Развитие коммуникативной компетентности (тренинг общения)

Тренинговая программа

Пояснительная записка.

Основной целью программы является повышение уровня коммуникативной компетентности у подростков.

Задачи:

Развитие способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении.

Познание своих возможностей и ограничений во взаимодействии с другими людьми.

Осознание и снятие внутренних барьеров и зажимов, мешающих эффективной коммуникации.

Развитие способности прогнозировать поведение другого человека.

Программа разработана для подростков 12 – 14 лет, с учетом особенностей их возраста и основных новообразований.

Программа содержит в себе 9 занятий. Каждое занятие состоит из 6-8 упражнений. Занятия начинаются с приветствия участниками друг друга, далее идет основная часть занятия, соответствующая теме, и в завершении – подведение итогов.

Основные формы и методы работы:

разогревающие упражнения;

моделирование ситуаций в ролевых играх;

упражнения в парах, группах;

групповые дискуссии.

При работе над данной программой я руководствовалась также следующими принципами:

Принцип экологичности. Все, что происходит на тренинге не должно нанести вред или стать помехой в свободном развитии участников группы и ведущих.

Принцип целесообразности. Все упражнения, игры, задания служат реализации единой цели.

Принцип последовательности. Каждое последующее задание базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих, новые ресурсы внедряются в процесс обучения.

Принцип открытости. Быть искренним перед группой, декларировать цели и задачи тренинга, отвечать, по-возможности, честно на поставленные вопросы, создавать условия для раскрытия потенциала каждого из участников.

Принцип достоверности. Упражнения адаптированы к той действительности, в которой живут и взаимодействуют участники.

Занятие 1

Цель: Знакомство участников друг с другом.

Ход занятия:

Знакомство участников группы с целью тренинга, принципами работы.

Знакомство участников группы друг с другом.

Подведение итогов, обсуждение занятия.

Введение Приветствие, представление ведущих, цели и задачи тренинга.

Время проведения: 10 мин.

Принципы работы группы:

Активность;

Разделение ответственности, результат зависит от вас самих, мы - организуем ситуацию;

Конфиденциальность;

Не разглашение информации об участниках;

Здесь и теперь, говорим о чувствах в настоящем времени, обсуждаем ситуацию в конкретной ситуации на тренинге;

Конструктивная обратная связь (с позитивное намерением);

Дисциплина (мобильники, опоздания и т.д.);

1 упражнение.

Упражнение "Уши мои локаторы"

Цель: Упражнение помогает участникам запомнить имена, снимает напряжение комизмом ситуации.

Время проведения: 15 мин.

Ведущий: "Я источник энергии и подзаряжаю сидящего со мной справа и слева человека. Поднимаю руку к ушам, и соседи поднимают руку к своему уху. Уши мои локаторы, вызываю Таню! Теперь Таня поднимает руки к ушам и вызывает кого-то другого".

2 упражнение.

Игра "Ассоциации"

Цель: знакомство, узнать больше информации друг о друге, помогает пересмотреть привычные стереотипы.

Время проведения: 45 мин.

Выбирается ведущий, выходит за дверь. Один из участников придумывает ассоциации на самого себя. На какое животное, птица, дерево, цветок, любой предмет я похож.

Участник-ведущий возвращается в группу. Ведущий тренинг озвучивает ассоциации. Задача угадать человека.3 попытки. Каждый из участников должен побывать в роле ведущего и угадываемого.

В конце обсуждаем: что было самым сложным, что нового вы узнали друг о друге, о себе.5-7 мин.

3 упражнение.

Упражнение "Четыре угла – четыре выбора"

Цель: Повышение уровня сплоченности участников.

Время проведения: 30 минут.

Этапы игры:

Информирование. Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. На время игры для каждого раунда Вам понадобятся по четыре больших листа бумаги (формат A3) и скотч. Прикрепите в четырех углах комнаты листы бумаги и напишите на них названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый). Листы крепятся на видных местах.

Члены группы становятся на середину комнаты.

Объявите участникам, что в ходе игры они смогут лучше узнать друг друга. Сначала все ходят по комнате, затем каждый останавливается у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим.

Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находится в том же углу (3 минуты).

Во втором раунде можно написать на новых листах четыре времени года.

В третьем раунде Вы можете использовать названия четырех музыкальных инструментов, например: скрипка, саксофон, арфа, барабан.

В четвертом нарисуйте на бумаге геометрические фигуры (по одной на каждом листе), например, треугольник, квадрат, круг и фигуру неправильной формы.

После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты. Порядок игры соблюдается четко: участники должны останавливаться возле того листа бумаги, надпись на котором нравится им больше всего. При этом они запоминают всех остановившихся рядом.

Обсуждение игры:

Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе?

Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще ни разу?

Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы?

