

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15»
Петропавловск-Камчатского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя школа №15»
_____ С.А. Тарских
Приказом № 219
« 01 » сентября _____ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МЕДИАЦИЯ»
название объединения**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Муратова Виктория Александровна

Петропавловск-Камчатский
2023 год

Содержание

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Календарно-тематическое планирование..... | 8 |
| 3. Конспекты занятий первого этапа: «тренинговые занятия по подготовке волонтеров-медиаторов» | 12 |
| 4. Список используемой литературы..... | 76 |

Работа ШСП разделена на два этапа: 1. Набор, обучение волонтеров-медиаторов, реализация наставничества. 2. Работа школьной службы примирения со случаями по запросам (примирительные встречи, примирительные конференции, круги сообществ, просветительские и профилактические мероприятия: классные часы, уроки и т.д.).

Всю деятельность кружка «Школьная служба примирения» условно можно разделить на три направления, которые реализуются параллельно друг другу. Кружок предполагает 4 часа в неделю в течение учебного года.

Таблица 1

Кружок «Школьная служба примирения»

| № | Направление деятельности кружка | Количество часов |
|----|--------------------------------------------|------------------|
| 1. | Программа подготовки волонтеров-медиаторов | 32 ч. |
| 2. | Программа наставничества в ШСП | 34 ч. |
| 3. | Деятельность ШСП действующих медиаторов | 70 ч. |
| | Итого | 136 ч. |

Таким образом, кружок занимает примерно 136 часов в учебном году (примерно в зависимости от праздничных дней и/или отмен занятий по объективным причинам). Важно обратить внимание на то, что программа подготовки медиаторов и программа наставничества являются константными по часам, содержанию и цикличности реализации. Деятельность же ШСП по рассмотрению случаев отражена очень приблизительно, так как она производится по запросам (их может быть много или мало) и имеет большой размах вариативности временных отрезков на разрешение конфликтных ситуаций. Данные часы не подсчитываются в общем объеме времени работы кружка и выведены в волонтерскую деятельность. То есть сама работа службы со случаями часто выходит за рамки времени кружка и проводится в другое время с учетом возможностей участников, иногда даже в других школах.

Набор, обучение волонтеров-медиаторов, реализация наставничества.

I. Анкетирование, опрос, поиск желающих стать волонтерами среди учащихся 7-8х, 10 классов. Набор в ШСП.

II. Обучение вновь прибывших волонтеров-медиаторов по программе

тренинговых занятий.

III. Обучение молодых медиаторов по программе наставничества.

Программа тренинговых занятий подготовки волонтеров-медиаторов ШСП

Программа подготовки волонтеров-медиаторов направлена на развитие коммуникативной компетенции у обучающихся 11-17 лет, а также педагогов, задействованных в школьной службе примирения.¹

Целью программы является развитие у волонтеров-медиаторов коммуникативных компетенций.

Задачи программы:

1. Развивать позитивное самоотношение;
2. Актуализировать личностные качества (уверенность в себе, независимость, активность жизненной позиции, настойчивость при достижении цели, способность отстаивать свое мнение и др.);
3. Развивать гибкость мышления и восприятия;
4. Расширять репертуар невербального общения.

Участники программы:

Обучающиеся 11-17 лет, включенные в деятельность школьной службы примирения.

Теоретико-методологическую основу программы составили представления о коммуникативной компетентности как умении ориентироваться в объекте общения для создания прогностической модели его поведения, эмпатии, личностных характеристик (адекватная самооценка, социальная направленность) самого субъекта общения (М.А. Хазанова);

¹ В основе разработки использовались программа подготовки медиаторов О.С. Ширяевой (канд. психологических наук, доц. кафедры теоретической и прикладной психологии КамГУ имени Витуса Беринга) и занятия по подготовки волонтеров-медиаторов И.Б. Ткаченко (педагога- психолога МБОУ «Средняя школа №7» Петропавловск-Камчатского городского округа)

составляющих коммуникативной компетентности: коммуникативно-диагностическая (диагностика социально-психологической ситуации); коммуникативно-прогностическая (предвидение результатов общения); коммуникативно-программирующая (подготовка к коммуникации, содержание, цели, приемы); коммуникативно-организационная (средства привлечения внимания к предмету коммуникации) (Е.В.Руденский).

В основе подбора психологических техник для тренинговых занятий следующие коммуникативные умения (Е.В.Руденский):

Е Речевые умения, связанные с овладением речевой деятельностью и речевыми средствами общения: умение грамотно и ясно сформулировать свою мысль; достигать желаемой коммуникативной цели; осуществлять основные речевые функции; говорить выразительно; высказываться «целостно», т.е. достигать целостности высказывания; высказываться логично и связно; выражать в речевой деятельности собственную оценку прочитанного или услышанного.

2. Социально-психологические умения, связанные с овладением процессами взаимосвязи, взаимовыражения, взаимопонимания, взаимоотношения, взаимопроявлений и взаимовлияний: умение психологически верно и в соответствии с ситуацией вступать в общение; поддерживать общение, психологически стимулировать активность партнеров; психологически точно определить «точку» завершения общения; максимально использовать социально-психологические характеристики коммуникативной ситуации для реализации своей стратегической линии; прогнозировать возможные пути развития коммуникативной ситуации, в рамках которой разворачивается общение; прогнозировать реакции партнеров на собственные акты коммуникативных действий.

