

**Тренинг**  
**Занятие № 1**  
**Тема: «Знакомство».**

Цель: - познакомить участников группы,  
- формировать доверительный стиль общения,  
- снять тревожность и опасение участников группы,  
- прояснить ожидания участников группы от групповой работы;  
- формировать сплоченность группы; выработать групповые правила.

Группа: 36 человек.

Время: 60 мин.

**Упражнение №1. «Карандаши» (разогревающее).**

Цель:

- подготовить учащихся к «серьезному» командному заданию;
- поднять веру участников в свои силы;
- создание психологической безопасности и сплоченности детей.

Время: 20 мин.

Материалы: карандаши или палочки (аналогичных размеров) по количеству участников.

Ход работы.

Ведущий раздает по одному не заточенному карандашу и дает следующую инструкцию:

Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга. Прикоснитесь друг к другу кончиками указательных пальцев обеих рук.

А теперь поместите между кончиками пальцев карандаши, удерживая их только за торцы. Действуя «в связке», не давая карандашам упасть подвигайте руками вверх-вниз, вправо-влево, по кругу. Попробуйте переместиться парой на другое место.

Аналогичное упражнение выполните, объединив пары в четверки, образовав круг.

И наконец всей группой встаньте в круг, лицом в центр, и попробуйте, не роняя карандашей:

- подвигать руками;
- сузить круг, двигаясь всем к центру;
- расширить круг почти до вытянутых рук, пройти по кругу, по и против часовой стрелки – сначала медленно, потом побыстрее.

**2. Принятие соглашений группы.**

Время: 20 мин.

Ход работы.

Доверительный стиль общения. В нашей совместной работе нам необходимо создать атмосферу доверия, и для этого мы с вами должны выбрать единую форму обращения друг к другу. Это психологически уравнивает всех членов группы, независимо от возраста и позволит работать группе с наибольшей отдачей. Как вам будет удобно обращаться друг к другу: на «ты» или на «вы»?

Общение по принципу здесь и сейчас. Иногда не говорят о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными (или по другим причинам). Они уходят в область общих рассуждений, обсуждают то, что случилось с другими людьми. Это срабатывают механизмы психологической защиты. Наша группа – это своеобразное объемное зеркало, в котором можно увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личные особенности. Поэтому во время наших встреч мы будем говорить о том, что волнует каждого. То, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и сейчас.

Персонификация высказываний. Для более откровенного общения мы отказываемся от безличной речи, которая скрывает нашу позицию и помогает уйти от ответственности за свои слова, например, вместо фразы «многие люди считают, что...» мы говорим «я считаю, что...». Также мы отказываемся от безадресных суждений типа «некоторые меня не поняли», и говорим, например, - «Лена и Лариса меня не поняли».

Искренность в общении. Во время работы мы говорим то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего искренне, правдиво. Если нет желания говорить правду – мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к другим участникам и к самому себе. Естественно, никто не обижается на высказывание участников группы. Мы уважаем и благодарим участников за откровенность.

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все то, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это помогает нам быть искренними и способствует нашему самораскрытию. Мы уважаем чувства и переживания членов группы и доверяем друг другу и группе в целом.

Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремиться подчеркнуть положительные качества друг друга.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не пользуемся высказываниями типа «Ты мне не нравишься», а говорим : «Мне не нравится твоя манера общения».

Как можно больше контактов и общения. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше. С кем-то приятнее общаться. Во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем. Активное участие в происходящем. Работая в группе, внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе. В группе мы внимательны к другим, нам интересны другие люди.

Уважение к говорящему. Мы помогаем говорящему, показывая ему, что нам интересно его мнение, его внутренний мир.

### **Упражнение №3. «Актеры и режиссеры» (заключительное).**

Время: 20 мин.

Цель:

-оказать помощь при знакомстве группы, дать возможность участникам почувствовать свои сильные и слабые стороны.

Ход работы.

Ведущий немного выдвигает стул из круга и предлагает участникам подобрать актеров на роли в известном фильме. Для этого надо, чтобы кто-то из участников сел на стул, а другие попытались предположить, какую роль можно выбрать этому актеру и почему.