Замечания:

Возможные варианты записей:

инструменты: молоток, пила, клещи, игла;

города: Париж, Рим, Москва, Шанхай;

напитки: кофе, чай, кока-кола, молоко;

животные: лев, антилопа, змея, орел;

здания: вилла, бунгало, замок, храм;

знаменитые люди: А. Эйнштейн, Дж. Пуччини, В. Шекспир, Билл Гейтс.

4 упражнение.

Цель: упражнение предоставляет членам группы возможность для лучшего знакомства и экспериментирования с вербальным и невербальным общением.

Необходимое время: 30 минут Процедура: Выберите себе партнёра. Вместе выполняйте одно из описанных ниже коммуникативных упражнений. Приблизительно через пять минут перейдите к другому партнёру и выполните второе упражнение. То же повторите и для двух последних упражнений.

Спина к спине. Сядьте на пол спина к спине. Постарайтесь вести

разговор. Через несколько минут повернитесь и поделитесь своими ощущениями.

Сидящий и стоящий. Один из партнёров сидит, другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут поменяйтесь позициями, чтобы каждый из вас испытал ощущение "сверху" и "снизу". Ещё через несколько минут поделитесь своими чувствами.

Только глаза. Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Через несколько минут вербально поделитесь своими ощущениями.

Исследование лица. Сядьте лицом к лицу и исследуйте лицо вашего партнёра с помощью рук. Затем дайте партнёру исследовать ваше лицо.

Поделитесь своими ощущениями и переживаниями

5 упражнение.

Подведение итогов дня.

Что было интересным, полезным?

Придумать всем вместе ритуал приветствия (домашнее задание)

6 упражнение.

Упражнение "Подарки"

Участники образуют два концентрических круга. И дарят друг другу "подарки". В процессе обсуждения выясняется, что было наиболее приятным. Почему?

Занятие 2.

Цель: Проявить свою индивидуальность и научиться ценить индивидуальность других.

Ход занятия:

Снятие напряжение.

Презентация своей индивидуальности.

Подведение итогов, обсуждение занятия.

1упражнение.

Ритуал приветствия.

Обсудить варианты придуманные участниками и выбрать единый.

2 упражнение.

Игра "Молекулы"

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Время проведения: 5 мин.

Члены группы - "атомы" - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

3 упражнение.

Игра-фантазия "Магия нашего имени"

Цель: Знакомство участников тренинга друг с другом, умение презентовать себя и других участников тренинга.

Время проведения: 20-30 минут.

1 этап:

Участники делятся на пары. Партнеры представляются по имени и обсуждают:

От кого я получил свое имя?

Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

Есть ли мои тезки среди известных людей?

Знаю ли я литературных или кино-героев, носящих то же имя?

Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Нравится ли мне мое имя?

Знаю ли я, что означает мое имя?

Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем (если да, то каким) ?

2 этап:

Задание группе - каждый должен выдумать историю и рассказать ее своему партнеру. Герой истории носит имя рассказчика.

Партнер должен молча заинтересованно слушать историю и одновременно пытаться понять, каким человеком является рассказчик.

3 этап:

В конце игры все члены собираются вместе. Каждый из участников представляет своего партнера и пытается охарактеризовать его личность. Цель представления - представить личность партнера с разных, порой неожиданный сторон 4 упражнение.

Упражнение "Автопортрет"

Цель: обратить внимание участников на уникальность каждой личности.

Материалы: Бумага, мелки (фломастеры, ручки, карандаши), скотч или липучка.

Правила проведения: Каждый игрок рисует автопортрет. При этом самые яркие черты лица (длинные ресницы, курносый нос, пухлые губы) намеренно преувеличиваются. На выполнение этой части задания отводится 5 минут.

Игроки не должны подсматривать друг за другом. Картины не подписываются. В конце работы листы бумаги складываются вдвое. При выполнении задания многие участники будут испытывать затруднения. Объясните им, что рисунок не должен обладать фотографической точностью. Создавать живописный шедевр также не требуется.

Ведущий может сам принять участие в игре.

Соберите все рисунки в большую коробку. Предложите игрокам не глядя вынуть один лист. Каждый игрок должен угадать, чей автопортрет он достал.

Все по очереди показывают рисунки и высказывают предположения о том, кто является их автором, делятся личными впечатлениями.

Интерпретация результатов: Обсуждение почти всегда проходит оживленно. Большую симпатию обычно вызывают те "художники", кто изображал себя, не приукрашивая.

Рекомендации для тренера: Картины можно развесить по стенам. Это будет означать, что здесь каждого члена группы принимают во всей его самобытности.

5 упражнение.

Упражнение "Учимся ценить индивидуальность"

Цель: научиться ценить индивидуальность другого.

Время проведения: 40 мин.

Этапы игры:

Если бы мы умели ценить собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать инакостъ партнера.

Члены группы рассаживаются по кругу, у каждого заготовлены бумага и карандаш.

В начале игры скажите примерно следующее: "Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы – как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить".

Предложите каждому игроку написать о каких-то трех признаках, которые отличают его от всех остальных членов группы. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т.п. В любом случае информация должна носить позитивный характер.