3. Психологические умения, связанные с овладением процессами самомобилизации, саморегуляции: умение преодолевать психологические барьеры в общении; снимать излишнее напряжение; эмоционально настраиваться на ситуацию общения; адекватно ситуации общения выбирать жесты, позы, ритм своего поведения; мобилизоваться на достижение коммуникативной цели;

распределять свои усилия в общении.

4. Умение использовать в общении нормы речевого этикета в соответствии с конкретной коммуникативной ситуацией: реализовывать ситуативные нормы обращения и привлечения внимания; организовывать знакомство с партнерами; использовать ситуативные нормы приветствия; высказывать совет, предложение, упрек, сочувствие, пожелание и т.д.

5. Умение использовать невербальные средства общения: применять паралингвистические средства общения (интонация, пауза, темп, громкость, тональность, мелодика); экстралингвистические средства (смех, шум, аплодисменты и т.д.); кинетические средства общения (жест, мимика); проксемические средства общения (позы, движения, дистанция общения).

6. Умение общаться в различных организационно-коммуникативных формах политической деятельности. Использовать: организационно-коммуникативные формы установления отношений; организационно-коммуникативные формы планирования совместной деятельности; оппозиционные организационно-коммуникативные формы; коммуникативные формы дискуссии и полемики.

7. Умение взаимодействовать: на уровне диалога - с личностью или группой; на уровне полилога - с массой или группой; на уровне межгруппового диалога и т.д. [19, 23-25]

В основу программы были положены следующие **принципы**:

- сознательности и активности;
- системности;
- комплексности;
- учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей;
- адекватности применяемых методов;
- преемственности;
- единства различных форм работы.

Общие принципы групповой работы:

1. «Здесь и теперь».
2. «Искренность и открытость».
3. «Принцип Я».
4. Принцип активности.
5. Принцип конфиденциальности.

Основная форма работы: групповая.

Работа осуществляется по следующим направлениям:

- Тренинг ассертивности (уверенности в себе), самопрезентация.
- Тренинг сенситивности (развития чувствительности).
- Тренинг коммуникативной компетентности (вербальное общение).
- Тренинг коммуникативной компетентности (невербальное общение).
- Закрепление знаний, умений, навыков. Проведение ролевых игр.

При реализации программы используются следующие **методы**: •дискуссия;

- интервьюирование;
- мини-лекции;
- ролевые и имитационные игры;
- психогимнастические и коррекционные упражнения;
- ведомая визуализация;
- элементы медитации.

Используются практические упражнения:

- ориентированные на знакомство участников и создание работоспособности участников группы;
- направленные на работу с самовосприятием, и организацию личностной обратной связи;
- направленные на развитие межличностной чувствительности и взаимопонимания;
- ориентированные на развитие психологической чувствительности и навыков убеждающего воздействия;

- направленные на развитие способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений людей в группе [19, 25-26].

Этапы программы подготовки:

Таблица 2

Этапы реализации программы подготовки

| № этапа | Название этапа | Содержание | Методы и методики | Примечания |
|---------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Подготовительный. | <p>- Введение в ШСП</p> <p>-Входная диагностика (оценка начальных показателей уровня развития коммуникативных компетенций подростков).</p> <p>-Осознание подростками необходимости практических навыков анализа объективных целей и задач, а так же внимательности при общении и взаимодействии.</p> | <p>Лекции</p> <p>Игра «Воздушный шар»;</p> <p>Анкета (для оценки своих способностей подростками, изучение ожиданий подростков от своей деятельности).</p> | <p>На данном этапе куратор наблюдается за детьми в ходе выполнения ими упражнения, анализирует личностные данные. Кто-то изначально имеет сильные лидерские способности, высокий уровень коммуникативных навыков. Как правило этим детям легко будут даваться публичные выступления и иные мероприятия в ходе текущей работы службы.</p> <p>В итоге упражнения участники осознают важность всестороннего анализа поставленной цели.</p> |
| 2. | Основной. | <p>Реализация программы.</p> <p>Проведение занятий.</p> | <p>Методы активного социально-психологического обучения.</p> | <p>Приобретение обучающимися необходимых для работы волонтера- медиатора ЗУНов (восстановительный подход, медиация, процедуры восстановительных программ, развитие</p> |

| | | | | |
|----|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | коммуникативных навыков) |
| 3. | Аналитический. | -Итоговая диагностика (оценка уровня развития коммуникативных компетенций обучающихся). -Осознание неизбежности смены удач и неудач, необходимой адаптации к изменяющимся условиям, адекватное оценивание и принятие данного процесса. | Игра «Необитаемый остров». | Упражнение позволяет осознать, что невозможно всегда быть успешным, получать положительный результат. Понимание и принятие этого способствуют адаптации к обстоятельствам, минимизируя переживания по поводу неудач и активизируя внутренние ресурсы для решений. |
| 4. | Итоговый. | Оценка эффективности программы | Анализ результатов тренинговой работы. Анкета (для оценки своих способностей подростками, анализ изменений после обучения, оправдались ли ожидания). | Волонтеры-медиаторы получают сертификат об обучении |

Объем программы: программа подготовки медиаторов рассчитана на 32 академических часа. Общая продолжительность обучения предполагает 8 недель первой четверти учебного года (сентябрь, октябрь) по два часа, два раза в неделю. Программа подготовки медиаторов состоит из четырех блоков: 1. Введение в деятельность школьной службы примирения (изучение теоретического материала) - 5 ч.; 2. Развитие коммуникативных навыков волонтеров-медиаторов (тренинговые занятия) - 18 ч.; 3. Ролевая игра «Школьная служба примирения» (практика) -5 ч.; 4. Обобщение изученного материала - 4ч..

