**Социально-психологический тренинг: "Я и МЫ"**

**Описание работы:** данная программа будет полезна в первую очередь педагогам-психологам при работе с детьми среднего и старшего школьного возраста (с 4 по 11 класс). Группы формируются на основании принципа гомогенности (дети близкого возраста с близкими запросами). Цель тренинга: формирование навыков межличностного общения, самопознания. Данный тренинг регулярно проводился мной на предыдущем месте работы и показал хорошие результаты, по отзывам детей в нем участвовавших и их педагогов.  
  
**Цель:** школьников преодолевать психологические барьеры, вызванные недостатком социального опыта, владеть своим эмоциональным состоянием, а также сформировать у них уверенность в себе и своих силах.  
Ведущим типом деятельности, по классификации Д.Б. Эльконина, в юношеском возрасте является общение и становление межличностных отношений. Поэтому очень актуальным, на данном этапе развития, для наиболее полной и глубокой реализации жизненного потенциала и гармоничного развития личности является овладение навыками эффективного социального взаимодействия.  
**Структура тренинга:** Тренинг состоит из пяти занятий в основу организации, которых положены представлениях о механизме групповой динамики.  
**Каждое из занятий тренинга имеет следующую структуру:**  
1. Игры и упражнения на сплочение группы: направлены на снятие психологических защитных механизмов и поддержание групповой динамики.  
2. Упражнения, направленные на расширение социального опыта.  
3. Рефлексия своего состояния и приобретенного опыта.  
4. Упражнения, направленные на расширение представлений о себе и организацию обратной связи.  
Организация тренинга: данный тренинг рассчитан на 2 занятия включающие по 3 блока продолжительностью по 2 – 2,5 часа каждое (в зависимости от особенностей группы). Занятия должны проводиться в отдельном, теплом помещении, желательно имеющем звукоизоляцию и запирающимся изнутри. Так же желательно, чтобы в данном помещении имелись удобные кресла и свободное пространство для перемещений, что способствовало бы повышению эффективности проведения занятий.  
Количественные и качественные характеристики группы: тренинг рассчитан на подростков и юношей в возрасте от 15 лет и старше, желающих расширить свой социальный опыт, обрести чувство уверенности в себе, научиться чувствовать и понимать окружающих.  
Оптимальной является группа из 6 – 12 человек. Снижение количества участников тренинга меньше оптимального ведет к замедлению групповой динамики по причине качественного снижения активизирующего опыта в обсуждениях. Увеличение числа членов группы больше оптимального, делает группу неустойчивой из-за снижения возможности контроля, за групповыми процессами со стороны тренера.

**Первое занятие «Знакомство и самопрезентация»**

**Первая часть**  
Цель: знакомство и сплочение группы  
Задачи: 1. формирование сплочения группы;  
2. выработка групповых правил;  
3. мотивирование участников тренинга на работу.  
  
**Упражнение 1. «Назови свое имя +визитка»**  
Цель: знакомство участников тренинга.  
«Мы начинаем наше занятие с традиционной процедуры знакомства. Сейчас каждый из вас оформит свою визитку, в ней он укажет свое имя».  
Назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Что тебе больше всего нравится в себе?»  
«Трудно ли было находить в себе хорошее качество?»  
«Что ты чувствовал, когда называли твое качество другие?».  
  
**Упражнение 2. «Мои цели»**  
Цель: выявить ожидания от тренинга у участников группы, сформировать осознанное отношение к занятиям.  
Материал: ватман, маркер, листья (зеленые и красные)  
Ведущий рассказывает о целях и задачах тренинга.  
Участникам раздаются листки из цветной бумаги (зеленого цвета) на которых предлагается написать то, что они хотят получить от занятий. Затем листья с помощью скотча приклеиваются на заранее приготовленный ватман с изображением дерева.  
Каждый из участников называет свои ожидания и приклеивает листочек к ватману. Предполагается ответить на следующие вопросы: "Что я хочу получить от тренинга?"; "Что я готов для этого сделать?". "Как мне группа может помочь в этом?".  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Для чего необходимо конкретизировать цели и ожидания от тренинга?»  
«Трудно ли было охарактеризовать свои ожидания от тренинга?»  
«Какой полезный опыт я извлек из этого упражнения?»  
  