Приведите три примера из собственной жизни, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется. Для создания игровой атмосферы используйте свою фантазию и чувство юмора.

Участники записывают свои имена и выполняют задание (3 минуты). Предупредите, что Вы соберете записи и зачитаете их, а члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.

Соберите листочки и еще раз отметьте положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся, интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, дать друг другу импульсы к изменению и обучению и т.д. Потом прочтите каждый текст, и пусть игроки угадают, кем он написан. Если автора не удается "вычислить", он должен назваться сам 6 упражнение.

Упражнение "Лови кастрюлю"

Цель: снятие напряжения.

Время проведения: 5-10 мин.

Ход игры: Участники, сидя или стоя в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами. Бросая, участник объявляет имя партнера и предмет, который он кинет. Тот, кому кидают, должен немедленно "пристроиться" к предмету – ведь котенка нужно ловить иначе, чем змею.

7 упражнение.

Подведение итогов дня.

Что было интересным, полезным?

8 упражнение.

Упражнение "Спасибо…"

Время проведения: 5 мин.

Каждый участник говорит своему соседу слева "Имя", Спасибо тебе за то, что… "

Занятие 3

Цель: Развитие доверия и чуткости.

Ход занятия:

Приветствие участников и снятие напряжения Развитие доверия участников группы друг к другу.

Подведение итогов.

1 упражнение.

Ритуал приветствия.

2 уражнение.

Игра "Пересаживание по признакам"

Цель: пробудка Время проведения: 5 мин.

Все сидят в кругуСначала ведущий, а потом каждый участник называет какой-либо признак и те, у кого этот признак присутствует должны встать и поменяться местами.

3 упражнение.

Упражнение "Скала"

Цель: Сплочение, диагностика межличностных отношений (для ведущих).

Время проведения: 10-15мин.

Один участник - альпинист, группа выстраивается в шеренгу, имитируя скалу. Задача альпиниста пройти вдоль скалы, преодолевая препятствия. Пройдя путь, альпинист встает в конце шеренги и примыкает к скале, путь начинает следующий участник.

4 упражнение.

Упражнение "Доверительное падение"

Цель: Доверие, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими Время проведения: 15 мин.

Работа в парах, по очереди с каждым участником. Задание, стоя спиной к партнеру упасть к нему на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

После игры участники садятся в круг.

Вопросы ведущего: что тебе было легче делать, падать или ловить, какие чувства ты испытывал при этом, есть ли в реальной жизни ситуации, где ты испытываешь подобные чувства.

5 упражнение.

Упражнение "Слепой и поводырь"

Цель: Доверие, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими Время проведения: 20 мин.

Упражнение в парах. Участники договариваются, кто какую играет роль. "Слепой" завязывает глаза платком.

Задание ведущего: поводырь знакомить своего подопечного с окружающим миром, передать свое отношение.5-7 минут, меняемся ролями.

В конце - обсуждение. Что было легче, комфортнее. Какие мысли и чувства возникали во время игры.

6 упражнение.

"Правда или ложь"

Цель: Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости Время проведения: 45 мин.

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Ведущий дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.

Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

7 упражнение.

Подведение итогов дня.

Что было интересным, полезным?

8 упражнение.

Вертушка.

Время проведения: 10мин.

Каждый участник говорит своему соседу справа:

"Я узнал о тебе... "

"Я узнал о себе... "

"Я уважаю в тебе... "

Занятие 4

Цель: Создание атмосферы сотрудничества.

Ход занятия:

Приветствие участников и разминка Основные упражнения, направленные на создание атмосферы сотрудничества.

Подведение итогов, обсуждение занятия.

1 упражнение.

Ритуал приветствия.

2 упражнение.

Игра: "Коллективный счет"

Цель: Разминка, повышение взаимной чувствительности членов группы Время проведения: 15 мин.

Участники закрывают глаза. Задача группы - называть по порядку числа от 1 до 20. Условия игры - каждое следующее число не может называть рядом сидящий участник, нельзя называть два числа подряд одному и тому же участнику, нельзя одновременно называть число двум и более участником. После каждой ошибки, ведущий возобновляет счет.

3 упражнение.

Строим мост Цель: Осознание своих ролей в групповом взаимодействии Время проведения: 25 мин.

Необходимые материалы: Много бумаги формата А4, стакан с водой Группа делиться на 2 подгруппы.

Задание. Построить мост из пачки бумаги через реку шириной 50 см. Мост должен выдержать стакан водой. Время выполнения 15 мин.

В конце игры проверяем результаты.

Обсуждение.

Какие роли вы увидели? Лидер, исполнитель, генератор идей и т.д.

Какую роль играли вы?

4 упражнение.

Игра "Машина с характером"

Цель: сплочение группы.

Время проведения: 20 минут.

Этапы игры:

Расскажите о целях игры. Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать.

Попросите одного добровольца (игрок №1) выйти на середину круга и скажите ему: "Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами".