Критерии эффективности программы:

Сформированные у участников программы представления о месте и роли

ШСП в системе образования.

Владение участниками программы алгоритмами решения наиболее часто встречающихся в образовательном пространстве психологических проблем.

Высокий уровень развития коммуникативных умений, расширение репертуара конструктивных стратегий взаимодействия в различных ситуациях и ролевого репертуара, высокий уровень эмоционального комфорта у участников программы.

Требования к ведущему программы подготовки волонтеров-медиаторов ШСП:

Специалисты, реализующие программу, должны:

1. Иметь психологическое и/или педагогическое образование.
2. Знать специфику организации и функционирования Школьной службы примирения.
3. Иметь представления об основных психологических проблемах, которые могут возникнуть в образовательном учреждении в системах «учитель-ученик», «ученик-ученик», «ученик-родитель», «учитель-родитель», «директор-ученик» и владеть алгоритмами их решения.
4. Уметь осуществлять следующие виды профессиональной деятельности: диагностическую, просветительскую, коррекционноразвивающую, профилактическую, консультативную, научноисследовательскую и экспертную.

2. Содержание программы подготовки волонтеров-медиаторов

Таблица 3

Учебно-тематический план

| № занятия | Цель занятия | Содержание | Количество часов |
|-----------|------------------------------------------------|------------|------------------|
| | БЛОК 1 ВВЕДЕНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНЫХ | | 5 |

| СЛУЖБ ПРИМИРЕНИЯ | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. | Тема: Введение в школьную службу примирения. Восстановительный подход. Цель: знакомство с восстановительным подходом. | Школьные службы примирения. Служба примирения как альтернатива судебно-правовому и административно-педагогическому разрешению конфликтов между субъектами образовательных отношений. Восстановительный подход в разрешении конфликтов. Восстановительные технологии. Основные понятия ШСП. Цели, задачи, направления деятельности. * с использованием видео материалов Коновалова А.Ю. | 1 |
| 2. | Тема: История создания службы в МБОУ «Средняя школа № 15». Цель: знакомство с историей создания службы в школе. | История создания службы в нашей школе. Нормативно-правовая база школьной службы примирения. Основные положения школьной службы примирения. Отличия нашей службы от других школьных служб примирения. | 1 |
| 3. | Тема: Природа конфликтов. Цель: рассмотреть структуру конфликтов, понимать природу столкновения между людьми. | Конфликты. Причины. Последствия. Пути разрешения. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликтов (конкуренция, приспособление, избегание, сотрудничество, компромисс). | 1 |
| 4. | Тема: Особенности деятельности волонтера- медиатора. Цель: рассмотреть этапы работы волонтера- медиатора, теоретические основы примирительных программ | Анализ практического руководства волонтера-медиатора (методичка). Преимущества волонтера-медиатора (личные плюсы от деятельности). Задачи медиатора, примирительные программы, этапы примирительной деятельности. Процедуры программ. Лидерство в структуре ШСП. Демократическая модель внутреннего взаимодействия. Правила. Система голосований. | 2 |
| БЛОК 2. РАЗ НАВЫКОВ ВОЛОНТ | | ВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ ГЕРОВ-МЕДИАТОРОВ | 18 |
| 5. | Тема: Мир общения и взаимодействия Цель: диагностика коммуникативной компетенции участников группы | Игра «Воздушный шар». | 2 |
| 6. | Тема: Начало коммуникации, | Понятие тренинг. Правила тренинговой групповой работы. | 2 |

| | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | <p>контакт в общении</p> <p>Цель: включение в деятельность службы, развитие навыка создания контакта с собеседником</p> | <p>Упражнение «Имя и качество»</p> <p>Упражнение «Метафорическая игра» («Слон и моська», «Маленькая разбойница», «Сказка о царе Салтане»)</p> <p>Упражнение «Девочка и учебники»</p> <p>Упражнение «Решение суда»</p> <p>* дистанционно (WhatsApp): правила группы.</p> | |
| 7. | <p>Тема: Вербальные средства общения. Диалог.</p> <p>Цель: развитие навыков конструктивного общения</p> | <p>Упражнение «Никто не знает» История про Дракона</p> <p>Упражнение «Очередь»</p> <p>Упражнение «Сломанный телефон»</p> <p>Упражнение «Телеграф»</p> <p>Упражнение «Слухи»</p> <p>Загадка «История про купца и долг»</p> <p>Упражнение «Слово «да» не говорите» (3 занятие)</p> <p>Упражнение «Личные ассоциации»</p> <p>Упражнение «Уникальные слова»</p> <p>Упражнение «Слепой и поводырь»</p> <p>Упражнение «Крест-параллель»</p> <p>Упражнение угадай мультипликационного героя «Кто я»</p> <p>* дистанционно (WhatsApp): мотивационный видеоролик</p> | 3 |
| 8. | * <p>Тема: Понимание и восприятие другого человека</p> <p>Цель: развитие невербального восприятия</p> | <p>Упражнение «Снежинка»</p> <p>Упражнение «Отражение»</p> <p>Притча «Виноград»</p> <p>Упражнение «Встреча слепого, немого и глухого»</p> <p>Загадка «Учитель ученик»</p> <p>Притча «Лошадь одной масти»</p> <p>Упражнение «За стеклом»</p> <p>Упражнение «Зеркало» (практика-ориентированная форма, медиатор в роли ведущего)</p> <p>Упражнение «Преодоление обвинений»</p> | 2 |
| 9. | * <p>Тема: Роль слушания в общении</p> <p>Цель: обучение приемам эффективного слушания, расширение знаний</p> | <p>Упражнение «Взгляд»</p> <p>Упражнение «Правила хорошего слушания»</p> <p>Упражнение «Свет мой зеркальце! Скажи»</p> <p>Ролевая игра «Конфликт»</p> <p>Упражнение «Да, и еще...» (практика-ориентированная форма, медиатор в роли ведущего)</p> <p>Ролевая игра «Умей задать вопрос»</p> | 2 |
| 10. | * <p>Тема: Невербальные средства общения</p> | <p>Упражнение «Общение»</p> <p>Упражнение «Образ общительного человека» (практика-ориентированная</p> | 2 |

| | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| | (жесты и мимика) Цель: расширение репертуара невербального общения | форма, медиатор в роли ведущего) Притча «О взаимопонимании» Упражнение «Побег из тюрьмы» У пражнение «Считываем эмоции» (практика-ориентированная форма, медиатор в роли ведущего) Упражнение «Уверенное поведение» | |
| и. * | Тема: Принятие решений Цель: формирование умения принимать решения в ситуации дефицита времени | Упражнение «Комплимент» (практика-ориентированная форма, медиатор в роли ведущего) Способы справиться с трудностями. Упражнение «Фигуры» Упражнение «Поезд» Упражнение «На месте другого» Ролевая игра «Город лжецов и город правдивцев» | 2 |
| 12.* | Тема: Самопознание. Тайны моего Я Цель: развитие навыков самонаблюдения, самоанализа, самопознания, осознание своего «Я» | Упражнение «Национальное приветствие» Упражнение «Самопрезентация» Притча «Неудачник» Мини-лекция «Факторы, сдерживающие успех» Упражнение «Круг уверенности» (практика-ориентированная форма, медиатор в роли ведущего) Упражнение «Мы все разные, но...» (практика-ориентированная форма, медиатор в роли ведущего) | 1 |
| 13.* | Тема: Позитивная интерпретация Цель: развитие умения позитивно интерпретировать события, развитие навыка рефлексии обратной связи | Упражнение «Половинка за вами» Упражнение «Позитивное переформулирование» Упражнение «Ответы за другого» Упражнение «Правда и ложь» (практика-ориентированная форма, медиатор в роли ведущего) Упражнение «Посудомоечная машины» Упражнение «Встречают по одежке» | 2 |
| | БЛОК 3. РОЛЕВАЯ ИГРА «ШКОЛЬНАЯ СЛУЖБА ПРИМИРЕНИЯ» | | 5 |
| 14. | Тема: Школьная служба примирения (практика) Цель: закрепление полученных ЗУНов | Видео по процедурам проведения примирительных программ (сайт Коновалова А.Ю.). Проигрвание и разбор конкретных проблемных ситуаций: - примирительные встречи - примирительная конференция - круг сообществ - заполнение документов случая Итоговая рефлексия | 1 1 2 1 |
| | БЛОК 4. ОБОБЩЕН | ИЕ МАТЕРИАЛА | 4 |
| 15. | Тема: Необычное | Игра «Необитаемый остров» | 2 |

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| | приключение. Адаптация. Цель: вторичная диагностика коммуникативных компетенций, формирование жизнестойкости. | | |
| 16. | Тема: Я волонтер-медиатор Цель: обобщение изученного материала. | Обобщение материала (что мы узнали, чему научились) Рефлексия себя в роли ведущего тренинговых упражнений. Упражнение «Конверт» | 2 |
| | ИТОГО: | | 32 ч |

* С 8го по 13е занятие некоторые (наиболее легкие) упражнения ведут волонтеры- медиаторы. Ведущий заранее дает упражнение, пояснения к его проведению. Волонтер- медиатор готовится и на необходимом занятии в роли ведущего проводит заданное упражнение на своих товарищах.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ-МЕДИАТОРОВ

Занятие № 1

Цель: диагностика коммуникативной компетенции участников группы

Упражнение: Игровая дискуссия «Воздушный шар».

Ведущий: Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном, и до земли осталось около 500 км. Произошло непредвиденное, в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполняющий оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Через 5 минут шар возобновил падение с прежней скоростью. Весь экипаж собрался в центре, чтобы обсудить создавшееся положение. У вас есть вещи (см. список).

Список вещей

| | Наименование | Количество |
|--|-------------------------|------------|
| | Канат | 50 м |
| | Аптечка с медикаментами | 5 кг |

| | | |
|--|----------------------------------------------------|------------------------------------|
| | Компас гидравлический | 6 кг |
| | Консервы мясные и рыбные | 20 кг |
| | Секстан для определения местонахождения по звездам | 5 кг |
| | Винтовка с оптическим прицелом | 25 кг |
| | Конфеты разные | 20 кг |
| | Спальные мешки | по одному на каждого члена экипажа |
| | Ракетница с комплексом сигнальных ракет | 8 кг |
| | Палатка Юместная | 20 кг |
| | Баллон с кислородом | 50 кг |
| | Комплект географических карт | 25 кг |
| | Канистра с питьевой водой | 20 л |
| | Транзисторный радиоприемник | 3 кг |
| | Лодка резиновая надувная | 25 кг |

Ведущий: Ваша задача - решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно с правой стороны около каждого наименования поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета. При определении значимости предметов и вещей, то есть очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть. Когда вы примете индивидуальное решение, нужно собраться и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами: 1) высказывать свое мнение, может любой член экипажа; 2) количество высказываний одного человека не ограничивается; 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа, без исключения; 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход; 5) решение должно быть принято в отношении всего списка предметов или вещей.