**Упражнение 3. «Снежный ком»**  
Цель: Знакомство  
Первый участник называет свое имя и увлечение, следующий повторяет все, что сказал первый и добавляет свое имя и увлечение, третий повторяет все, что было до него сказано и добавляет свое и так до тех пор пока все участники не назовут свои имена и увлечения.  
  
**Упражнение 4. «Правила жизни в группе»**  
Цель: формировать правила взаимодействия в группе на основании личного опыта участников.  
I. Ведущий читает вопросы. Участники думают: могли бы они ответить на эти вопросы в группе?  
Вопросы:  
Что мне в себе не нравиться?  
Что нужно сделать, чтобы у меня появилось много друзей?  
Что такое счастье и счастлив ли я?  
Хороший ли я человек или неочень?  
II. Группа разбивается на микрогруппы по следующей шкале безопастности:  
Я бы не хотел отвечать на вопросы в группе Я мог бы ответить на некоторые вопросы Я бы мог ответить на все вопросы в группе  
  
Может получиться 2 или 3 группы (5 минут).  
III. Ведущий предлагает обсудить в группах и записать на листке ответы на следующие вопросы:  
Что делают или говорят вокруг тебя люди, что мешает тебе говорить о своих переживаниях;  
Что делают вокруг тебя люди, что помогает тебе говорить о своих переживаниях?  
IY. По одному участнику из группы зачитывают ответы, можно записать их на доске (15 минут).  
V. Ведущий предлагает создать некоторые общие правила, выполнение которых дало бы возможность свободно общаться, разговаривать о своих чувствах (10 минут).  
Предлагаемые правила:  
Искренность (говори искренни или молчи);  
Конфиденциальность (не рассказывать об опыте других участников группы);  
Не оценивать участников;  
Поддержка от группы и др.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Что тебе лично мешает откровенно говорить или открыто делать что-то в группе?»  
«Нужны ли тебе правила группы?»  
«Какое правило ты считаешь самым справедливым?»  
«Какое правило ты ввел бы дополнительно?»  
  
**Упражнение 5. «Поделись радостью»**  
Цель: научиться устанавливать контакт  
Нужно подойти к максимально большему количеству людей со словами «раздели мою радость со мной» и установить контакт на 4 уровнях:  
• Эмоциональном  
• Глаз  
• Прикосновения  
• Вербальном  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«что больше понравилось, когда подходишь ты или подходят к тебе? »  
«Какие встретились сложности»  
«Что получилось лучше всего»  
  
**Упражнение 6. «Корреспондент»**  
Цель: знакомство и сплочение группы  
Игра проводится в два этапа: на первом этапе ("интервью") участники делятся на пары и в течение трех минут беседуют на тему "мои интересы и увлечения". После того, как время первого этапа истечет, начинается второй этап ("заметка"). Один из участника пары должен как можно лучше и интереснее представить второго игрока группе.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Что было сложнее сделать выяснить какие-либо сведения о человеке или рассказать о нем группе?»  
«Что вызвало большее волнение: когда рассказывали о вас или вы рассказывали о ком-то?»  
«Какой полезный опыт можно извлечь из этого упражнения?»  
  
**Упражнение 7. «Огонек» (с комплиментами)**  
Цель: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности  
Материал: коробка спичек  
Группа, включая тренера, усаживается в тесный круг. Тренер зажигает спичку и передает ее по кругу. Тот, у кого в руках спичка погаснет, делает себе комплимент. Далее зажигает спичку и передает следующим участникам. Затем задача усложняется: у кого погаснет спичка – тому участники тренинга говорят три комплимента.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Что чувствовали?»  
«Что было приятнее говорить или получать комплименты?»  
  
**Упражнение 8 «Никто не знает»**  
Цель: формирование навыка самопрезентации  
Ведущий: «Сейчас мы будем по очереди завершать фразу: «Все знают что я…»  
Второй круг: «Никто из вас не знает что я…» (что у меня…)  
Третий круг: «На самом деле я…»  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
- "Легко ли было рассказывать о своих секретах?"  
- "Что полезного можно извлечь из этого упражнения?"  
  
**Упражнение 9 «Подарок»**  
Цель: сплочение группы.  
Ведущий: « Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его соседу справа.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
- "Сложно ли было понимать другого без слов?";  
- "Что помогало \ мешало понять другого?"  
- "Что полезного можно извлечь из этого упражнения?"  
  