Когда игрок №1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью.

Игрок № 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок №1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит "Ах" и "Ох", то игрок №2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок №1 говорит "Ах", разводить руками, а при заключительном "Ох" один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку №1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить "Ау", причем для своего "Ау" выбрать момент между "Ах" и "Ох".

Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединяться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

Обсуждение игры:

Смогла ли группа создать интересную машину?

Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?

В какой момент вы стали деталью машины?

Как вы придумали свои действия?

Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?

Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?

Трудно ли было разобрать машину?

Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты:

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

5упражнение.

Подведение итогов дня.

Что было интересным, полезным?

6упражнение.

Упражнение "Любое число"

Цель: способ проверки умений участников тренинга понимать друг друга без слов.

Правила проведения: Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: "Три-четыре! ". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

В классической группе из двенадцати-пятнадцати человек обычно ошибка не превышает одного человека. Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно назвать либо "один" и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Ведущему лучше прекратить игру после одной - двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.

Занятие 5

Цель: Научиться определять эмоции другого человека и контролировать свои.

Ход занятия:

Приветствие участниками друг друга, включение в работу.

Основная часть занятия, направленная на познание эмоций Подведение итогов, обсуждение занятия.

1 упражнение.

Ритуал приветствия.

2 упражнение.

Упражнение "Мое настроение сегодня"

Цель. Выражение с помощью цветовой палитры настроения в начале занятия.

Необходимые материалы: разноцветные карточки.

Задание. Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние "здесь" и "теперь".

3упражнение Небольшая лекция по поводу важности умения понимать эмоции других людей и контролировать свои собственные.

4упражнение.

Игра "Испорченный телефон"

Цель: научиться понимать и передавать эмоции.

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 какую-либо эмоцию(радость, грусть, восторг, удивление, восхищение и т.д.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает эмоцию которую передал ему первый, второй передает третьему, третий – четвертому и так далее. Последний участник называет эмоцию, которую ему передали. 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.

5 упражнение.

Подведение итогов дня.

Что было интересным, полезным?

6 упражнение.

Упражнение "Мое настроение сегодня"

Цель. Выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенных на занятии упражнений.

Необходимые материалы: разноцветные карточки.

Задание. Выразить свое настроение по окончании занятия, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние "здесь" и "теперь".

Занятие 6

Цель: Научиться определять эмоции другого человека и контролировать свои.

Ход занятия:

Приветствие участниками друг друга, включение в работу.

Основная часть занятия, направленная на познание эмоций Подведение итогов, обсуждение занятия.

1 упражнение.

Ритуал приветствия.

2 упражнение.

Упражнение "Спутанные цепочки"

Цель: психологическое упражнение на разогрев участников тренинга.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

3 упражнение.

Игра "Эмоции"

Цель: прием, направленный на повышение точности восприятия партнера по общению.

Время проведения: 40 мин.

Необходимые материалы: наборы игровых карточек из 6 штук с картинками, на которых изображены проявления эмоций в мимике, и игровые столы, за которыми располагаются игроки.

Сюжет игры: зависит от варианта, который выбрал ведущий. Основная идея игрового сюжета состоит в том, чтобы определить и назвать а) эмоцию, которая будет переживаться большинством/меньшинством участников в определенной (данной) ситуации; б) партнера по игре, который переживает такую же/другую эмоцию, что и сам игрок в определенной (данной) ситуации. В зависимости от точности восприятия (угадывания) игрок получает/теряет очки. По итогам игры называется самый "эмпатичный" игрок.

В ходе игры участникам раздаются наборы карточек. Играющие получают разъяснения относительно того, какая эмоция графически изображена на каждой карточке.

Затем проводится пробный тур. Ведущий объявляет ситуацию, в которую условно попадает каждый из участников, например: "За экзаменационную работу вы получаете оценку "5" с двумя плюсами". Участникам необходимо выложить на игровой стол обратной стороной карточку с изображением того эмоционального состояния, которое возникнет у участника в данной ситуации. После этого игроки тянут жребий: "согласование" или "рассогласование". Одновременно игроки должны назвать имя одного из участников. Если им выпал жребий "согласование", они должны назвать имя человека, выложившего одинаковую с ним карточку. В случае жребия "рассогласование" нужно назвать имя человека, положившего другую карточку. При этом жребий оставляется в тайне до раскрытия всех карточек. Затем карточки открываются. В случае, если игрок верно назвал имя партнера, он получает 1 очко, если ошибся – минус одно очко. Далее зачитывается новая ситуация и т.д.

В процессе проведения игры следует соблюдать такие правила:

Запрещается намеренно раскрывать свои карты и демонстрировать свой выбор до сигнала ведущего.

Если игрок заявляет, что все его партнеры сделали такой же ход, как и он, либо никто не сделал подобного хода, и это подтверждается при раскрытии карт, он получает плюс пять очков, если не подтверждается, то он получает минус пять очков.

