Тренинг на командообразование - «Я и другие»

Пахомова Светлана Константиновна

МКОУ ДОД ДЮСШ «Ермак»

Введение:

Одна из главных причин усиливающейся напряженности в отношениях между людьми состоит именно в нашем неумении конструктивно разрешать возникающие противоречия. Поведенческие факторы неизбежно ведут к конфликтам, если ущемляются интересы, подрывается самооценка, если создаются условия, вызывающие негативные эмоциональные состояния. Конфликт всегда сопровождается временным нарушением системы взаимосвязей в коллективе, частые конфликты ведут к снижению сплоченности и качеству совместной деятельности. А в педагогической деятельности надолго нарушают систему взаимоотношений между педагогом и воспитанниками, вызывают у педагога глубокое стрессовое состояние, неудовлетворенность своей работой.

Полноценное общение становится возможным только тогда, когда участники взаимодействия адекватно воспринимают друг друга, понимают чувства и мотивы поведения друг друга.

**Цель тренинга:** развитие навыков безконфликтного общения, толерантного отношения друг к другу, сплочение коллектива и формирование команды.

**Задачи:**

- Создать атмосферу взаимного уважения и доверия;

- повысить уровень самооценки воспитанников, для успешного налаживания

взаимоотношения;

- научить отстаивать свои права без агрессии, выражая свои желания;

- принятие единого командного решения и согласование его с членами команды;

- формирование ответственности у участников за результат команды;

- формирование сплочённости, чувства «Мы»;

- создание мотивации на совместную деятельность.

**Аудитория:** дети 10 лет и старше.

Длительность занятия: 1час.

Ход занятия:

1. **Знакомство и приветствие;**
2. **Упражнение: «Сходства и различия»**

* Цель: эта игра помогает детям увидеть, что, с одной стороны, каждый из них по-своему уникален, а с другой стороны, у каждого можно найти такие черты и особенности, которые есть и у других.
* Инструкция: кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных? В каждом из нас есть и то и другое. Образуйте пары, найдите восемь отличий вас друг от друга, и восемь общих характеристик – это могут быть: черты характера, внешности, интересы, и т.д.
* Обсуждение*:* что для вас было сложнее: найти сходства или различия? Что из того, что вас объединяет, нравится вам больше всего? Что вам больше всего нравится из того, чем вы отличаетесь от других?

1. **Упражнение: «Описание друг друга»**

* Цель: научиться безоценочно видеть другого, т.к. описательные высказывания, в отличие от оценочных, вызывают у партнеров по общению большее желание принять и изменить свое поведение.
* Инструкция: разделиться на пары, встать напротив друг друга, внимательно рассмотреть друг друга, а затем, отвернувшись, по очереди описать внешность другого. Выслушиваются ответы.
* Обсуждение*:* что вы чувствовали, когда рассматривали друг друга? Что было сложнее – слушать как вас описывают или самому находить точное описание другого?

1. **Упражнение: «Необитаемый остров»**

* История: Вы попали на необитаемый остров, нашли пещеру, из этой пещеры вы можете взять 10 вещей.
* Каждый член команды выбирает 10 вещей, которые он считает нужным, составляет свой список на бумаге.
* История: Вы взяли каждый по 10 предметов, а должны оставить всего 10 вещей, решить всей командой.
* Рекомендации: Лучше предложить ребятам, чтобы каждый член команды зачитал свой список. После упражнения задать вопросы: Что помогло выбирать вещи? Кто из ребят более активно проявил себя?
* Третьим этапом, возможно, усложнить и оставить только 5 вещей.

1. **Упражнение: «Лабиринт»**

* Команде нужно провести одного участника через лабиринт (строиться на полу при помощи веревки), с закрытыми (завязанными) глазам с помощью команд который он получает от команды. За каждое нарушение (заступ, слова, нарушение командой условий) участник возвращается к началу лабиринта.
* Рекомендации: Так как данное упражнение проводиться на подростках можно дать возможность, чтобы каждый член команды прошел лабиринт. Команде изначально обговариваются правила, те ребят, который проводят через лабиринт человека, говорят каждый по одному слову и так по кругу пока не проведут участника до конца лабиринта. Возможно, усложнить упражнение и для каждого нового участника менять лабиринт, что бы снизить риск прохождения лабиринта по памяти.
* Команды могут быть такими: шаг, вперёд, влево, вправо, назад, один, поворот. Один человек говорит одну команду.

1. **Упражнение: «Нас объединяет»**

* Ребята сидят в кругу. Ведущий кидает одному из участников мячик (игрушку), нужно найти качество, вещи, увлечения, что объединяет с этим человеком.
* - Нас объединяет, что мы сегодня хорошо провели время... Если участник согласен, он говорит да я согласен, если нет, я подумаю над этим (кидает предмет следующему участнику).
* Рекомендации: Так как тренинг ориентирован для подростков, главная задача ведущего отслеживать эмоциональное состояние участников, направлять, если выполнение каких, либо упражнений заходит в тупик.

В результате проведенного тренинга дети научатся ценить себя и различия между людьми, принимать других такими, какие они есть; давать обратную связь через: «Я - сообщения», говорить о своих чувствах, как позитивных, так и негативных; понимать позицию другого человека, вместо того, чтобы изменить ее; принимать точку зрения другого человека, понимать его внутренний мир и находить возможности согласовывать свои интересы с интересами партнера. Среди его участников будет сформировано доверие друг к другу и чувство сплоченности, умение выслушивать и прислушиваться к мнению всех участников группы, подростки лучше будут чувствовать собственную ответственность и ответственность участников группы за общий результат команды, а также по итогам работы будет сформирована мотивация на совместную деятельность.

Список литературы:

* Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток; Академический проект,2008.
* Зимняя И.А. Педагогическая психология; Учебное пособие,2004.
* Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников: Педагогика,1994.
* Рязанова Д.В. Тренинг с подростками;2003.