**Упражнение 10 «Обратная связь по блоку»**  
Цель: поддержание групповой традиции.  
Ведущий: «Сейчас мы обсудим опыт, полученный в данном блоке».  
  
- Что вам запомнилось (понравилось) в данном блоке?  
- Было ли что-нибудь, что вас удивило в данном блоке  
- Назовите что-нибудь одно, что вам понравилось, и одно, что не понравилось.

**Вторая часть**

Цель: продолжить знакомство, отработать и закрепить достигнутые на вводном занятии навыки и состояния.  
**Упражнение 1 «Пожелание»**  
Цель: Выявить настрой участников на занятие; разогрев группы.  
Материал: мяч  
Ведущий: «Давайте начнем нашу работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодняшний день».  
  
**Упражнение 2 «Сказка на новый лад»**  
Цель: развитие умения отслеживать и поддерживать логическую нить при общении.  
Ведущий: "Сейчас нам нужно придумать продолжение какой-либо из известных сказок, или сочинить новую сказку. Делать мы это будем следующим образом: я говорю первое предложение, и каждый дополняет по предложению так, чтобы получился законченный рассказ".  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
- "Как вы думаете, что дает данное упражнение?"  
«Что было интереснее слушать других или придумывать самому?»  
  
**Упражнение 3. «Зеркало»**  
Цель: развитие психологического контакта  
Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».  
  
**Упражнение 4. «Мое имя – мой характер»**  
Цель: закрепление навыка самопрезентации  
Материал: бумага, ручки  
Ведущий: «Напишите на листке бумаги свое имя. Распишите ваши положительные качества на первые буквы вашего имени  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
- Что понравилось в этом упражнении?

- Что было трудно сделать в этом упражнении?  
- Что почувствовали?  
  
**Упражнение 5. «Какой Я?»**  
Цель: оценить взгляд на себя со стороны  
I.Заполняется анкета:  
Я хочу быть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (3-5 черт характера)  
Я не хочу быть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Читаются анкеты в кругу (15 минут). Затем участники по желанию объединяются в пары. Работа в парах.  
А. Используя анкету, поставить около черт характера баллы от 1 до 10 – сколько по вашему мнению, в вас уже есть этой черты.  
Б. Поменяться анкетами и поставить партнеру, сколько, по вашему мнению в нем есть тех черт, которые он поставил в своей анкете.  
Проанализировать свои собственные анкеты, где баллы совпадают, где есть разница. Можно в кругу кто захочет рассказать о своем состоянии.  
II. Используя анкеты написать о себе 5-7 фраз. Последняя фраза будет: «Основная черта характера, которой я горжусь, - это….». (для позитивного отношения к своим чертам характера).  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Трудно ли говорить о себе?»  
«Что мы имеем в виду когда называем человека «хорошим» или «плохим»?»  
  
**Упражнение 6. «Рисунок себя»**  
Цель: формирование навыков самопрезентации  
Ведущий: «Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Но только один фрагмент рисунка. Далее передайте рисунок соседу справа. Он должен дорисовать еще один фрагмент и т.д. Таким образом, вы получите свой портрет глазами группы».  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Насколько соответствует ваше представление о себе представлению группы?»  
«Какие чувства вызвало у вас данное упражнение?»  
«Что нового вы узнали из этого упражнения?»  
  
**Упражнение 7. «Суд: Самопрезентация: за и против»**  
Цель: формирование осознанного отношения к самопрезентации  
1. Выбираются три победителя в игре «камень, ножницы, бумага». Они будут судьями.  
2. Судьи игрой «пусто – густо» делят остальных членов на 2 подгруппы. Принцип: «пусто» – обвинители, «густо» – защитники.  
3. Каждая сторона в течении 5 минут готовит речь и вопросы противнику цель отстоять свою позицию.  
4. Проводится турнир между противниками.  
5. Судьи выносят приговор.  
  
**Упражнение 8 «Обратная связь по блоку»**  
Цель: поддержание групповой традиции.  
Ведущий: «Сейчас мы обсудим опыт, полученный в данном блоке».  
- Что вам запомнилось (понравилось) в данном блоке?  
- Было ли что-нибудь, что вас удивило в данном блоке  
- Назовите что-нибудь одно, что вам понравилось, и одно, что не понравилось.