Каждая новая фаза игры начинается после предыдущей. Последовательность игровых фаз такова:

а) зачитывание ситуации ведущим;

б) выкладывание игровых карточек;

в) раздача жребия;

г) выбор участника по заданию;

д) раскрытие карточек;

е) оценка результатов.

В начале проведения игры необходимо предусмотреть информационную часть, когда ведущий объясняет понятие эмоции, и сообщает ее психологическое содержание. Сообщение ведущего должно быть сделано с учетом особенностей аудитории и контекста ситуации.

Перед началом игры необходимо объяснить, что предлагаемая игра – не карточная, хотя в ней используются карточки, ведется подсчет очков. Самым важным приобретением в этой игре будет более глубокое понимание других людей, их особенностей, побудительных причин.

Ведущий должен принимать участие в обсуждении, побуждать участников к анализу своих переживаний. Особое внимание следует обращать на тех участников, которые часто делают ход "все" или "никто". Как правило, такое поведение свидетельствует о не включенности в игру или переключение с содержательного ее аспекта (постижение переживаний другого человека) на формальный (заработать побольше очков).

Ведущему очень важно организовать обсуждение эмоциональных реакций. Как правило, обсуждение ведется относительно причин возникновения именно этой эмоции. Нередко, однако, выдвигаются на первый взгляд неправдоподобные реакции. Например, для ситуации "Вы получаете пятерку с двумя плюсами за контрольную по математике" одна из школьниц выложила карточку "гнев, ярость", объясняя это тем, что учительница просто издевается над ней, если за такую работу поставила такую оценку.

Несмотря на то, что часто таким образом реализуется психологическая защита, иногда стоит предложить аудитории подумать над тем, что может стоять за этой эмоцией в данной ситуации, чем может быть вызвана эта эмоция: индивидуальными особенностями, особенностями опыта (ученица подумала про конкретную учительницу, вызывающую у нее агрессию) и т.п.

Очень важно не навязывать своего мнения игрокам или говорить о неадекватности выбора. Как правило, вопрос об этом поднимают сами игроки. Причем мнение об адекватности-неадекватности той или иной эмоции можно использовать для организации обсуждения некоторых понятий (если это обучающее занятие по психологии), например, фрустрация, тревожность, психологическая защита, эмпатия. Практически на каждой игре возникает проблема переживания так называемых "неправильных чувств".

Игра требует некоторой предварительной подготовки ("разогрева"). Начинать игру нужно по возможности с комических ситуаций. И лишь в случае высокой включенности и отсутствия сопротивлений предлагать ситуации, вызывающие тревогу. Особо внимательным ведущему следует быть, если участники группы совсем незнакомы друг с другом или давно знают друг друга (учебная группа). В этом случае также возможно сопротивление. Как показывает опыт проведения, в каждой группе был участник, игравший на результат и не принимавший содержательную сторону игры. В этом случае правилами принципиально не предусматривается штрафных санкций. Очень важно самому ведущему правильно отреагировать на ситуацию. Ни в коем случае нельзя оценивать такого игрока или поощрять любые оценки других участников. Обычно мы говорим, что у игры есть два плана - количественный (набрать побольше очков) и содержательный (научиться понимать другого человека). Также ведущему целесообразно обратить внимание на то, что стратегия "набора очков" сразу отслеживается остальными игроками. Кроме того, играть нечестно просто невыгодно (особенно – в многочисленной аудитории). В качестве методического приема для преодоления такого сопротивления можно порекомендовать начинать игру с "мягкого" варианта.

При таком проведении значение выпавшего жребия преобразуется в "наибольшее количество" – "наименьшее количество". Участники игры называют не имя человека, а карточку, которая больше (меньше) всего представлена на игровом столе. Изменение по сравнению с основным вариантом – в прочувствовании не одного партнера, а настроения (установок) группы. Этот вариант по сравнению с основным, как правило, вызывает меньшее сопротивление. Кроме того, в этом варианте игры участники допускают меньше ошибок. Сложность ее состоит в обеспечении динамики игры и проведении содержательного обсуждения, а также в фиксировании результатов.

4 упражнение.

Обсуждение занятия.

Что интересно, полезно?

5 упражнение.

Каждый участник называет свою эмоцию и благодарит всех за занятие.

Занятие 7

Цель: Сплочение группы Ход занятия:

Приветствие участников, разминка, снятие напряжения.

Основные упражнения, направленные на сплочение группы.

Подведение итогов, обсуждение занятия.

1 упражнение.

Ритуал приветствия.

2 упражнение.

Упражнение "Ливень"

Цель: игра расковывает, расслабляет, помогает снять напряжение, активизирует внимание, стимулирует наблюдательность.

Время проведения: 5 мин.

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют по кругу эти движения. Так как он поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять движение, и выполняет его до тех пор, пока ведущий не повернется по кругу и не даст нового движения, то одно движение выполняется по нарастающей, а второе – по убывающей.