Ведущий: Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы найдете решение. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-нибудь 15

предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара. Главное - остаться в живых. Если не сможете договориться — вы разобьетесь. Помните об этом! Желаю успеха! (На самостоятельную работу дается 5 минуты, 25-30 минут - на дискуссию. Ведущий не вмешивается в процесс обсуждения, следит за выполнением правил, особенно за голосованием/

Рекомендации ведущему:

Через 30 минут (если дискуссия не была завершена раньше) сообщите группе, что их шар, к сожалению, разбился. Обратите внимание группы, что с самого начала её участники воспринимали инструкцию ограниченно (т.е. «..человек так устроен, он слышит то, что хочет слышать, а не то, что есть на самом деле...»). «Необходимо учиться видеть больше, чем видится» и т.д.), т.к. в инструкции сказано, что нужно совместно выбросить все вещи, а участники начинают отдавать предпочтение своему индивидуальному списку.

Во время дискуссии отслеживайте все реакции группы, поведение и реплики участников, запоминайте (или записывайте) конкретные высказывания.

Будьте готовы к разным реакциям участников (упражнение вызывает сильные эмоции и неконтролируемые реакции), иногда группа может даже избавляться от участника, который не спешит соглашаться с мнением группы («Давайте, выбросим его с шара») или участник сам устраняется от группы («Я выбросился с шара...»). Обязательно обратите внимание на эти неэффективную стратегию взаимодействия во время итоговой рефлексии. Кроме того, часто группе свойственно «упрощать» задание. Вдруг появляется спутниковый телефон, по которому можно вызвать помощь, или шар пролетает над морем и все участники спускаются в лодку, или над островом, куда попадают участники по канату. Отметьте, что, конечно, проявление фантазии похвально, но в жизни редко что-то бывает «вдруг», а вот игнорирование серьезности проблемы скорее приведет к печальным последствиям, чем к ее решению.

Направления диагностики:

Выявление стратегий поведения в трудных, неожиданных ситуациях; диагностика лидерства, уверенного, неуверенного поведения; диагностика навыков убеждения, ведения дискуссии, умения формулировать и задавать вопросы, навыков активного слушания; способности действовать в условиях ограниченного времени; умений работать в команде; толерантности, сензитивности, эмпатии и т.д.

Занятие № 2 (вводное) (Что Я могу сделать, чтобы все получилось?)

Цель: мотивация учащихся и педагогов к включению в деятельность школьной службы примирения.

Содержание:

Ведущий: здравствуйте. Для чего Вы сегодня пришли сюда? Что такое, по- вашему мнению, служба примирения?

Основные положения ШСП.

- Конфликт должен быть разрешен самими участниками в ходе переговоров.
- Основной фокус встречи - на нуждах жертвы, возникших в результате конфликтной ситуации
- Ситуация по максимуму должна быть разрешена самим обидчиком (а не родителями, педагогами или милицией); в заглаживании всех последствий правонарушения и состоит ответственность обидчика.

История «Про дракона»

Ведущий: Шел рыцарь по пустыне. Долгим был его путь. По пути он потерял коня, шлем и доспехи. Остался только меч. Рыцарь был голоден, и его мучила жажда. Вдруг вдалеке он увидел озеро. Собрал рыцарь все свои оставшиеся силы и пошел к воде. Но у самого озера сидел трехглавый дракон. Рыцарь выхватил меч и из последних сил начал сражаться с чудовищем. Сутки бился, вторые бился. Две головы дракона отрубил. На третьи сутки дракон упал без сил. Рядом упал обессиленный рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч. И тогда из последних сил дракон спросил: - Рыцарь, а ты чего хотел-то? - Воды попить. - Ну, так и пил бы...

(ведущий говорит о том, как важно научиться взаимодействовать, не делать выводы о «хорогистии» или «нехорогистии» только по внешнему виду и т.д.)

Введение правил работы группы

Здесь и теперь

Правило активности

Правило конфиденциальности

Правила: не перебивайте друг друга, отключите сотовые телефоны и др.

Упражнение «Рулетка имен»

Ведущий: Предлагаю вам встать в два круга: внешний и внутренний, лицом в круг. По моей команде круги начинают двигаться. Как только я скажу: «стоп», нужно повернуться и сказать имя того человека, который оказался напротив Вас. Из какого круга участник сказал имя первым в тот круг и переходит его оппонент.

Ведущий: Казалось бы Вы знакомы друг с другом достаточно. Но почему такая реакция? Ситуация неопределенности. Вот так чувствуют себя те, с кем Вы хотите работать, те, кто с Вами готов работать, да и Вы сами. Давайте попытаемся определить вообще, что нам нужно. В каком направлении двигаться? Кое-какие моменты известны - добровольность,

владение навыками и т.д.

Рекомендации ведущему: первые моменты проведения упражнения участники часто нарушают инструкцию: поворачиваются друг к другу раньше команды ведущего. Обязательно при рефлексии данного упражнения обратите на это внимание группы: как сложно действовать по правилам в ситуации контроля, в ситуации, требующей особого внимания. Проведите аналогию с «клиентами» школьной службы примирения, с одной стороны, а с другой - как важно тренировать коммуникативные навыки медиаторам, поскольку в ситуации быстрого принятия решения, повышенной ответственности можно просто растеряться.

