

Тренинг на сплочение коллектива «Контроль эмоций» 9 класс

Дата проведения: 23.09.2022 г.

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, приобретение умения в выражении симпатии и уважения участников друг к другу.

Задачи:

- сформировать доверительные отношения в коллективе;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- формирование благоприятного психологического климата в группе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- развитие умения работать в команде

Ребята, приветствую вас сегодня на очередном тренинге! Начну наш тренинг со слов английского писателя, художника, литературного критика и поэта Джона Рёскина. «В каждый момент нашей жизни мы должны стараться отыскивать не то, что отделяет от других людей, а то, что у нас с ними общего» (слайд)

Сегодня мне бы хотелось, чтобы вы немного побыли вместе, вне работы, учебы, проблем, постарайтесь получить удовольствие от общения друг с другом.

1. Приветствие: Нам предстоит большая совместная работа, а потому предлагаю по цепочке поделиться своим настроением и ожиданиями от сегодняшнего занятия (участники по очереди высказываются)

2. Упражнение «Говорящие руки». Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения. (7-10 мин)

Сейчас мы с вами образуем два круга: внутренний и внешний, повернемся лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Использовались инструкции:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Спасибо за выполненное упражнение давайте пройдем на свои места. Давайте установим обратную связь (вопросы детям): Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

3. Упражнение «Спящие львы». Психологический смысл упражнения: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, формирование стрессоустойчивости, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния. (10-20 мин)

Описание упражнения. Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормозят» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Итоговое обсуждение по вопросам: Какие способы саморегуляции использовали те ребята, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, побыть в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

Сегодня наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя? У меня вам пожелание: всегда думайте о последствиях ваших слов и действий, вдруг они могут кого-то обидеть, причинить боль! И как приятно, когда ваши слова несут другим радость и хорошее настроение, давайте пожелаем друг другу всего самого хорошего.

Рефлексия: далее каждый участник по кругу отвечает на вопросы:

– Что сегодня больше всего понравилось?

– Что оказалось полезным?

– Что почувствовал?

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за активность!

При подготовке использовались материалы интернета.

Классный руководитель: Моисеева Татьяна Юрьевна