Виды движений:

1 круг – потирание ладоней;

2 круг – щелканье пальцами;

3 круг – похлопывание по бедрам;

4 круг – похлопывание по бедрам, дополненное притаптыванием.

И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

3 упражнение.

Упражнение "Доброе животное"

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

4 упражнение.

Упражнение "Расскажу о своем хозяине"

Цель: включение участников тренинга в групповую работу.

Участникам предлагается выбрать какой-либо личный предмет (расческу, сумочку, авторучку…) и от его имени представить своего хозяина и рассказать о нем что-нибудь интересное или примечательное (чем этот человек отличается от других). Первым представляется ведущий, затем ассистент, затем остальные члены группы по мере готовности. Затем желающие могут задавать вопросы (каждое представление две, три минуты).

Приблизительная схема представления:

Кто он (имя, чем занимается, основные интересы);

Цели, с которыми пришел на этот тренинг;

Чего ждет от предстоящих занятий;

Что может и что готов сделать на группе для достижения поставленных целей.

5 упражнение.

Упражнение "Категории"

Цель: потренироваться в высоком уровне взаимодействия между друг другом и усилить чувство принадлежности к группе.

Время проведения: 30 минут.

Этапы проведения игры:

Предложите участникам походить по помещению, сделать два-три несложных упражнения. Объясните, что физическая активность способствует умственной деятельности.

Первый раунд: "Найдите всех участников, которые родились в той же части страны или света, что и вы. Это нужно сделать как можно скорее... " (Если в вашей группе занимаются люди из одного города, искать друг друга могут жители одного района, округа и т.п.) Следите за тем, чтобы участники выполняли задание действительно быстро! Как только образуются соответствующие команды, предложите каждому ее участнику вкратце рассказать о месте своего проживания. В таком случае Вы будете уверены, что задание выполнено верно.

Второй раунд: "Быстро найдите игроков, которые родились под тем же созвездием, что и вы... " Образовавшиеся команды можно попросить показать свое созвездие.

Третий раунд: "Найдите как можно быстрее всех участников, у которых столько же братьев и сестер, сколько и у вас. Единственные дети собираются в свою команду... "

Варианты:

Другие признаки, по которым могут составляться команды:

сходная жизненная ситуация или похожий род занятий (для облегчения задачи Вы можете сами предложить несколько вариантов);

одинаковый цвет глаз;

одинаковое настроение;

общий любимый цвет.

6 упражнение.

Подведение итогов дня.

Что было интересным, полезным?

7 упражнение.

Паутина Цель: создает ощущение целостности группы.

Время проведения: 10-15 мин.

Необходимые материалы: клубок с нитками Все участники сидят в кругу. У ведущего клубок с нитками. Он оставляет край нитки у себя и передавая клубок участнику говорит ему "Имя, ты мне нравишься, потому что…". И так каждый участник. Передавать клубок можно любому участнику группы. Нитки нужно оставлять у себя, а клубок передавать.

После того, как все участники спутаны одной паутиной, нужно обратить внимание на целостность группы. Далее клубок нужно смотать обратно, отдавая его тому, кто передал тебе со словами " Спасибо тебе Имя, за то что ты считаешь меня …"

Занятие 8

Цель: Сплочение группы Ход занятия:

Приветствие участников группы, упражнения для включения в работу.

Основная часть занятия, направленная на сплочение группы.

Подведение итогов, обсуждение занятия.

1 упражнение.

Ритуал приветствия.

2 упражнение.

Упражнение "Надувная кукла"

Цель: Упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления.

Ведущий играет роль "насоса": он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением "насоса" "резиновые куклы" начинают "надуваться": участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий "выдергивает затычку" у "куклы", и игроки с шипением ("ш-ш-ш! ") расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

3 упражнение Упражнение "Подъемный кран"

Цель: упражнение на сплочение команды.

Один из участников игры ложится на пол (стулья, скамейку), а остальные участники поднимают его, поддерживая каждый одной рукой. При дружных совместных условиях группа легко поднимает любого участника, даже самого грузного. Те, кого поднимают, придумывают себе роль и сообщают ее всем. Роли могут быть следующими:

тренер победившей команды;

полковник, выигравший битву;

балерина, взметнувшаяся ввысь в танце;

пловец, поднявшийся на гребень волны;

облако, летящее по небу в жаркий день;

бревно на субботнике;

прыгун, зависший над планкой;

цветок лотоса на поверхности озера и т.д.

4 упражнение Игра "Киллер"

Участникам раздаются карточки с названием роли; одному из игроков достается роль киллера. Ему предстоит "перестрелять" всех жителей мирного города, делает он это с помощью подмигивания. Кому он подмигнет одним глазом (незаметно для остальных), тот считается убитым, после этого "труп" складывает руки "крестом" на своей груди. Игрокам "мирным жителям" предстоит найти киллера. При этом должны соблюдаться условия:

Обнаружив "киллера" свидетель поднимает руку, заявляя: "Я свидетель", после чего ждет следующего свидетеля.