Ведущий: С чего все начинается? А начинается все с изменения отношения. Модель «Я - ты» отношения, а не «Я - они». Я принимаю, я понимаю, я знаю, и я действую - основные тезисы для успешной работы школьной службы примирения. «Я принимаю» - я вступаю и действую добровольно, я принимаю позицию, что люди могут быть разными. «Я понимаю» - я понимаю людей, я могу «считывать» и прогнозировать поведение и последствие. «Я знаю» - я обладаю специальными психологическими знаниями, чтобы решить конфликтную и проблемную ситуацию. «Я действую» - я знаю, что контакт возникает раньше, чем согласие и сотрудничество. Вот об этом мы сегодня с Вами и поговорим.

Упражнение «Коллективный счет»

Цель: продемонстрировать группе как важен каждый участник для группового процесса, как каждый отвечает за себя для достижения общей цели.

Ведущий: Я предлагаю Вам встать в круг, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы - досчитать до 10 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. Давайте попытаемся прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

Упражнение «Волшебные фразы»

Ведущий: я предлагаю по кругу закончить фразу «Я должен...», при этом внимательно прислушивайтесь к себе. После того как каждый из участников завершит данное предложение, предлагаю оставить окончание фразы предыдущее, но поменять начало с «Я должен» на «Я предпочитаю» и снова «прислушаться» к себе.

Фразы для завершения:

- «Я должен...» на «Я предпочитаю...»

- «Я не могу...» на «Я не хочу...»
- «Мне надо...» на «Я хочу...»
- «Я боюсь, что...» на «Я хотел бы...»

Рекомендации ведущему: В данном упражнении важно показать участникам, что это техника об ответственности, о том, что человек может брать на себя ответственность за свои поступки и желания, и при этом он отвечает за последствия своих желаний и поступков. Необходимо продемонстрировать, что первые начала фраз - это как раз, возможно, тип поведения «клиентов» ШСП. И наша задача научить их брать ответственность на себя, но вначале этому нужно научиться нам самим.

Кроме того, можно отметить, что это упражнение про то, как не делать то, что не хочется и как преодолеть свой страх. Для начала необходимо произнести, что «Я хочу, чтобы это со мной произошло», т.е. превратить страх в свое желание, ну, а после этого задавать себе вопросы о том, а хочу ли я этого действительно, и что я теперь, чтобы этого избежать, буду делать. Эти «волшебные» фразы об активной, а не пассивной, жизненной позиции.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: предоставить возможность участникам попробовать себя как в роли ведомых, так и ведущих.

По комнате раскладываются предметы и препятствия. Участники группы делятся на пары. Одному человеку завязывают глаза. Второй становится поводырем. Он должен провести партнера по всей группе, обходя при этом препятствия. Слепой при этом должен стараться тактильно воспринять как можно больше предметов. Затем участники пары меняются ролями.

Рекомендации ведущему: при обсуждении упражнения проведите аналогию между «поводырями» и медиаторами, «слепыми» и «клиентами» ШСП. Данное упражнение позволяет участникам лучше понять и принять себя в новой роли, и тех учащихся, с кем им надо будет работать.

Упражнение «Побег из темницы»

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу.

Ведущий: Первая шеренга будет играть узников, вторая - их сообщников, которые проникли в темницу, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из темницы (каждый «сообщник» спасает одного «узника»). После окончания упражнения «узники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Рекомендации ведущему: в процессе обсуждения необходимо показать участникам, что в реальной жизни часто происходит так, как в этом упражнении. Мы не правильно «считываем» информацию с другого человека, приписываем ему не те поведенческие реакции

и т.д. И наоборот, часто наше поведение не так интерпретируют. Обладая этим знанием, с одной стороны, мы всегда можем оставить допущение на ошибку восприятия, а с другой, стремиться к развитию у себя следующих качеств: эмпатии, сензитивности и т.д.

Упражнение «Считываем эмоции»

Участникам предлагается презентация, на слайдах которой изображены различью жесты и эмоции людей. Группе предлагается угадать, какие жесты, эмоции, ситуации изображены на слайдах.

Рекомендации ведущему: данное упражнение позволяет в наглядной форме измерить уровень развития невербальной коммуникации участников группы. Так же продемонстрировать участникам, что, не смотря на то, что через невербальное общение человек получает большее количество информации, «считывать» правильно эту информацию достаточно сложно. Кроме того, необходимо продемонстрировать участникам, что только по невербальным проявлениям нельзя делать достоверных выводов о поведении человека.

Упражнение «Уверенное поведение»

Участникам предлагается проиграть следующие ситуации. Наблюдателям нужно внимательно отслеживать варианты поведения участников. После того как каждый продемонстрирует свой вариант решения ситуации, наблюдателям (4-5 человек) необходимо сказать, кто, по их мнению, лучше всего справился с заданием.

Ситуации для проигрывания:

Сосед, друг, коллега просит занять большую сумму денег (очень большую) и она у Вас есть.

Убедите, что именно у ВАС в руках листочек с рисунком (даже, если его у Вас нет)

Купите последний билет

Устройтесь на работу

Упражнение «Коза и семеро козлят»

Участникам раздаются карточки (7 козлят, 2 козы и 2 волка), козы и волки по очереди просят в дом к козлятам, задача козлят решить кто же их «мама» (коза).