**Третья часть**

Цель: отработка и закрепление достигнутых на предыдущих занятиях навыков и состояний  
**Упражнение 1. «Импульс»**  
Цель: сплочение и разогрев группы.  
Участники садятся в круг. Правую руку ладонью вверх кладут на левое колено участнику справа, а свою левую руку ладонью вниз кладут на ладонь соседа. Необходимо хлопнуть по ладони соседа, как только почувствуешь хлопок по своей ладони.  
Обсуждение:  
-"Что полезного можно извлечь из этого упражнения?"  
  
**Упражнение 2. «Я очень хороший, мы очень хорошие»**  
Цель: формирование уверенности в себе, сплочение группы  
Один из участников (а затем все остальные) выходит в центр круга и произносит по очереди слова: «я» «очень» «хороший» сначала шепотом, потом громко, затем очень громко. Участники расширяют круг и, держась за вытянутые руки, повторяют то же самое только вместе говоря вместо "я" "мы" «очень» «хорошие».  
  
**Упражнение 3 «Скульптура»**  
Цель: сплочение группы  
Ведущий выбирает трех добровольцев. Первый – скульптор; второй –глина; третий – критик. Суть игры: критик выходит за дверь, а скульптор должен придумать и изобразить из глины любой предмет, например статую свободы, черепаху и т.д. После того, как скульптура будет готова, приглашают критика, который должен угадать что получилось.  
  
**Упражнение 4. «Доверительное падение»**  
Цель: снятие механизмов психологической защиты, формирование доверия к группе.  
Ведущий: «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный, так как дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Все остальные поднимите руки на уровне груди. Когда ….. падает в вашу сторону, вы должны его понять и осторожно вернуть в исходное положение.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
- как ты себя чувствовал в центре круга?  
- Доверял ли товарищам?  
  
**Упражнение 5. «Кинофестиваль»**  
Группа делится на зрителей и актеров, а актеры на подгруппы по 3 человека. Каждая группа вытягивает листок с заданием подготовить (10мин) и продемонстрировать (5мин) сценку следующих жанров:  
• Боевик  
• Кинокомедию  
• Мелодраму  
• Ужасы  
Зрители голосуют, какой фильм им больше понравился. Победители получают приз зрительских симпатий.  
Потом зрители становятся актерами, актеры зрителями.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Кем больше понравилось быть , актером или зрителем ?»  
«что дает это упражнение?»  
  
**Упражнение 6. «Глаза в глаза»**  
Цель: получение обратной связи по само презентации  
По принципу «горячего стула» двое напротив друг друга.  
  
**Упражнение 7. «Прощание»**  
Цель: поддержание групповой традиции.  
Ведущий: «Сейчас у вас есть время попрощаться. Подойдите друг к другу и пожелайте что-нибудь приятное, подержитесь за руки, посмотрите в глаза».  
  
ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:  
- Что вам запомнилось (понравилось) на сегодняшнем занятии?  
- Было ли что-нибудь, что вас удивило на занятии  
- Назовите что-нибудь одно, что вам понравилось, и одно, что не понравилось.

**Второе занятие «Сплочение и взаимодействие»**

**Первая часть**  
Цель: продолжение работы направленной на сплочение и повышение степени взаимодействия в группе  
  
**Упражнение 1 «Приветствие»**  
Цель: поддержание групповой традиции  
Ведущий: «Нашу работу на первом занятии мы начали со знакомства и обмена приветствиями, теперь эта процедура станет для нас традицией и будет открывать все наши занятия».  
  
**Упражнение 2 Волшебная палочка**  
Цель: разогрев и сплочение группы  
Участники движутся по кругу и ведущий дает задание: "У меня в руках волшебная палочка и я хочу, чтоб мы превратились в стадо бегемотов". После того как участники проиграли один круг, ведущий передает палочку следующему и т.д.  
  
**Упражнение 3 «Отгадай прикосновение»**  
Цель: создание доверительной атмосферы.  
Участник закрывает глаза и отворачивается. Он должен отгадать, кто к нему подходит и каким-либо образом прикасается.  
  
**Упражнение 4 «Выбор»**  
Цель: определение взаимных предпочтений в группе  
Участники рассаживаются в круг. По команде ведущего, каждый из них должен указать пальцем на одного из своих товарищей по группе – допустим, на того, с кем он хотел бы составить пару в какой-то другой игре. Цель играющих – добиться в одной из попыток такого выбора, при котором группа распалась бы на пары взаимно выбравших друг друга участников.  
  