Обвинение возможно при двух и более свидетелях

После на счет ведущего, на счет три свидетели не сговариваясь должны показать на одного человека

оба игрока называют одного и того же человека-киллера, т.е. версии оказались верными. В этом случае киллер "умирает", побеждают жители.

оба игрока показывают на разных людей. В этом случае умирают (складывая руки) сами правдоискатели, даже если один из названных действительно был киллером (о чем знает и сам ведущий).

любое воздействие на игру "умерших", должно строго пресекаться.

Информация к обсуждению:

какие чувства испытывает человек, делающий признание и не уверенный до конца в своей правоте?

что испытывает изобличаемый?

как чувствует себя невинный человек, которого обвинили в убийстве?

что он ощущает, когда видит, что стал невольной причиной гибели других людей? и т.д.

После разоблачения город "засыпает", а бывший "киллер" выбирает себе приемника, два раза дотронувшись до плеча. Сам он на следующую игру становится ведущим.

5 упражнение Упражнение "Давайте поздороваемся"

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок - здороваемся за руку;

2 хлопка - здороваемся плечиками;

3 хлопка - здороваемся спинками.

Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

6упражнение.

Подведение итогов дня.

Что было интересным, полезным?

7упражнение.

Мое настроение.

Каждый участник говорит по очереди о своем настроении и о том изменилось ли оно после занятия.

Занятие 9

Цель: Сплочение группы Ход занятия:

Приветствие участников группы, упражнения для включения в работу.

Основная часть занятия, направленная на сплочение группы.

Подведение итогов, обсуждение занятия.

1 упражнение.

Ритуал приветствия.

2 упражнение.

Упражнение-игра "Тик-так"

Цель: снятие напряжения, активизация внимания.

Время проведения: 5-7 мин.

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.

3 упражнение.

Упражнение "Смешной рисунок"

Цель: сплочение коллектива, раскрепощение эмоций, развитие воображения.

Прикрепите лист бумаги на дверь, стену. Играющие выстраиваются в одну линию. Воспитатель завязывает первому глаза, подводит его к "мольберту", дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать одну корову, слона, зайца, принцессу и т.д.

Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали. Ну и смешная же картина получается!

4 упражнение.

Упражнение "Вавилонская башня"

Цель: используется в тренингах командообразования.

Материалы: цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, "Башня должна иметь 10 этажей" – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: "Вся башня имеет коричневый контур" – это задание для следующего участника. "Над башней развивается синий флаг", "В башне всего 6 окон" и т.д.

Условия: участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер 5 упражнение.

Упражнение "Неожиданные картинки"

Цель: показать каждому участнику, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.

Оборудование: цветные карандаши, бумага формата А4 на каждого участника тренинга.

Ход игры: Каждому участнику тренинга раздается по листу бумаги и цветные карандаши.

Ведущий: "Рисуйте то, что вам хочется – это рисунок на свободную тему. После моего знака, я попрошу вас поменяться рисунками друг с другом. И далее следующий участник будет продолжать работу над вашим рисунком. Через 2-3 минуты вы опять поменяетесь рисунками. Так каждый из вас сможет внести какой-то вклад в работу над рисунком. В конце у вас получится много групповых рисунков".

6 упражнение.

Упражнение "Солнце светит для тех, кто... "

Цель: Эта игра способствует развитию чувства сплоченности.

Время проведения: 15 минут.

Этапы игры:

Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга.

Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть.

Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим.

Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: "Солнце светит для каждого, кто... ". Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: "Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы". Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. ("Солнце светит для каждого, кто... любит проводить отпуск на море... терпеть не может курильщиков... питается по-вегетариански... ") Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях.

Играйте до тех пор, пока члены группы сохраняют активность. Эта игра дает возможность получить в сжатые сроки богатейшую информацию, которая потом может быть переработана Вами.

Обсуждение игры:

Что стало для меня неожиданностью?

Чувствую ли я, что нашел достаточно "родственных душ"?

Радует ли меня, что между нами так много общего?

7 упражнение.

Подведение итогов, обсуждение занятия.

Что интересно, полезно?

Занятие 10

Цель: формирование единства в поведенческой сфере: развитие навыков и умений взаимодействия, сотрудничества, согласованности действий в решении групповых проблем.

Ход занятия:

Приветствие участниками друг друга Основная часть Подведение итогов занятия.

1 упражнение.

Ритуал приветствия.

2 упражнение.

Деловая игра “Потерянный город”

(игра построена на основе разработки Виноходовой А.Г., 2001). Игра направлена на разрешение проблемы в группе. Рекомендуется записать ее на видеокамеру. Тренинговой группе дается следующее задание. “У каждого из вас в руках есть инструкции, а именно: текст с описанием проблемы, карта, листы белой бумаги и карандаши. Первое. В течение 10 минут вы будете работать индивидуально для того, чтобы найти наилучшее разрешение предлагаемой проблемы. Во время этих 10 минут вы не должны общаться с другими членами группы, а также не использовать калькулятор. Включитесь в ситуацию, как если бы вы сами реально встретились с такой проблемой. Каждому из вас дана одинаковая информация. Второе. После периода индивидуальной подготовки у вас есть 20 минут для совместного обсуждения для того, чтобы найти общее решение и в конце предложить его.

