Министерство просвещения ПМР
ГОУ СПО « Бендерский торгово – технологический техникум »

СОГЛАСОВАНО:
Методист ГОУ СПО БТТ
_____ А.Е.Гержоба
«____»_____2018г

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГОУ СПО БТТ
_____О.Л.Шатахина
«____»_____2018г

# Тренинг
## на адаптацию в новой среде
## Тема : «От чувства «Я» до ощущения « Мы»

Дата проведения : 4 декабря 2018 г.
Место проведения: каб. 1.15
Группа, профессия СОШ-18
Сборщик обуви , оператор швейного производства
Руководитель- Субботина Л.В.- педагог- психолог.

г.Бендеры 2018

# Тема тренинга: «От чувства «Я» до ощущения « Мы»

*Цель тренинга:* содействие социальной адаптации, развитию воображения , развитие жизненно необходимых навыков, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям, предупреждение агрессивного и конфликтного поведения.

*Задачи тренинга:*

1. Создание условий для:
- развития чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
- отработки навыков уверенного поведения в группе;
- развития эмоционально-волевой сферы;

2. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки в команде, в новых жизненных условиях.
3. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия в группе.

*Условия проведения:* необходимо пространство, позволяющее свободно и безопасно выполнять упражнения. Ведущему необходимо уделить особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

*Материально – техническое, методическое обеспечение:*
- конспект тренинга
- ватман
- проектор
- альбомные листы
- фломастеры( цветные карандаши)
- мальберт
- картинки смайликов

Литература:

1) Ред. А. Карелина. Энциклопедия психологических тестов, М., Издательство АСТ, 1997, 299 с.
2) Упражнения для тренинга со студентами http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treninga-so-studentami.html
3) Шипицына, Л.М. Психология детей-сирот: Учебное пособие.- СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2005. - 628 с.


## Ход занятия

**Вводная беседа.**

«Команда – это…», принципы существования команды

**Принятие групповых правил**

**1.Упражнение «Имя».**

Каждый участник группы на заготовленной бумаге записывает свое имя и с помощью бейджей закрепляют на себе.

**2.Упражнение «Нас с тобой объединяет…»**

**Цели.** Расширение знаний участников тренинга друг о друге; улучшение коммуникации; обучение анализу; обучение навыкам активного слушания, обратной связи.

**Процедура проведения**:

Члены группы делятся на пары. Каждая пара должна найти для себя пять позиций, по которым они похожи.

Далее каждая из пар должна объединиться с другой парой и повторить действия. Объединение происходит до тех пор, пока вся группа не сядет в общий круг. Затем группа выделяет одного из участников и он называет пять позиций, по которым вся группа похожа, не называя тех

вариантов, что были названы ранее. Если он не справляется, то на его место выходит другой и так до тех пор, пока задание не будет выполнено.

**3.Цветовой тест «Я в цвете».**

Участники тренинга выбирают один из цветных карандашей и закрашивают заготовленные листы бумаги, а на оборотной стороне подписывают свои имена и фамилии.

**4.Игра «Хищники»**

**Цели:** Создание комфортной атмосферы; снижение тревоги; создание общегруппового взаимодействия через двигательную активность**;** внедрение норм взаимовыручки.

***Процедура проведения***. Члены группы встают и равномерно полукругом распределяются в пространстве. Один из членов группы — водящий. Он хищник. Водящий стоит напротив членов группы на некотором расстоянии. Водящий должен взглядом выбрать жертву и двигаться к ней, чтобы дотронуться и сделать ее жертвой. Выбранная жертва может спастись. Она должна найти взглядом любого члена группы, чтобы он назвал имя жертвы. Тогда она будет спасена, хищник вернется на свое место (напротив членов группы) и начнет игру заново. Если не успели произнести имя до того, как хищник дотронулся до жертвы, то жертва становится хищником, а хищник присоединяется к остальным членам группы. Если имя назвал кто-то другой или несколько человек, то жертва также становится хищником, а хищник присоединяется к остальным членам группы.

Через некоторое время игру можно усложнить, введя двух хищников. Тогда два водящих будут одновременно двигаться к двум жертвам, стоящим в полукруге. Далее игра проходит по тем же правилам.

**5.Мозговой штурм «Герб группы».**

- ***1 этап***

  Составление видения группы, работа в мини группах (7-10 человек) по схеме

- ***2 этап***

  Составление общего видения группы (Герба группы), по 2 человека от малой группы с учетом работы предыдущего этапа. Остальные участники тренинга выполняют следующее задание:

**6.Прием «Глаза в глаза»**

**Цели:** Расширение представления участнику тренинга друг о друге; обучение анализу; обучение навыкам эффективного общения на невербальном уровне, обратной связи.

**Процедура проведения.**

Группа делится на пары. Пара разбивается на партнера «А» и партнера «В». Партнер «А» садится на стул, а партнер «В» становится перед ним. В течении 30 секунд партнеры смотрят в глаза друг другу в полном молчании. Затем партнеры меняются местами и действие повторяется. Следующий этап – оба партнера садятся на стулья друг напротив друга и действие повторяется.

**Рефлексия:**

- Что ты чувствовал, когда смотрел сверху вниз?
- Что ты чувствовал, когда смотрел снизу вверх?
- Что ты чувствовал, когда смотрел в глаза на одном уровне?
- В какой позиции легче строить конструктивный разговор?

- ***3 этап***
  - Презентация «Герба группы», (2-3 человека - исполнители).

**7.Игра «Зеркальное отражение»**

**Цели:** Расширение представления участнику тренинга друг о друге, обучение навыкам эффективного общения на невербальном уровне, обучение анализу.

Процедура проведения: Группа делится на пары. Пара разбивается на партнера «А» и партнера «В». Партнер «А» ведущий, а партнер «В» ведомый. Партнер «А» делает различные движения, а партнер «В» повторяет каждое движение. Затем партнеры меняются ролями.

После упражнения происходит обсуждение.

**8. Упражнение «Лабиринт»**

**Цель:** Сплочение коллектива.

**Процедура проведения.**

На полу, с помощью веревки, формируется «лабиринт». Группа сообща выбирает команды, с помощью которых группа поведет по лабиринту. Из участников группы выбирается человек, который «пойдет» в «лабиринт». Он становится на позицию «порога в лабиринт» и ему надевают повязку на глаза. Задача группы: с помощью команд провести игрока через весь «лабиринт». Группа по цепочке произносит команды (один человек – одна команда). Задача игрока: четко выполняя команды, пройти «лабиринт».

- Прохождение «Лабиринта» членами группы.

Прохождение «Лабиринта» куратором группы (ведут учащиеся группы),

**9.Упражнение «Плывем в облаках»** - упражнение на релаксацию и развитие воображения. Позволяет задуматься над содержанием тренинга, а так же завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.