

Цель: повышение сплоченности студенческих групп.

Занятие 1

Цель: Знакомство с участниками группы. Выработка правил поведения в группе.

Упражнение «Нарисуй свое имя»

Необходимые материалы: листы А4, фломастеры или маркеры.

Время: 5-10 минут.

Описание: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать имя, которым будет на протяжении всех тренинговых занятий.

Обсуждение: каждый участник представляется и демонстрирует нарисованное им имя.

Правила работы в группе:

Ведущим совместно с участниками группы вырабатываются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила записываются на листе ватмана, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются в начале занятия.

Примерные правила:

1. Каждый из присутствующих находится здесь только потому, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.
2. Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.
3. Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом.
4. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.
5. Мы должны прислушиваться к другим.
6. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.

Упражнение «Прорвись в круг»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 15-20 минут.

Описание: члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Ведущий предлагает сначала одному члену группы прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

Обсуждение:

1. Какие сложности возникали при выполнении этого упражнения?
2. Кому было труднее всего прорваться в круг? Почему?
3. Что изменилось после этого упражнения?

Упражнение «Шарики»

Необходимые материалы: воздушные шары.

Время: 5 минут.

Описание: Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Обсуждение: обмен впечатлениями.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Занятие 2

Цель: развитие навыков работы в команде.

Упражнение «Возьми салфеток»

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Время: 5-10 минут.

Описание: Участники тренинга сидят в общем кругу. 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.

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Хорошие и плохие поступки»

Необходимые материалы: ватман (2 шт.), фломастеры или маркеры.

Время: 25-30 минут.

Описание: участники делятся на две команды. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры. Задача одной команды – написать как можно больше поступков, которые позволяют людям уважать друг друга больше. Соответственно задача другой – написать как можно больше поступков, из – за которых это уважение теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

Обсуждение: каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение других людей к себе.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

Обсуждение: не требуется.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Занятие 3

Цель: формирование и развитие навыков группового взаимодействия.

Упражнение «Путаница»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «друга по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Вагончики»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 10 минут.

Описание: Участники становятся друг за другом, кладут руки на плечи друг другу, закрывают глаза и стараются двигаться по линии движения ведущего, который водит вагончики зигзагами.

Обсуждение: обмен впечатлениями о «поездке на поезде».

Упражнение «Пингвины»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 15 минут.

Описание: Пингвины живут и охотятся стаей, и во время зимних бурь и холодов они спасаются тем, что сбиваются в большую кучу. В центре этой кучи всегда теплее, на периферии – холоднее, но суровые условия переживают практически все остаются в живых. Как они это делают? Сейчас вы становитесь стаей пингвинов, ваша задача не замерзнуть. По сигналу «Начали» все бродят по помещению, а после команды «Буря» все резко сбиваются в кучу.

Подсказка: Пингвины с краю замерзают и стремятся попасть внутрь, а пингвины с центра стараются попасть наружу.

Упражнение «Передача»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: участники образуют тесный круг. Затем ведущий предлагает всем положить руки на плечи друг другу и закрыть глаза. Нужно мысленно передать друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания.

Обсуждение: обмен мнениями.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Занятие 4

Цель: формирование навыков командной работы.

Упражнение «Свой способ приветствия»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам тренинга поздороваться следующим образом: «будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим партнером нужно будет поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой – либо из пар «встретятся» два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом».

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Рисунок на спине»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 20-25 минут.

Описание: Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение: в общем кругу.

1. Что помогало понимать и передавать ощущения?
2. Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?
3. Что мешало выполнять упражнение?

Упражнение «Крокодил»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: все участники делятся на две команды, и каждая команда придумывает слово или фразу. После чего в каждой команде выбирается человек, который будет показывать загаданную фразу, чужой командой, своим. Во время объяснения запрещено, что-либо говорить и показывать на какие либо предметы, разрешено только

показывать образы и части речи (рисование волнистой линии – определение). Суть игры заключается в том, чтобы быстрее разгадать фразу, чем соперники.

Обсуждение: обмен мнениями.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

Обсуждение: не требуется.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Занятие 5

Цель: развитие групповой сплоченности.

Упражнение «Обмен»

Необходимые материалы: не требуется.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам тренинга поприветствовать друг друга пожатием рук. Однако это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки, взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то очень приятное (комплимент, пожелания и т.п.).

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Печатная машинка»

Необходимые материалы: карточки с буквами алфавита.

Время: 15 минут.