Потерянный город. Ваша команда является частью студенческой экспедиции, совершающей исследование географии зарубежных стран. Группа ребят – студентов только что покинула город Сантана для того, чтобы провести археологическое исследование одного потерянного города, который, как предполагается, находится приблизительно в 100 км на северо-запад от Сантаны. Археологическая партия состояла из 4 студентов и нанятых 12 местных – носильщиков, и хотя вы не имеете никакого представления ни о дороге, ни об их плане действий, вы знаете, что потерянный город расположен где-то в районе 64 км2, как показано на карте. Только лишь одно радиосообщение из партии было послано вам несколько минут назад, но связь была внезапно прервана и, кажется, их радио сломалось. В сообщении говорилось:

“Все мертвы, кроме Вальдмана и меня; мы достигли Ривер Плата и видим следы потерянного города на другом берегу, в 100 метрах от нас. Вальдман нуждается в медицинской помощи; мы оба ослабели и не надеемся продержаться без помощи больше, чем 48 часов”.

Основная территория страны, как показывает карта, является дикой и полной опасностей; некоторые части территории населены местным воинственным племенем герилла, численностью 700 человек, отряды которых живут в отдельных поселениях вдоль берега реки. Ранее одна экспедиция, проходившая через этот район, потеряла 4 человека погибшими из партии в 14 человек.

Большая часть экипировки, которая вам необходима, имеется в наличии в Сантане, вы также имеете в расположении 12-метровую моторную лодку, способную плыть со скоростью 10 км в час и имеющую расход топлива 1 л на 2 км.

На запад от Ривер Плата лежит цепь гор, средняя высота 2500 м, и город Кланвилла, жители которого занимаются рыбной ловлей, охотой и ловлей зверей капканами в горах. Из-за отвесных горных образований, невозможно пройти между восточным концом горной гряды и Ривер Плата, скорость течения которой 3 км в час. Существует один горный проход из Кланвиллы, средняя высота которого 1500 м, хотя местами поднимается до 2500 м, но эту дорогу трудно найти. Проход имеет 8 км в длину, скорость движения по нему составляет в среднем 1 км в час.

Идя через джунгли, вы можете надеяться в среднем на скорость 2 км в час, но там легко заблудиться; в районе болота есть обширные участки твердой почвы, по которым идти безопасно, но есть также небольшие неустойчивые участки, где можно утонуть. Вы можете быть уверенными, что если не будет никаких происшествий, ваша скорость движений через болото будет в среднем на 2 км в час меньше, чем при движении через открытую территорию, и в 2 раза быстрее, чем через джунгли.

Сейчас 18 часов, вы должны придумать план спасения и принять решение относительно типа и количества экипировки, которую вы возьмете с собой.

3 упражнение.

Упражнение “Окажи внимание другому”.

Участники группы по очереди говорят что-нибудь положительное одному члену группы. Знаками внимания могут отмечаться личные качества, внешность, умения, манеру поведения и т.п. В ответ человек говори: “Спасибо, я это знаю. А еще я думаю, что я…”. Участвовать должны все члены группы.

4 упражнение.

Упражнение “Растопи круг”.

Все участники встают в круг и берутся за руки. Доброволец входит в круг. Он окружен, и его задача – растопить круг своей теплотой. Круг выпустит только того, кто сумеет найти добрые и приятные слова о ком-нибудь, стоящем в кругу.

5 упражнение.

Упражнение “Наша группа – это…”.

Предлагается каждому участнику описать группу, называя одно, но лучшее качество. В сумме получается ее привлекательная характеристика

Психогимнастическое упражнение “Оцени группу цветом”.

Психогимнастическое упражнение “Оцени группу символом”.

6 упражнение Упражнение “Чемодан”.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу “чемодан”, складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Собирая “чемодан”, необходимо придерживаться четырех правил:

в “чемодан” надо “положить” одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых товарищу в общении с людьми;

каждое качество будет “укладываться” в “чемодан” только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удается сделать, отказываются “положить” качество в “чемодан”;

“положить” в “чемодан” можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе;

“положить” в “чемодан” можно только те качества, которые поддаются изменению.

Руководит сбором “чемодана” каждый из участников группы по очереди. Отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы его жизнь стала лучше. Затем “отъезжающему”, который все это время находился в другом помещении, зачитывается и передается весь список. У него есть право задать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по “чемодану”.

7 упражнение.

Подведение итогов, обсуждение занятия.

Упражнение “Мои впечатления”. Тренер задает вопрос об актуальном состоянии участников группы. Обмен впечатлениями. Подведение итогов.