**Тема: «ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ».**

**Цели**: выработать стратегию общения, и умение вести себя в обществе.

**Количество занятий**: 8

**Количество участников:** 10-12 человек.

**Возраст:** 17-19 лет.

**Периодичность занятий:** 1 раза в неделю.

**Продолжительность занятия:** 1.5-2 часа.

**Диагностические процедуры:** методика Леонгарда, тест Кеттела.

**Средство фиксации эффективности занятий:** Анкета «Откровенно говоря…».

***Студента 501 группы, ФАП***

***Евгения Барчукова***

**Занятие 1.**

**Ведущий:** «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагают каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, пред­ставляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно-два занятия мы запомним, как зовут друг друга, и сможем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем».

**Учимся расслабляться.**

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испыты­ваешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он прово­дит три упражнения на релаксацию (см. 8).

1) «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлять их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем»,

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

2) «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3) «Еще один способ успокоиться и расслабиться.Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утвержде­ний о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем».

По окончанию ведущий спрашивает, *кто какие словосочетания* *использовал, что почувствовал* и просит, если не трудно, рассказать о том, *какие ситуации вспомнились.*

Данное упражнение способствует не только усвоению под­ростками простых навыков саморегуляции и созданию комфорт­ной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участ­ники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

**«Глаза в глаза».**

Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 3—5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, *кому и почему было трудно установить зрительный контакт.* Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

Далее ведущий предлагает правила поведения группы, также они распространяются н на него самого. После прочтения правил ведущий разворачивает плакат с этими правилами, который после этого всегда висит на занятиях. Дается обещание соблюдать правила.Ведущий произносит слово «обещаю», участники группы - тоже.

**Занятие 2.**

**Коллективный счет (разогревающая психотехника)**

Техника на каждый день. Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

**«Муха в квадрате» (тренинг личностного роста, групповое взаимодействие)**

Мысленно представим поле для крестиков-ноликов, состоящее из девяти квадратов. В центральном квадрате сидит муха. Задача состоит в мысленном перемещении мухи ходами вверх-вниз, вправо-влево. Участники делают последовательно по одному ходу. Запрещено делать челночные ходы (туда-сюда). Нельзя вылетать за границы поля.  Может использоваться и как разогревающая методика. Со временем можно усложнить задачу, модернизировав плоское поле в объемное (куб).

**«Спина к спине».**

Ведущий говорит о том, что на группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в. повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддер­живать разговор. По окончании они делятся своими ощуще­ниями.

Ведущий может спросить:

- *было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, напри­мер, телефонный разговор), в чем отличия:*

*- легко ли было вести разговор;*

*- какой получается беседа - более откровенной или нет.*

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

# Занятие 3

**Испорченный телефон (разогревающая психотехника)**

Участники встают в колонну по одному. Ведущий встает в конце колонны. Таким образом все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и так далее. Последний участник называет предмет. Условия: все делается молча, только жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

**Печатная машинка (групповое взаимодействие, тренинг личностного роста).**

Все участники встают в линию или круг. Группе дается задание прочитать четверостишие (предложение, словосочетание и т.д.), например:

У лукоморья дуб зеленый,

Златая цепь на дубе том

Но не хором, а следующим способом. Участники последовательно произносят по одной букве, пробел - вся группа делает хлопок руками, перевод каретки - топают ногой. Запятые и точки тоже можно как-нибудь обозначить. Ошибившийся выбывает, когда остается три человека вся группа начинает сначала.

**Значимые люди.**

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для имя людей. Это могут быть не обязательно те, е кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущие просит участни­ков группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

- *кто они;*

*- чем значимы для подростка, чем дороги:*

*- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом.*

*-хотели бы они* н-ч *что-нибудь сказать, будь* у *них такая возможность, прямо сейчас* (например, есть невыраженное чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику «пустого стула».

**Занятие 4.**

Для разогрева используем техники: либо нестандартное приветствие, либо испорченный телефон, «Бегущие огни».

**Колечко (тренинг личностного роста, адекватность)**

Оборудование: на роль колечка хорошо подходит сердечник от изоленты, для детей можно использовать что-то яркое, например, заколку. Группа выходит из комнаты. Ведущий размещает колечко в комнате так, чтобы оно было в поле зрения участников. Например, повесить на гвоздик, одеть на горлышко бутылки, положить на стол, где и так куча всяких предметов, заколку можно приколоть к занавеске. Группа заходит в комнату и молча ищет колечко. Нашедший молча и никоим образом не показывая виду, что он нашел, садится на свое место. Чем меньше остается ищущих, тем сложнее найти предмет. Последнему приходится совсем тяжело.

**Ассоциации.**

Водящий (участники группы вызываются на эту роль добро­вольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны — на что или на кого похож тот, кого загадали:

* *на* *какое время суток;*
* *на какое время года;*
* *на какую погоду;*
* *на какой день недели:*
* *на какой цвет радуга и т.д.*

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Данное упражнение помогает участникам группы подгото­виться к получению обратной связи, а других упражнениях.

# Занятие 5

**15 слов (самоконтроль)**

Ведущий предлагает участнику назвать 15 слов, начинающихся на определенную букву, с условием, если пауза между словами составляет более 5 секунд, то участник делает одно приседание. Подразумевается, что участник находится перед своей группой.

**Коллективная арифметика (сотрудничество)**

Участвуют 4 человека. Каждый из участников берет карточку с несложным арифметическим действием, например 100\*100. Полученные результаты каждой карточки складываются. Называется полученная сумма. Время - 60 секунд. Ведущий может создавать помехи, каждые 15 секунд громким голосом объявляя оставшееся время.

**Свое пространство.**

Один из участников группы («протагонист») добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить *себя* «светилом», на различном расстоянии, от которого находятся остальные участники группы - «планеты». Протагонист, повора­чиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различ­ном расстояния от себя - так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции, *а* межличностных отношениях. После того как расста­новка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.

Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделить­ся чувствами в зависимости оттого, на какое расстояние оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сокра­тить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстракт­ном плане.

**Занятие 6.**

**Хлопки (групповое взаимодействие).**

Участники группы встают в линию, колонну, круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок, ни больше, ни меньше. Оптимальное время выполнения группой из 20 человек составляет 3 секунды.

**Игра «Крокодил».**

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или слово­сочетание (можно - названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Послед­ний должен изобразить это слово только с помощью жестов и ми­мики, а его команда попытаться понять, что были загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

**Занятие 7.**

**Кто тормоз? (баланс механизмов возбуждения и торможения)**

Маленький предмет лежит на столе посередине. Двое кладут ведущие руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется четное число, нужно схватить предмет.

**«Горячий стул».**

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: «Когда ты дела­ешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то н то-то». Используется только тот опыт, который был получен за время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «ПЛОХО».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участник высказываются по очереди, но на «горячем стуле» садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как измени­лись их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

**Занятие 8.**

**Телеграммы.**

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» — листков с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других студентах и о себе самом. Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность Просмотра телеграмм оговаривается заранее.

**Я " реальный идеальный; глазами других.**

Материалы: Бумага, цветные карандаши.

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.

В обсуждении участники пытаются ответить на вопро­сы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему?

**Завершение группы.** Заключительное слово ведущего. Раздача «телеграмм».