**Занятие на классном часе в 8 классе**

**От 31.01.2020года**

**Тренинговое занятие на сплочение классного коллектива**

**"Мы одно целое"**

**Цель:** сплочение классного коллектива и построение эффективного взаимодействия учащихся друг с другом.

**Задачи:**

Создание благоприятного психологического климата;

Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков;

Развитие умения адекватно выражать  свои чувства и понимать выражения чувств других людей;

Сплочение коллектива, формирование взаимного доверия.

**Возраст**: школьники 12 - 14лет.

**Состав участников:** группа 10 – 12 человек.

**Оборудование:** ручки, листы, бейджики, ватман, цветные карандаши.

**Режим работы**: 50-55 минут

**Актуальность**: В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуть только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

**Структура тренинга:**

Приветствие – 2 минуты

Цель, задачи – 2 минуты

Разминка – 2 минуты

Основная часть - 40 минут

Рефлексия – 5 минут

**Ход тренингового занятия:**

Разминка – погружение – 2 минуты

Упражнение «Ладони» – 5 минут

Игра «Танец с листком» – 15 минут

Упражнение «Волшебный стул» – 15 минут

Игра «Мои предпочтения» – 5-10 минут

Упражнение «Картинки» – 10 минут

Рефлексия

**Структура**: ученики рассаживаются в кругу.

**Ход занятия**

**1. Приветствие (2 мин).**

**Цель:** Установление контакта с детьми.

Ведущий, представляется и говорит о целях тренинга.
Инструкция:

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейджике. Все остальные члены группы - и ведущие тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, по очереди каждый одевает бейджик , затем представляется и говорят с каким настроением они пришли на занятие и чего ожидает от него.

Ведущий представляется и говорит о правилах групповой работы.

**Правила работы в группе.**

**Время**: 2 минуты.

**Ресурсы**: ватман с уже написанными правилами.
Ведущим устанавливается определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте
**Список правил:** (Каждый пункт правил поясняться ведущим.)
1.Слушать друг друга.
2.Не перебивать говорящего.
3.Уважать мнение друг друга.
4.Я – высказывание.
5.Безоценочность суждений.
6.Активность
7.Правило «СТОП»
8.Конфедециональность.

**2. Разминка – погружение**

**Время**: 2 мин.

**Цель:**  Поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения **,**выравнивание эмоционального фона, сплочение участников группы в единую команду для достижения конечного результата работы.

**В начале нашего занятия хотелось бы узнать:**

У кого сейчас хорошее настроение, похлопайте в ладоши;

Поменяйтесь местами те, у кого в классе есть друзья;

Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;

Похлопайте в ладоши те, кто хорошо знает своих одноклассников ;

Потопайте те, кто согласен с пословицей: «Один в поле не воин»;

Кивните головой те, кто знает, что мы сегодня будем делать на занятии.

**3.Основная часть.**

**Вступительное слово, определение темы, целей тренинга (3 мин).**

Сегодня я проведу для вас тренинг на сплочение. На данном занятии мы поговорим о вашем классе, о взаимоотношениях друг с другом.

**Цель нашего тренинга** – это сплочение коллектива и построение эффективного к взаимодействия друг с другом .

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

**Упражнение «Ладони»**

**Время: 5 мин.**

Участники стоят или сидят в кругу.

Ведущий выполняет какое-то движение и «передает» его соседу справа, который в свою очередь «передает» это движение также соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять данное движение до тех пор, пока не «получит» от соседа слева новое движение, которое он должен «передать». Затем ведущий начинает выполнять другое движение и т. д.

Д в и ж е н и я:

а) трение ладони о ладонь;

б) щелканье пальцами;

в) хлопанье ладонями по бедрам;

г) топанье ногами;

д) хлопанье по бедрам;

е) щелканье пальцами;

ж) аплодисменты поднятыми вверх руками.

Упражнение направлено на повышение групповой сплоченности; способствует развитию внимания.

**Игра «Танец с листком»**

**Время: 20 мин.**

Упражнение выполняется в парах. Для выполнения упражнения лучше использовать соответствующую музыку. Каждой паре предлагается взять по одному листу бумаги, встать лицом друг к другу и соприкоснуться головами «лоб в лоб». Лист бумаги при этом прокладывается между лбами. Задача каждой пары – двигаться по комнате, удерживая свой лист лбами. Руки при этом необходимо заложить за спину. При этом участникам нельзя долго стоять на месте и нельзя разговаривать. Парам необходимо найти каналы интуитивного понимания партнера. Партнеры, которые уронили листок, должны замереть в тех позах, в которых они находятся в момент, когда их листок коснется пола, и должны оставаться в них до окончания общей процедуры игры. Она закончится тогда, когда останется только одна пара.

В задании есть лазейка, которую не сразу замечают участники. Замереть нужно только в тот момент, когда листок коснется пола. А пока он падает, можно успеть принять более удобную позу, хотя бы выпрямиться. Кто-то даже успевал сесть на стул. Но иногда участники так и стоят – «лоб в лоб». На эти моменты следует обратить внимание в процессе обсуждения.

**Игра «Мои предпочтения»**

**Время: 5 -10 мин.**

Раздайте листы и попросите участников задумать свой любимый цвет, а затем описать его тремя словами (например для синего – прохладный, расслабляющий, отстраненный).

Попросите участников ответить на вопрос: «Если бы у Вас в зоопарке была возможность сфотографироваться с любимым животным, кого бы Вы выбрали?» Далее описать животное тремя словами (например описание тигра – сильный, опасный, напружиненный).

Попросите участников задумать свой любимый город и придумать для него три характеризующих его слова (например, для Санкт-Петербурга – интеллектуальный, деловой, освежающий).

Сообщите участникам, что:

– три характеристики цвета – это то, как видят их окружающие;

– три характеристики животного – как они видят себя сами в общении с окружающими;

– три характеристики города – какими они хотели бы видеть себя в работе.

Вопросы для обсуждения результатов с группой:

– Что вы думаете о результатах этого упражнения?

– В какой степени результаты упражнения могут дать настоящий ключ к восприятию себя?

– В чем риск и цена того, чтобы воспринимать, описывать и оценивать человека, используя ограниченные и неконкретные характеристики?

**Упражнение «Картинки».**

**Время: 10 мин.**

Оно является диагностическим для выявления взаимоотношений в классе и позволяет создать условия для обратной связи от участника ко всей группе.

Сейчас каждому из вас я раздам лист А4 и цветные карандаши. За несколько минут необходимо нарисовать картину «Каким я вижу наш класс». Ваши художественные способности здесь не важны, главное – то, как вы видите свой класс, какие образы у вас возникают. На создание картин у вас есть 10 минут.

А сейчас, когда картины готовы, каждый по очереди проведет презентацию своего рисунка, рассказывая, почему именно таким он получился, что на нем изображено.

Вопросы:

– Насколько совпадает ваше представление о группе с представлениями других?

– С чем вы согласны, а с чем нет?

– Что показалось неожиданным?

**Процедура "Спасибо за приятное занятие"**

- Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие! Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Спасибо вам большое, что пришли на данное занятие , надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

**Рефлексия:**

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?