Описание: каждому участнику выдается карточка с определенной буквой алфавита. Вся группа – это печатная машинка, каждый член группы – клавиша, ответственная за печатание своей буквы. Ведущий называет слова, которые необходимо напечатать, при этом все буквы, которые участвуют в данном слове должны встать со своих мест. Затем один из участников тренинга меняется местами с ведущим и принимает роль наборщика «текста». Желательно, чтобы слова были сложными и содержали большое количество букв.

Обсуждение: обмен впечатлениями.

Упражнение «Воздушные замки»

Необходимые материалы: пачка бумаги формата А4.

Время: 25 минут.

Описание: Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек. В центре комнаты кладется пачка бумаги и озвучивается следующая инструкция: «Каждой команде необходимо за следующие 15 минут построить из этой бумаги башню. Ничего кроме бумаги использовать нельзя. Башня должна быть выше одного метра в высоту. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню».

Обсуждение:

1. Возникали ли помехи в работе команды? В чем они заключались?
2. Что помогало команде работать слаженно, совместно выполнять данное упражнение?

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Занятие 6

Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Упражнение «Путаница»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «друга по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Комплименты»

Необходимые материалы: каждому участнику необходимо по 2 фишки.

Время: 15 минут.

Описание: все делятся на две команды, каждому участнику команды раздаются 2 бумажки и желательно, чтобы у каждой команды был свой цвет бумажек. Затем, всем участники ходят к членам другой команды и делают им комплименты. Если комплимент принимается – то участник получает одну бумажку. Если комплимент сделан плохо или не является искренним – то обе бумажки остаются у тебя. Задача каждого – получить как можно больше бумажек от противоположной команды.

Обсуждение: обмен мнениями.

Упражнение «Как мы похожи»

Необходимые материалы: бумага, карандаши, призы.

Время: 10-15 минут.

Описание: тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение. Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т.д. После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним. Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Обсуждение:

1. Было ли легко выполнять данное упражнение?
2. Что вызвало трудности?
3. Что нового вы узнали друг о друге, после выполнения этого задания?

Упражнение «Передача»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: участники образуют тесный круг. Затем ведущий предлагает всем положить руки на плечи друг другу и закрыть глаза. Нужно мысленно передать друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания.

Обсуждение: обмен мнениями.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Занятие 7

Упражнение «Приветствие в парах»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы, встретили неожиданно давнего друга, Вы приходите к начальнику,

встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Щепки на реке»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 10 минут.

Описание: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Участники игры «берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению Щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Обсуждение:

1. Какие чувства возникали в ходе «движения по реке»?
2. Как влияла помощь «берегов» на выполнение этого упражнения?
3. Чем было легче быть «Щепкой» или «Берегом»?

Упражнение «Мой вклад в команду»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 20-25 минут.

Описание: Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека.

Тренер просит каждого участника высказаться в рамках своей мини-группы на тему того, в чем он видит свой вклад в деятельность всей команды. При этом если тренинг проводится в корпоративном формате, то есть в нем участвуют лица от одной компании, имеется ввиду вклад в работу всей команды, пришедшей на тренинг. Если в тренинге участвуют лица от разных компаний, то можно говорить о том вкладе, который каждый делает в свою конкретную команду на своем рабочем месте. Если кто-то из участников затрудняется, остальные члены его мини-группы могут ему помочь сформулировать свой доклад.

Группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой мини-группы выступает и рассказывает о каждом в своей группе.

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Обмен»

Необходимые материалы: не требуется.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам тренинга поприветствовать друг друга пожатием рук. Однако это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки, взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то очень приятное (комплимент, пожелания и т.п.).

Обсуждение: не требуется.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Занятие 8

Упражнение «Путаница»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «друга по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Коллаж»

Необходимые материалы: ватманы, журналы, брошюры, открытки, подходящие по тематике.

Время: 25-30 минут.

Описание: Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение: в общем кругу.

1. Что помогало понимать и передавать ощущения?
2. Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?
3. Что мешало выполнять упражнение?

Упражнение «Разноцветные листы»

Необходимые материалы: разноцветные клеящиеся листы, ручки, маркеры или фломастеры.

Время: 10 минут.

Описание: каждому участнику тренинга выдается лист бумаги и ручка (или фломастер, маркер). На этом листе каждый член группы должен написать пожелания всем участникам тренинга. После этого пожелания озвучиваются и крепятся на видное место или участники тренинга могут подарить их друг другу на память.

Обсуждение: обмен впечатлениями.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?

Чему способствовало проведенное занятие?

**Составил социальный педагог
КГКУ СО СРЦН «Приморский»
Елена Матулис**