Рекомендации ведущему: данные упражнения позволяют продемонстрировать участникам необходимость владеть навыками уверенного поведения, навыками убеждения, активного слушания, ведения переговоров, лидерскими навыками и т.д. Кроме того, можно показать участникам отличия между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением.

Упражнение «Девочка и учебники»

Группе предлагается разбиться на 3-4 подгруппы и найти всевозможные выходы их предложенной ситуации.

Ситуация: Девочка училась в школе. Однажды ее одноклассники стали забирать у нее

учебники и прятать их. И ей стало невозможно готовиться к занятиям и учиться. Что делать? Как помочь девочке?

Рекомендации ведущему: при обсуждении этого упражнения важно обратить внимание группы, что у любой, даже на первый взгляд, не решаемой проблемы, есть решение. Так и в деятельности Школьной службы примирения - часто будут возникать ситуации, которые будут казаться нам не решаемыми. Важно развивать гибкость мышления и учиться находить нестандартные выходы из стандартных ситуаций, уметь быть спонтанными.

Кроме того, на примере этой техники можно продемонстрировать, как по-разному люди реагируют на нестандартные ситуации (кто-то начинает действовать; кто-то - анализировать; кто-то лидер; кто-то ведомый; кто-то нервничает; а кто-то пойдет на все, лишь бы решить проблему и т.д. Все люди -разные!).

И кто знает, может решением именно такой проблемы предстоит заняться вашей Школьной службой примирения.

По окончании упражнения можно зачитать группе один из вариантов решения: девочка сказала мальчикам: «Я буду Вам платить по 50 рублей за то, чтобы Вы прятали мои учебники каждый день. Мальчики обрадовались. Но через неделю она сказала им: «Извините, но у меня нет денег, и я смогу Вам платить только по пять рублей». На что молодые люди расстроились и сказали, что тогда они не будут почти за бесплатно прятать ее учебники.

Упражнение «Метафорическая игра»

Игра по сказке «Слон и моська» (С чего начинается взаимодействие?)

Метафора:

Слона водили по улицам. Слон шагал с невозмутимым видом. К нему подбежала маленькая собачка и начала на него лаять. Прохожие говорили: «Ай, Моська! Знать, она сильна, что лает на слона!!!» Именно для этого и лаяла Моська.

Первая команда - «Моська» (аналогия с «клиентами» ШСП)

Инструкция: «Что вас раздражает и при каких условиях вы не будете лаять на слона?» (Напишите всевозможные варианты ответов).

Вторая команда: - «Слон» (аналогия с ШСП)

Инструкция: «Что раздражает моську, и при каких условиях она успокоится?» (Напишите всевозможные варианты ответов). Команда начинает презентацию первой.

Рекомендации ведущему: На этапе перевода сказочных алгоритмов в реальности жизни отметьте, что данная метафора о добровольности и равноправии в отношениях между нами и теми, кому мы будем помогать.

Игра по сказке «Маленькая разбойница» (Как сделать так, чтобы с нами вступили в

контакт и делали то, что мы хотим?)

У маленькой разбойницы томится в заточении много зверей: голуби, зайцы, белки, лисы и олень. Ей хочется, чтобы звери пели, кормились, играли, но они не делают этого.

- *Первая команда* - «Маленькая разбойница» (аналогия с ШСП) Инструкция: «Как вам вести себя с животными, чтобы они пели, кормились, играли?» (Напишите всевозможные варианты ответов). Команда начинает выступление первой.

- *Вторая команда* - «Звери» (аналогия с «клиентами» ШСП)

Инструкция: «При каких условиях вы сами захотите петь, плясать, играть с маленькой разбойницей?» (Напишите всевозможные варианты ответов).

Рекомендации ведущему:

На этапе перевода сказочных алгоритмов в реальности жизни отметьте, что данная метафора о том, что согласие и сотрудничество между нами и тем, кому мы будем оказывать свою помощь, возникнет только после установления контакта, на который не нужно будет жалеть ни времени, ни сил.

Игра по сказке «Сказка о царе Салтане» (В каком случае с нами будут конструктивно взаимодействовать?)

Метафора: По сказке Купчиха, Повариха и Сватья баба-Бабариха не хотели, чтобы царь Салтан поехал на остров Буян посмотреть все чудеса, о которых ему рассказывали мореплаватели. Чтобы удержать царя Салтана от путешествия и отбить у него охоту ехать, они рассказывали о всяких чудесах, которые происходят в других местах: о белке, грызущей орешки с изумрудными ядрами, о 33 богатырях, о девице-Лебеди. У них долгое время получалось удерживать царя при себе.

- *Первая команда* - «Купчиха, Повариха, Сватья баба-Бабариха» (ШСП)

Инструкция: «При каких условиях Царь Салтан станет следовать вашим советам?» (Напишите всевозможные варианты ответов). Команда начинает презентацию первой.

- *Вторая команда* - «Царь Салтан» («клиенты» ШСП)

Инструкция: «Как должны вести себя Купчиха, Повариха, Сватья баба-Бабариха, чтобы завоевать ваше доверие?» (Напишите всевозможные варианты ответов).

Рекомендации ведущему:

На этапе перевода сказочных алгоритмов в реальности жизни отметьте, что данная метафора о том, что основой контакта и сотрудничества является доверие между людьми.

Притча «Про каменотеса»

Ведущий: Жил однажды каменотес, которому надоела изнурительная работа - вырубать из горы камни под палящими лучами солнца.