**Упражнение 5 «Рефлексия»**  
Цель: возможность поставить себя на место другого  
Ведущий: «Разбейтесь на пары. По моему сигналу начинайте по слогам произносить какое-либо слово. Например, СА-МО… третьим слогом может быть –КАТ-, -ЛЕТ-. Задача одного из участников – подстраиваться под партнера, т.е. добиваться совпадения своего третьего слога с его третьим слогом. Задача другого участника – уходить от подстройки, добиваться несовпадения. Произносить третий слог вы должны одновременно».  
  
**Упражнение 6 «Узкий мост»**  
Цель: отработка взаимодействий в группе  
Ведущий чертит линию. Это мост. Выбираются два участника, которые идут с разных сторон моста. На середине они встречаются. Задачей каждого является дойти до конца моста.  
Обращается внимание на то, как они пройдут мост. Сумеют ли вежливо разойтись или один столкнет другого.  
  
**Упражнение 7 «Разведчик»**  
Цель: развитие социальной перцепции  
Ведущий: «Чтобы понять другого человека и предугадать его замысел, нужно уметь наблюдать. Ведь человек говорит не только языком – глазами, лицом, всем телом. Необходимо научиться читать эти проявления».  
Выбирается один участник – разведчик. Ведущий произносит команду «замерли» и вся группа неподвижно застывает. Разведчик старается запомнить позы всех участников. Затем он выходит из комнаты. В это время участники делают несколько изменений в позе. Задача разведчика – обнаружить все перемены.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Что понравилось?»  
«Что полезного можно извлечь из этого упражнения?»  
  
**Упражнение 8. «Обратная связь по блоку»**  
Цель: поддержание групповой традиции.  
- Что вам запомнилось (понравилось) В данном блоке?  
- Было ли что-нибудь, что вас удивило  
- Назовите что-нибудь одно, что вам понравилось, и одно, что не понравилось.

**Вторая часть**

Цель: продолжение работы направленной на сплочение и повышение степени взаимодействия в группе.  
**Упражнение 1. «Букет»**  
Цель: разогрев группы  
Ведущий стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники группы выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или участниками, например, роза ландыш и пион. По команде водящего меняются местами те участники, чей цветок он назвал, а по команде "букет" меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников, который становиться следующим водящим.  
  
**Упражнение 2. «Огонек»**  
Цель: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности  
Материал: коробок спичек  
Группа, включая тренера, рассаживается в тесный круг. Тренер зажигает спичку и передает ее по кругу. У кого в руках спичка погаснет, члены группы задают любые три вопроса. Отвечающий на вопросы снова зажигает спичку и передает ее по кругу.  
  
**Упражнение 3. «Гомеостат»**  
Цель: выявление взаимоотношений между участниками.  
Ведущий: «Сожмите правую руку в кулак, и по моей команде все выбрасывают пальцы. Вы должны стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и тоже число, при этом не договариваясь».  
  
**Упражнение 4. «Слепой и поводырь»**  
Цель: отработка навыка кинестетического воздействия  
Ведущий: «Сейчас вам необходимо разделится на пары. Один из вас пусть закроет глаза, а другой водит его по комнате, так чтобы не столкнуться с другими парами и препятствиями. Поменяйтесь ролями».  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Как ты чувствовал себя, когда был слепым?»  
«Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?»  
«Было ли желание полностью довериться партнеру?»  
«Когда тебе было лучше: когда ты вел или тебя?»  
  
**Упражнение 5. «Контакт»**  
Цель: отработка навыка кинестетического воздействия  
Участники распределяются на пары: один ведущий - другой ведомый. Ведомый закрывает глаза, а ведущий ведет его. Контакт между ними поддерживается через ручку, которая свободно упирается в открытые ладони игроков. Через минуту они меняются ролями.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Какая роль для вас была сложнее ведущего или ведомого?»  
«Насколько удачно удавалось поддерживать контакт?»  
  
**Упражнение 6 «Ассоциации»**  
Цель: сплочение коллектива  
Один из участников выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадывают. Водящий возвращается, и его задача – угадать этого человека с помощью наводящих вопросов. Например, «если бы это был цветок (животное, погода, мебель) то какой…»  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Трудно ли было подбирать ассоциацию?»  
«Что помогло отгадать?»  
  
