

Тренинг на сплочение

Подготовила психолог МОУ СОШ № 1 им.
М.Г. Русанова с. Варны
Медведева Е.О.

- **Буллинг** (от английского bully - хулиган, драчун) - индивидуальный прессинг со стороны одного лица, психологическая травля.

Буллинг – это...

Анализ такого явления, как буллинг, позволяет выделить ряд важных его признаков:

- Проявлять активность.
- Слушать друг друга, не перебивая.
- Говорить только от своего лица.
- Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
- Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях
- Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения
- В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

«Правила группы»

- **Цель:** снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.
- **Психологический смысл упражнения:** упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

«Веселый счет»

- Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.
- **Психологический смысл упражнения:** Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

«Построение круга»

- **Цель:** установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи.

« **Атомы и молекулы** »

- **Цель:** снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

«Поменяйтесь местами те...»

- **Цель:** установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

«Рукопожатие вслепую»

- **Цель:** установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

«Тонущий корабль»

- Слева друг и справа друг,
- Чуть качнулся Орлятский круг.
- Тут лишь о главном услышишь слова.
- Руки в размахе крыльев орла:
- Справа на плечи, а слева на пояс.
- Тихо звучит о серьезном твой голос.
- Круг неразрывный нельзя разорвать.
- В центр, лишь прощаясь, можно ступать.

«Орлятский круг»

● Подведение
итогов!
Прощание!