикой. Сосед справа должен угадать, затем сказать «спасибо». (Подарки могут быть как материальные, так и образные: солнце, хорошее настроение, здоровье и т.п.).

Упражнение 5. Рефлексия.

Что запомнилось? Что понравилось? Чему научились?

Занятие 4. «Вместе» (навыки коллективного взаимодействия)

Цель: Способствовать формированию открытых отношений между членами группы.

Упражнение 1. Приветствие.

Участники садятся в круг. Каждый по очереди здоровается с соседом справа: «Здравствуй, я рад тебя видеть!»

Упражнение 2. Игра «Молекулы и атомы» (эмоциональное единство)

Участники стоят в кругу. Ведущий объявляет, что нужно представить всем, что они атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах- разное, будет определяться числом, которое называет ведущий.

«Атомы» двигаются, затем, когда ведущий называет какое-то число, дети объединяются (берутся за руки). В конце упражнения ведущий называет число, равное количеству участников.

Упражнение 3. Коллективный рисунок.

Материал: лист ватмана.

На доске вывешивается лист ватмана и детям предлагается один маркер. Ребятам предлагается подумать над сюжетом и нарисовать одну общую картину, в которой каждый по очереди будет дорисовывать только один элемент.(при необходимости для завершения сюжета круг может повториться не один раз).

Упражнение 4. «Картина двух художников». (тренировка невербального партнёрства).

Участники делятся на пары. Каждая пара получает лист бумаги формата А4 и карандаш. Участники сидят по двое за столом и выполняют следующее задание: держась одновременно за один карандаш, и не разговаривая друг с другом, им предстоит нарисовать дом, кошку и цветок. Когда рисунок будет готов, «художники» ставят (не произнося ни слова) одну подпись.

Затем психолог задаёт несколько вопросов:

- как они действовали?
- как изъяснялись друг с другом без слов?
- довольны ли оба результатом?

Упражнение 5. «Рукавички».

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым

орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трёх карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить совершенно одинаковые рукавички.

Замечание: ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют. (вариант орнаментов в книге Кряжевой. Мир детских эмоций 5-7 лет)

Занятие 5. «Вместе». (Коллективное взаимодействие)

Цель: способствовать формированию открытых отношений между членами группы, навыков взаимодействия в коллективе.

Упражнение 1. «Времена года» (разминка)

Ребята должны выстроиться в линию по месяцам рождения, при этом не говоря друг другу ни слова и не подавая никаких сигналов.

Упражнение 2. Игра «Дума» (2).

Участники сидят в кругу. Все участники- депутаты. Впереди у депутатов отпуск. Предлагается несколько вариантов как его провести, но есть обязательное условие: нужно договориться и всем вместе выбрать только один вариант. Вначале каждый «депутат» высказывает своё мнение. После этого необходимо принять всех устраивающее решение.

Варианты:

- а) поплыть на теплоходе в тур по Средиземному морю
- б) полететь в Южную Америку на экскурсию в пустыню Наска и на остров Пасхи.
- в) полететь на отдых в Египет и совершить экскурсию к пирамидам.
- г) остаться в городе и подработать в Макдональдсе, чтобы в другой раз совершить сразу два путешествия
- д) сидеть дома и ничего не делать.

После оглашения решения «депутатов» идёт обсуждение: насколько легко удалось договориться, в какой форме это проходило, какие способы убеждения коллег использовались.

Упражнение 3. «Коллективный рисунок».

Материалы: лист ватмана, маркер.

На доске вывешивается лист ватмана (раскладывается на полу, на столе и т.п.).

Группе предлагается один маркер. Каждому участнику предлагается подумать что он хотел бы изобразить на картине и нарисовать одну деталь задуманного. В итоге должна получиться одна общая картина из элементов каждого участника. Каждый по очереди дорисовывает только один элемент. При необходимости (для завершения сюжета) круг может повториться не один раз.

Обсуждение: что получилось- что-то общее или набор разрозненных элементов? Включались ли в общий сюжет или каждый настойчиво рисовал только своё?

Упражнение 4. Игра «Антарктида» (поддержка, доверие, забота о ближнем).

Материал: несколько больших листов бумаги.

Инструкция: «Вы изображаете пингвинов. Пингвины гуляют по Антарктиде (аудитории) и по команде ведущего «Касатка» должны запрыгнуть на льдины (листы бумаги) таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» (ведущий) осталось голодной.

В Антарктиде весна, льдины тают, поэтому перед каждым раундом я буду складывать листы пополам.

Обсуждение: Что получилось? Как выходили из положения, когда «льдины» стали совсем маленькие? Как помогает поддержка?

Занятие 6. Взаимодействие. (умение договориться в группе).

Упражнение 1. «Живые цифры». (разминка)

Задание: построить из самих себя цифры (цифры задаются ведущим – 3-4 варианта)

Упражнение 2. Коллективный рисунок (2).

Участникам предлагается по кругу выполнить коллективный рисунок на летнюю тему. Каждому даётся лист бумаги, на котором нужно изобразить одну деталь летнего рисунка. Затем по команде ведущего рисунки передаются следующим участникам, которые рисуют на нём свою деталь. Так продолжается до тех пор, пока рисунки не вернутся к участникам, изобразившим первую деталь. Им необходимо придумать позитивное название получившегося рисунка. Желающие могут составить по нему рассказ.

Упражнение 3. Коллективный коллаж.

Участникам предлагается выполнить коллаж на ватмане из различных картинок, фотографий и т.п. Картинки предлагается вырезать из журналов, газет и т.п. Все они должны касаться темы дружбы, любви и личностного взаимодействия.

Упражнение проводится под спокойную музыку.

Упражнение 4. Рефлексия.