

Министерство образования Московской области

ГАПОУ МО «Егорьевский техникум»

Классный час -  
тренинг  
на тему:  
"ВМЕСТЕ  
МЫ СИЛА"



Классный руководитель  
группы Ип-93  
Сухова Елена Евгеньевна

г.о. Егорьевск, 2019 год

## Классный час - тренинг на тему: «ВМЕСТЕ МЫ СИЛА!»

**Цель:** сплочение студенческого коллектива и построение эффективного командного взаимодействия, повышение самооценки.

**Форма:** тренинг

**Задачи:**

- Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы;
- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- Осознание себя командой.

**Актуальность:** невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуть только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важна сплоченность: возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

**Ход тренингового занятия:**

**Погружение:**

– Здравствуйте. Мы сегодня проведем тренинг на сплочение. Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. 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.



Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно, не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.



### **Разминка: Упражнение «Постройтесь по росту!»**

**Цель:** Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

**Ход упражнения:** Участники становятся плотным кругом. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду построиться теперь - по алфавиту, но сделать это молча. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.



### **Обсуждение:**

- Удалось ли группе это сделать?
- Что помогало? Поддерживало?
- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

### **Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель:** познакомиться, узнать друг друга, чем они похожи, для того, чтобы уже найти друзей по интересам.

**Ход упражнения:** Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим



партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном техникуме и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

#### **Обсуждение:**

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

#### **Упражнение «Счёт до десяти»**

**Цель:** прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

**Ход упражнения:** «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

#### **Обсуждение:**





- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?
- Какую стратегию вы выбрали?

### **Упражнение «Печатная машинка»**

**Цель:** Выработка навыков сплоченных действий.

**Ход упражнения:** Участники упражнения должны произнести фразу. Буквы - ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши. (Фраза: «Кто сам хороший друг, тот имеет и хороших друзей». «В одиночку - слабы, вместе сильны!». «Мы вместе – в этом наша сила!»)

### **Обсуждение:**

- Что помогало справиться?
- Что поддерживало?
- Трудно ли было?



### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

**Ход упражнения** Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч. Чем больше мяч, тем лучше — это заставляет людей раскрыться.

**Обсуждение:** какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

### **Упражнение «Опустить предмет»**

**Цель:** Тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей.



**Ход упражнения:** 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1х1 м).



**Задача участников:** опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

**Обсуждение:**

- Что испытывали при выполнении задания?
- Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть?
- Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?



**Упражнение «А я еду...»**

**Цель:** разрядка участников, расслабление.

**Ход упражнения:** Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг





разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

### Упражнение-игра «Тик-так»

**Цель:** Игра веселая и легкая, помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

**Ход упражнения:** Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.



### Рефлексия:

- Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?
- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодится в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?
- Что нужно развивать на будущее?



**Подведение итогов.** Участники высказывают свое мнение, что им понравилось, что нет, что получилось и т.д.

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались. Я надеюсь, сегодня каждый понял, как важно в коллективе взаимопонимание, которое основывается на равнодушии друг к другу, о значимости каждого в нашем коллективе.



