

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯКОВЛЕВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ОТКРЫТОГО ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

Тема: «**Я + ТЫ = МЫ**»

(в рамках реализации проекта «Трансляция социального опыта наставников-старшекурсников студентам-первокурсникам»)

Разработчик:
Чекризова М.Б.,
руководитель проекта,
преподаватель спецдисциплин.

Строитель – 2020 г

Цель мероприятия: сплочение группы студентов - первокурсников и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- сформировать благоприятный психологический климат в группе первокурсников;
- осознание каждым участником своей роли, функций в коллективе;
- развить умение работать в команде;
- совершенствовать коммуникативные навыки;
- вызвать ощущение доверия и психологического комфорта во взаимодействии студентов-наставников и студентов-первокурсников.

Участники мероприятия:

- студенты-наставники 33 ПНК группы (ведущие);
- студенты-первокурсники 13 ПНК группы;
- кураторы групп;
- педагог- психолог.

Ожидаемые результаты:

- у студентов - первокурсников сформируется умение работать в команде;
- повысится сплоченность коллектива первокурсников;
- студенты - наставники научатся организовывать конструктивное взаимодействие студентов-первокурсников.

Оборудование и материалы: бумага для записей, фломастеры, булавки.

Форма проведения: упражнения с элементами тренинга.

Место проведения занятия: учебная аудитория.

Продолжительность занятия: 30 мин.

Ход мероприятия:

Ведущий 1 (студент-наставник):

- Здравствуйте, уважаемые гости, сегодня мы продемонстрируем элементы тренинга, которые мы проводим в рамках реализуемого проекта.

Наше мероприятие мы назвали «Я+ТЫ=МЫ».

Цель тренинга – это сплочение коллектива первокурсников и построение эффективного командного взаимодействия.

Ведущий 2:

- В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы с вами выработаем свои правила:

- Говорить за себя.
- Внимательно слушать друг друга.

- Не перебивать говорящего.
- Уважать мнение друг друга.
- Активность каждого.

Ведущий 1:

Упражнение «Тренинговое имя».

Цель: дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

Ресурсы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки. **Ход упражнения:** Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

Ведущий 2:

Упражнение «Путанка»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»,- спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Ведущий 1:

Упражнение «Капля-речка-океан».

Цель: командообразование.

Ход упражнения: Все участники встают со своих мест и распределяются по игровой площадке. Каждый игрок – это капелька. Легко представить себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли. Ведущий дает команду: «Объединиться по двое». Все игроки мгновенно должны найти себе пару и схватиться за руки. Не давая игрокам опомниться, ведущий командует: «Объединиться по трое». И вот уже тройки игроков двигаются под музыку, держась за руки и не забывая пританцовывать. Команды ведущего следуют одна за другой: «По четыре человека, по пять, по шесть». «Все в общий круг», – командует ведущий, и все игроки образуют большой хоровод.

Вопросы:

1) Быстро ли вы нашли себе пару? Тройку? 2) Легко ли было танцевать и выполнять упражнение одновременно?

Ведущий 2:**Упражнение «Машина с характером»**

Цель: выработка умений работать в команде, прислушиваться к коллективу.

Ход упражнения: Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать. После того, как машина сложена, попробуйте передвинуться направо, налево. Машина должна ускориться до максимума, а потом, замедлившись, остановиться.

Вопросы: 1) В какой момент вы стали частью воображаемой машины? 2) За что отвечала ваша часть машины? 3) Сложно ли было двигаться вместе с остальными частями машины?

Ведущий 1:**Упражнение «Построиться!»**

Цель: выработка умения работать в команде; достижение взаимопонимания.

Ход упражнения: Ведущий громко говорит «Построиться!» и добавляет, по какому признаку. Команда выполняет задания быстро и четко. Переговариваться запрещено!

Построиться!.

- 1) квадратом;
- 2) треугольником;
- 3) кругом;
- 4) птичьим косяком
- 5) буквой «М»
- 6) в шеренгу – по росту;
- 7) по цвету волос;
- 8) согласно алфавиту, по первым буквам имен.

Вопросы:

1) В чем была сложность, а в чем – легкость данного упражнения?
2) Какую роль вы на себя взяли – организатора, который перестраивал других людей, или подчиняющегося?

Ведущий 2:**Упражнение «На льдине»**

Инструкция: В ряд выставляются стулья в количестве равном количеству участников. Каждый участник встает на отдельный стул.

Инструкция: «Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве стульев (естественно, стоя). При этом нельзя сходить со стульев на пол». После того как участники начинают «накапливаться» (как правило, на средних стульях), ведущий убирает освободившиеся. На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» процесс, убирая стул из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих стульях.

В конечном итоге получается сложная композиция. Но не следует очень долго удерживать участников в этом положении, иначе она с грохотом может рухнуть на пол. Конечный результат при этом может оказаться не тот, какой вы хотели.

Более того, ведущему следует подстраховать процесс «схода» участников со стульев и при необходимости распутывать этот «клубок», высвобождая участников.

По окончании полезно организовать процедуру «Кто что чувствовал?», предоставив каждому участнику возможность высказаться.

Рефлексия.

Рефлексия – участники говорят о том, что понравилось и не понравилось в тренинге, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни. «Благодарю за...» - Каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного тренинга.

Ведущий 1:

Заповеди сплоченного коллектива

- Проявляйте искренний интерес к другим людям. Пусть люди с которыми вы общаетесь, почувствуют что они вам интересны.
- Будьте хорошим слушателем.
- Почаще улыбайтесь.
- Найдите источник любви и подключитесь к нему. Заряжайтесь от него, как аккумулятор от розетки.
- Полюбите себя. Как вы думаете о себе, и относитесь к себе, так и люди будут думать о вас и относиться к вам.

Ведущий 2:

- Научитесь представлять себя в «шкуре» другого и смотреть на мир его глазами.
- Научитесь доверять людям.
- Не ожидайте от людей сразу многого. Будьте терпеливы. Не бросайте сеять дружелюбие.
- Являясь неотъемлемой частью коллектива, оставайтесь яркой, неординарной, творческой личностью.

- Если коллектив не такой, каким вы его хотите видеть, начните его изменять с себя.
- Начинайте каждый свой день с вопроса: «Что я могу сегодня сделать на пользу группе?» Ответив на вопрос, начинай действовать.
- Будьте активными в выполнении общего дела и сделайте его приятным и важным для всех.
- Помните, что радость жизни зависит от её разнообразия. Учитесь радоваться работе, отдыху, успеху и трудностям.

УСПЕХОВ ВАМ!

Литература:

1. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. – Екатеринбург, 1998.
2. Косаревская Т.Е., Р.Р. Кутькина Психологические проблемы адаптации студентов первокурсников //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006. 42 – с.
3. Макарычева Г.И.Тренинг для подростков/ Г. Макарычева.- Санкт-Петербург : Речь, 2007.- 192 с.
4. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. – М., 2009. – 78 с.
5. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие. – М., 2005. – 256 с.