**Упражнение 7. «Испорченный телефон»**  
Цель: развитие внимания к тому, как мы слушаем друг друга.  
Участники сидят полукругом, Ведущий первому игроку говорит шепотом на ухо то пожелание, которое он хотел бы услышать сегодня. После этого он пересаживается в конец ряда. Пожелание шепотом передается до конца ряда, пока его не скажет последний человек в ряду. Первый игрок становится ведущим и все повторяется снова, до тех пор пока каждый из игроков не пересядет в конец ряда.  
  
**Упражнение 8. «Невербальный телефон»**  
Цель: выявить особенности невербального языка.  
Как «глухой» только общение жестами.  
  
**Упражнение 9. «Анабиоз»**  
Цель: научиться распознавать и удовлетворять скрытые потребности собеседника  
Ведущий: наверное, каждому знакомо чувство отчуждения встающее между двумя людьми: партнеры перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание. Прелагаемое упражнение позволяет решить задачу перехода от отчуждения к контакту.  
Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности – с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, - вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права не прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с каким-либо словами. Все чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима. Признаками успешной работы можно считать смех, улыбку и др.

**Часть третья**

**Упражнение 1. «доверительное падение»** (сложное)  
Цель: Разогрев группы  
Выполняется как обычное, но участники падают с небольшого возвышения.  
**Упражнение 2. «Надстройки»**  
Цель: знакомство с разными видами общения в игровой форме.  
В театральном искусстве выделяют 3 надстройки:  
Сверху – все поза человека говорит о том, что он презирает окружающих, смотрит свысока, плечи расправлены;  
Снизу – он презираем, его не зачто любить, окружающие лучше, умнее его, - так думает человек с этой надстройки;  
Наравне – не натянутые, товарищеские отношения с товарищами.  
Походить по залу, меняя позы.  
Делимся на пары, обратитесь к собеседнику с просьбой о чем-либо используя надстройку сверху, затем снизу, наконец, на равнее. Поменяйтесь ролями.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Какой тип надстройки для вас был удобнее?»  
«Какой вид настройки был наименее удобен?»  
«Как полученные знания можно использовать в жизни?»  
  
**Упражнение 3. «Подари мне цветок»**  
Цель: повышение интереса к возможностям разговора  
Участники рассаживаются в общем кругу. Желающий берет цветок, все по очереди просят подарить этот цветок именно ему. Цветок дариться тому, чья просьба больше понравилась. Причем человек объясняет почему он предпочел именно эту просьбу (10минут).  
  
**Упражнение 4. «Караул»**  
Цель: знакомство с этапами разговора  
Участники встают в общей круг, каждый поворачивается к своему правому соседу. Задание для каждого: привлечь внимание этого человека (5 минут).  
Упражнение 5 «Разожми кулак»  
Цель: учет позиции собеседника в сложной ситуации (проводится в парах).  
Один сжимает кулак, другой старается разжать его (руки и пальцы не ломать!), затем партнеры меняются ролями.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Учитывалось ли позиция и желание партнера при выполнении упражнения?»  
«Использовались ли не силовые методы – просьбы, уговоры, хитрость».  
«Какой вывод можно сделать из этого упражнения?».  
  
**Упражнение 6. «Нахал» (ролевая игра).**  
Цель: осознание поведения в ситуации отстаивания собственных интересов.  
Группа делится на две команды: активные и наблюдатели. Для активных ситуация в магазине. Роли – «продавец», «нахал», «очередь». Затем группа меняется местами.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Какие эмоции, чувства испытывали?»  
«Что такое собственные интересы, и для чего их необходимо отстаивать?»  
«Поведение кого из актеров вам больше всего понравилось и почему?».  
  
**Упражнение 7. «Активное слушание»**  
Цель: Овладеть навыками активного слушания  
I. Участники сидят парами. Один человек рассказывает что-нибудь (2минуты), другой слушает его очень внимательно (1мин), а затем по знаку ведущего не слушает его. Партнеры меняются ролями затем обсуждают это упражнение.  
II. В общем кругу участники показывают плохое и хорошие слушание. Общее обсуждение увиденного и своего опыта в парах. Обратить внимание участников тренинга, что режим активного слушания имеет следующие признаки: к вам подходит человек, он взволнован, у него что-то случилось он хочет рассказать вам, а вы хотите его выслушать.  
III. Алгоритм записывается ведущем на доске , а участниками в тетрадях  
  
  
Активное слушание Что мешает вашему собеседнику говорить  
  
Сидеть напротив  
Смотреть на собеседника  
Поддакивать «угу», «да-да».  
Прямой повтор слов, эхо  
Уточнение деталий  
Заниматься посторонним делом  
Пристально смотреть в глаза  
Употреблять следующие фразы: «Это у тебя от того…»  
«А у меня тоже было…»  
«Не переживай»  
«Врешь ты все..»  
«Ну и что из этого..»  
«Я бы на твоем месте..»  
«Давай рассуждать логически..»  
  
