**Приложение 1**

**Тренинг «Мы дружные!»**

**Цель:** Сплочение коллектива и повышение самооценки детей.

**Условия проведения:** Необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей, например, спортивный зал. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

**Ход занятия**

Психолог. Здравствуйте ребята! Мы сегодня проведем тренинг на сплочение.

Цель нашего тренинга – это сплочение нашего коллектива. Что значит сплочённый коллектив? (дружный, где ребята понимают друг друга, идут на помощь и т.д.)

Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

1. **Вначале вспомним притчу:** В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья". Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.
2. **Упражнение «Я хочу пригласить человека, который похож на меня** тем, что….» (ребёнок приглашает выйти человека, который как ему кажется чем-то на него похож, далее приглашённый человек приглашает следующего и т.д., постепенно выходят все дети)
3. **Упражнение "Строй".** Вы можете легко и быстро построиться по росту (начиная с самого высокого), по дате рождения (начиная с первого числа), по цвету волос (начиная с самого светлого), но сделать это молча.
4. **Игра «Рисунок на спине»** Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Рисовать будем пальчиком. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.
5. **Упражнение «Я хочу пригласить человека, который не похож на меня тем, что….»** ( аналогично , как и игра в начале занятия, дети садятся на свои места)
6. **Упражнение - Беседа: «Модель идеального класса»**

Материалы: ватман, фломастеры. Время: 15 мин

– Все вы учитесь в одном классе.

Вы понимаете друг друга, стараетесь помочь товарищу?

Зачем ходят в школу (вопросы детям)?

Во-первых получать знания, во-вторых, пообщаться. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должен обладать класс, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать черты, благодаря которым в классе всем хорошо.

На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качества, необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе, комментирует и уточняет представление подростков о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее психолог называет качество и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается

«круг» Чем правильнее круг , тем сплочённее группа и тем комфортнее каждому. Приглашается участник, который вырезает «круг» ножницами и пытается прокатить круг, как колесо.

Дальнейшая работа строится на обсуждении, как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Ведущий подводит к тому, чтобы оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. «Мы не можем изменить свой класс, не изменяя себя». .

1. **Упражнение «Волшебная бутылочка»**

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своем классе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Материалы: Бумага для заметок, карандаши, бумага формата А3. Время: 10 мин.

Психолог дает группе, следующие инструкции: «Представьте себе, что вы и ваш класс находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своей командой, то и желания должны касаться учебы. Вы можете изменить своих одноклассников, сделать больше перерывы между парами, изменить расписание занятий и т.д. Каждый может загадать свои три желания.

Далее, каждый пишет свои три желания, которые направлены на изменение рабочей обстановки. И следом формируется общий список пожеланий. Лучше это делать на бумаге с липкой лентой, для того, чтобы потом повесить на доску для ознакомления (желания можно подписать, если хотят дети).

Обсуждение: Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то, что можно сделать для улучшения волнующего вопроса?

**Рефлексия тренинга**

– Кому, что понравилось, что не понравилось? – Какие выводы сделали для себя. *(Высказывания каждого участника.)*

**Ритуал прощания «Мы дружные»** (становимся в круг, берёмся за руки и сначала шёпотом, затем чуть-чуть громче и наконец-то очень громко говорим хором «Мы дружные!»)