

## Я И МОЙ КОЛЛЕКТИВ

(Конспект занятия на сплочение коллектива с элементами тренинга)

*Адаптировано Ходотовой Ю.А.,  
учителем начальных классов из  
материалов Интернет  
<https://yandex.ru/metod-kopilka>*

**Цель:** сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия

**Задачи:**

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. развитие осознания каждым участником своей роли, функций в группе, умения работать в команде

**Ход занятия:**

### 1. Вступление

**Время: 5 мин.**

- Приветствие членов тренинговой группы

*«В каждый момент нашей жизни мы должны стараться отыскивать не то, что отделяет от других людей, а то, что у нас с ними общего...»*

Эти слова принадлежат английскому писателю, художнику, литературному критику и поэту [Джону Рескину](#).

Чем больше вы сможете найти общего между собой, тем сплоченней будет ваш коллектив.

Сплочение – это возможность для группы стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Для того, чтобы более эффективно добиваться целей, все Вы нуждаетесь в поддержке. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

Сегодня мне бы хотелось, чтобы вы немного побыли вместе, вне работы, учебы, проблем, постарайтесь получить удовольствие от общения друг с другом.

## **2. А начнем мы с игры «Поменяйтесь местами» (1-11 класс)**

**Время: 5 мин.**

*Описание упражнения:*

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто считает себя веселым,...кто знает больше пяти вежливых слов, ...»

В конце называется какой-либо признак или умение (*трудолюбивые*). 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.

*Обсуждение:*

- возникали ли у водящих сложности в выборе задания?
- по какому принципу вы выбирали задания?
- все ли поменяли место?

Заметьте, что все из вас поменяли место, а это значит, что у каждого есть что-то общее с другими.

## **3. Упражнение «Поворот в прыжках» (5 – 11 класс)**

**Время: 5 -7 минут**

*Описание упражнения:* Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись

лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

*Психологический смысл упражнения:* Подобное задание не удастся успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

*Обсуждение:*

- Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел.

#### **4. Игра «Цифра-группа» (4 -11 класс)**

**Время:** до 10 минут.

*Ход игры*

— Начинаем спонтанное движение по комнате. Не сталкиваемся! Уступаем друг другу дорогу. Избегаем даже касания с партнерами!

Время от времени я буду называть цифру. После того как цифра прозвучала, ваша задача — в кратчайший срок разбиться на группы, равные по числу участников названной цифре. Прозвучала цифра «пять» — все с максимально возможной скоростью разбиваются на пятерки, «семь» — разбились на группы по семь участников в каждой. Те, кто остался в неполной группе, тоже объединяются вместе.

Еще одно условие: нельзя выбирать себе партнеров. Группы выстраиваются спонтанно из людей, находящихся в этот момент по соседству.

Есть вопросы? Все готовы? Начинаем движение! Увеличьте, пожалуйста, темп! Всячески избегаем касаний и столкновений с товарищами! «Семь!»

Распределяемся по группам! Молодцы, эта семерка справилась первой. Эта группа закончила второй, а эта задержалась. В «остатке» у нас оказалось два

человека. Прекрасно! Видно, что вы поняли законы и правила игры. Попробуем еще раз!

После трех-четырех раундов останавливаем игру и вновь ужесточаем правила:

-Пожалуйста, вспомните, как в горячке игры вы толкались, хватали друг друга руками, перетаскивая из группы в группу. Так вот, сейчас то же самое задание вы выполните, абсолютно не используя руки. Уберите их за спину! Тот, кто забудет об ограничении и начнет пользоваться руками при распределении по группам, приведет к проигрышу всю свою команду. Я вынужден буду расформировать группу, и ей придется объединиться уже с другими участниками. Понятно, что фактор времени будет работать против вас.

Все готовы? Начали!

Еще четыре-пять попыток, которые мы контролируем (насколько верно понято и исполняется задание, его быстрота и точность). Следим за тем, чтобы при распределении на группы участники не пользовались руками. Объявляем последний этап:

— Вы хорошо справились с заданием — научились быстро распределяться по группам, не используя при этом руки и почти не толкаясь. Но шум, который вы производите, сравним с шумом реактивного самолета или восточного базара. Давайте попытаемся выполнить то же задание в абсолютной тишине. Единственное средство связи между вами — это взгляд партнера.

Надеюсь, что все запомнили: руками не пользуемся, они спрятаны у нас за спиной, не разговариваем и при этом максимально быстро разбиваемся на группы в соответствии с называемой ведущим цифрой. Начали! В самом конце игры, куратор объявляет цифру 5.

## **5.Упражнение «Цепочка» (4 – 11 класс)**

**Время: до 10 минут.**

## Ход упражнения

Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжите движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного неведомого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу.

Упражнение заканчивается по хлопку или свистку тогда, когда все пары и группы соединятся в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз!

— Встреча за встречей, вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи! Ощутите тепло и надежность рук!.. А теперь откройте глаза.

Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество!

Присаживайтесь на стулья.

### 6. Куратор зачитывает **притчу**

Стоял колодец посреди деревни.

Водою родниковой всех поил.

Ведро с верёвкой в нём служили верно,

Ему «спасибо» каждый говорил.

В какой-то день ведро забунтовало.

Кричит верёвке: - Отцепись, репей!

Всю жизнь свободы ты мне не давала!

Пусти! Быть без тебя хочу теперь!

Верёвка тут же мигом разорвалась.

Ведро в колодец сорвалось на дно.

Достали. А верёвки, что остались,

Связать концами было решено.

Мешает узел тот теперь в колодце.

Зацепится – и из ведра ручей.

Вот так и с дружбою: коли порвётся,

Как ни связи – мешает узел ей.

*Обсуждение:*

- что символизируют колодец, ведро и веревка?
- как вы думаете, легко ли восстановить отношения, если, они разорвались?
- почему? Что мешает?

### **Рефлексия**

У меня к вам пожелание, всегда думайте о последствиях ваших слов и действий, вдруг они могут кого-то обидеть, причинить боль! И как приятно, когда ваши слова несут другим радость и хорошее настроение, давайте пожелаем друг другу всего самого хорошего. Возьмите в ваших файлах зеленые листочки и ручки, напишите пожелание соседу (пусть это будет что-то приятное), написав, сложите записки и передайте их соседу справа. Развернуть записки можно будет, когда вы будете свободны, наедине. Прочитаете, улыбнетесь и вспомните это занятие.