Ведущий: Вам нужно определить по внешним признакам человека и особенности поведения, которые вы успели заметить, какая роль ему в большей степени соответствует. Роль может быть реальной, то есть из известных произведений. А может, вы снимаете фильм по собственному сценарию? Тогда опишите, пожалуйста, что это за герой, на роль которого способен претендовать человек на стуле презентации, его возраст, социальный статус, профессию, другие его характеристики, время действия фильма и тому подобное. Пожалуйста, кто первый?

Можно скомандовать: «Лидеры, встаньте!»

Ведущий: Итак, первый из участников сидит на стуле презентации.

Уважаемые кинорежиссеры! Внимательно посмотрите на этого человека. Какую роль вы могли бы предложить ему сыграть в ваших фильмах?

При необходимости ведущий задает участникам уточняющие вопросы. Сидящий на стуле лишь слушает мнения других. Высказываться всем необязательно. Чтобы избежать утомления упражнения проводится в быстром темпе.

По окончании упражнения ведущий спрашивает сидящего на стуле:

- Были ли, на ваш взгляд, точные попадания?

- Какие роли, «увиденные» в вашем исполнении кинорежиссерами, вызвали недоумение или даже протест?

- Какая из предложенных ролей пришлась вам по душе? Почему?

- Кто из присутствующих здесь людей также мог бы сыграть в этом фильме?
- Какие роли могли бы исполнить эти люди?

## **Занятие № 2**

### **Тема: Что в имени тебе моем?..**

#### **Цель:**

- провести работу по самовосприятию школьников, стимулирующую их стремления к самосознанию и самосовершенствованию;
- познакомить учащихся с основными составляющими Я - образа человека.

Группа: 36 человек.

Возраст: 12-13 лет.

Время: 60 мин.

Упражнение № 1. «Диаметр» (разогревающее).

Цель: - продолжить знакомство членов группы, закрепить в памяти школьников имена их соседей,

- содействовать заинтересованности учащихся в знакомстве и сплоченности группы.

Время: 20 мин.

Ход работы.

Участникам тренинга предлагается назвать сначала имя того, кто сидит напротив, а потом имя того человека, кто сидит справа от названного. Интригующий момент заключается не только в том, чтобы вспомнить имя, сидящего напротив, но и быстро сориентироваться в пространстве и найти правую сторону в отраженной плоскости. Если участник ошибается, ему помогают другие члены группы.

### **Упражнение №2. Что в имени тебе моем?..**

#### **Цели:**

- провести упражнение на знакомство;
- поупражняться в необычном способе взаимооценки и обратной связи;
- содействовать переходу от обычной формы мышления к необычной, образной, творческой;
- развить способность к соединению противоположных идей из разных областей опыта и использовать полученные ассоциации для решения творческой задачи.

Материалы: ватман, фломастеры. Играть можно как в помещении, так и на открытой площадке.

Время: 20 мин.

Ход работы.

Есть множество игр на знакомство. Это одна из них. Кроме обычной информации об имени человека, участие в упражнении даст всем игрокам замечательную возможность потренироваться в ассоциативном и нестандартном мышлении.

Задание таково: каждый из участников тренинговой команды в течение пяти минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом, а должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Каждый из игроков имеет право воспользоваться тремя такими намеками (устным, нарисованным или любыми другими). Команда вслед за этим пробует назвать его имя.

От формального действия – выяснения имени товарища по тренингу – мы сможем уйти достаточно далеко, анализируя разнообразные метафоры, образы.

Это упражнение интересно также тем, что оно позволяет, с одной стороны, проверить степень свободы фантазии, а с другой – границы тезауруса (общего понимания смысла). Вполне возможно, что в ходе игры кто-то из участников поднимется на такие высоты фантазии, что остальные игроки будут не в состоянии достичь их, чтобы понять смысл, идею ассоциации.

### **Упражнение №3. Обсуждение упражнения (заключительное).**

Время: 20 мин.

Ход работы.

- Какие идеи ваших товарищей показались вам наиболее интересными и продуктивными?
- Считаете ли вы, что способ, выбранный вами для представления имени, оказался удачным? Хотели бы вы изменить сейчас что-то в форме или смысле представления собственного имени?
- Все ли образы, ассоциации, намеки, прозвучавшие при представлении имен ваших товарищей по группе, были вами поняты?