**Упражнение 7. «Секретный алгоритм отказов»**  
Цель: отработка навыков говорить «нет».  
I. Участники парами расходятся по залу, договариваются о том, какая у них будет ситуация, желательно из реальной жизни (может быть, когда-то у них были проблемы чтобы отказать кому-то).  
II. Один человек уговаривает другого, а тому надо отказаться. Затем они меняются ролями и обсуждают свой опыт.  
III. На общем кругу два человека показывают всем свою сценку (сценку можно обсудить).  
IV. Ведущий интригует участников секретным алгоритмом отказов, а затем разбирает его вместе с участниками (30минут).  
  
ТВЕРДЫЕ ОСНОВАНИЯ  
Действительно ли тебе нужно отказаться или ты кокетничаешь  
  
Да, надо нет, может, меня уговорят  
  
Создай себе пространство этот алгоритм тебе не подходит  
(например, не сиди, если тот, кто тебя  
уговаривает, стоит) и помни, ты  
Имеешь право отказаться  
  
ЯДЕРНОЕ ПОСЛАНИЕ  
«Я не могу это сделать, потому что…  
ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА»  
  
ПОМОГИ ТОМУ, КОМУ ОТКАЗЫВАЕШЬ,  
Ведь ему сложнее, чем тебе!  
«не обижайся, я правда не могу..»  
Важный секрет и вся сложность отказа состоит как раз в том, чтобы найти именно главную причины отказа, т. к. если причина придумана, это легко проверить, если это не ряд главных причин, их легко разбить.  
V. Те два человека, которые показывали сценку всему кругу, повторяют её, используя алгоритм и помощь ведущего группы.  
VI. Группа повторяет свои сценки, используя алгоритм.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Насколько увереннее стало поведение?»  
«Удалось ли найти главную причину?»  
«Что нового нашли для себя?»  
  
**Упражнение 8. «Ролевая карусель»**  
Цель: навыки начинать, поддерживать и завершать разговор.  
Участники сидят, образуя два круга, лицом друг к другу. Ведущий читает ситуацию и задание: начать разговор и вести его в течении 1 минуты. Прослушав ситуацию, внешний круг начинает разговор, а внутренний поддерживает его. Затем внешний круг перемещается на одно место вправо. Ситуация та же, но теперь разговор начинает внутренний круг, а внешний его поддерживает. Внутренний круг перемещается на одно место влево. Ведущий читает вторую ситуацию и т.д. (20 мин).  
Ситуации:  
1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но очень долго не видели, вы рады этой встречи.  
2. Перед вами не знакомый человек, познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учиться и т.д.  
3. Перед вами маленький ребенок, он испугался чего-то, и вот-вот расплачется, успокойте его.  
4. Вас сильно толкнули в автобусе, вы оглянулись и увидели пожилого человека.  
5. перед вами неприятный человек, но вы в гостях у вашего общего друга, и в разговоре вам надо сохранить приличие.  
ОБСУЖДЕНИЕ:  
«Какие у вас возникали ощущения?»  
«Какие возникали трудности?»  
«Что давалось легко?»  
«Что сложно?»  
  
**Упражнение 9. "Титаник"**  
Цель: завершение занятий в группе  
Группа делиться на две подгруппы: одна –отъезжающие, другая – провожающие. Участников просят представить что они находятся в порту и через пару минут они поднимутся на борт корабля и они отправятся в путешествие. Них есть время попрощаться, а на борту написано "ТИТАНИК"  
  
ОБСУЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:  
- Что вам запомнилось (понравилось) на сегодняшнем занятии?  
- Было ли что-нибудь, что вас удивило на занятии  
Назовите что-нибудь одно, что вам понравилось, и одно, что не понравилось.