- Как это утомительно тесать камень под таким жарким Солнцем! Как бы я хотел

оказаться на его месте, высоко в небе, и быть, как и светило, всемогущим, - сказал себе каменотес. И случилось так, что его просьба была чудесным образом исполнена, и он стал солнцем.

Довольный, он начал посылать вниз свои лучи, но вскоре заметил, что они отражаются от облаков.

- Что за радость быть солнцем, если облако может остановить мои лучи? - воскликнул он. И тогда превратился он в облако и летал по всему свету, проливался на землю дождем, но кончилось тем, что облако было развеяно ветром.

- О, значит, ветер может рассеивать облака. Это, должно быть, самая могучая природная стихия. Так я хочу быть ветром. - И он стал ветром. Он дул, налетал порывами и бушевал. Но однажды путь ему преградила высокая неприступная стена. Это была гора.

- Какой смысл быть ветром, если его может задержать какая-то гора? - И превратился он в гору. И был он счастлив... Но однажды утром к скале подошел каменотес...

Ведущий: Вся сила в нас. И в завершении нашего занятия я предлагаю всем вместе обозначить основные направления нашей дальнейшей работы.

Участники группы и ведущий обозначают основные направления подготовки медиаторов СШП:

- Развитие уверенности в себе.
- Развитие лидерских качеств.
- Развитие коммуникативных навыков.

- Развитие сензитивности (умение чувствовать, понимать и прогнозировать другого человека).

- Овладение формами и методами работы с агрессией.
- ит.д.).

итоговая рефлексия

Занятие № 3

Цели занятия: мотивировка участников группы к участию в тренинге.

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте. С сегодняшнего дня у вас начинается серия тренинговых занятий, целью которых является развитие Вашей коммуникативной компетенции.

Но прежде, чем приступить к работе, предлагаю вам сесть в ровный круг - чтобы мы могли видеть друг друга и, чтобы нам было удобно работать дальше.

Что же такое Психологический тренинг?

Это форма групповой психологической работы, это совместное творчество группы и ведущего, образовательный процесс в области раскрытия жизненного, творческого и духовного потенциала человека.

Становясь участником тренинга, человек открывает для себя различные способы для развития в себе разносторонних качеств и способностей.

Существуют определенные правила групповой работы, которых необходимо придерживаться, чтобы можно было всем участникам эффективно взаимодействовать и получать удовольствие от занятия.

Предлагаю вам рассмотреть **основные правила работы в группе:**

1. Не опаздывать
2. Выключить сотовые телефоны и не отвлекаться на них на протяжении занятия
3. Я стараюсь максимально быть в настоящем, придерживаться **принципа «здесь и теперь»**. *Для чего это нужно?* Если человека занимают главным образом прошлые события или планы на будущее, он не может сосредоточиться на том, что с ним происходит в группе. Быть в настоящем — значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, то есть быть включенным в групповую работу. *Как это выглядит?* Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о том, что происходило в прошлом, я обсуждаю с участниками группы то, что происходит с нами сейчас.

4. **Принцип «Я»**. Я говорю «я», а не «мы» или «все». *Для чего это нужно?* Когда я говорю "мы", "все" или использую безличную форму глаголов, я не несу ответственности за свои слова. Тем самым я уклоняюсь от прямого высказывания своей точки зрения, и 24

наше общение становится ни к чему не обязывающим и поверхностным. *Как это выглядит?* Я не говорю: "Лучше, чтобы в этой группе не курили", но нахожу в себе достаточно мужества, чтобы сказать: "Я хочу, чтобы в группе не курили".

5. Правило искренности и открытости. Я стараюсь говорить максимально искренне. *Для чего это нужно?* Люди общаются друг с другом с большей готовностью, если видят, что каждый говорит то, что он действительно думает и чувствует. *Как это выглядит?* Я не говорю: "Я с тобой полностью согласен", если про себя думаю: "Не во всем я разделяю твое мнение". Лучше сказать меньше, чем лгать

6. Принцип конфиденциальности. Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за пределы группы. *Для чего это нужно?* Каждому участнику группы легче найти в себе смелость и раскрыться, если он будет уверен, что потом никто никому не расскажет о том, что происходило во время занятий. *Как это выглядит?* После занятия я могу рассказывать третьим лицам только о том, что переживал я сам. Я не называю имен других участников и не сообщаю ничего об их действиях, словах, чувствах.

7. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

8. Во время проведения тренинга в группе запрещены разговоры на посторонние темы.

9. Принцип активности. Активное участие в происходящем. Норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу, активно слушаем, смотрим, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся даже, если услышали в свой адрес что-то очень неприятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций, мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

Ведущий: И еще: очень важно помнить, что здесь в группе создается совсем другой мир, в котором возможно многое. Этот мир позволяет нам отвлечься от всего, что происходит за стенами этой аудитории. Здесь мы можем позволить себе быть открытыми, искренними, выражать свои эмоции, чувства и переживания. Вы можете чувствовать себя свободным и не зависеть от той, другой реальности, только соблюдайте основные правила.

Теперь мы знаем правила и особенности работы тренинговой группы. Пришло время нам всем познакомиться.

Упражнение «Тренинговое имя»

Ведущий: Героиня Шекспира не придавала особого значения имени, вот что она говорила: «Что значит имя? Роза пахнет розой, хоть розой назови ее, хоть нет...» а вот Гете, напротив, указывал на ценность имени: «Имя не безделица: недаром же Наполеон, чтобы получить великое имя, вдребезги расколотил чуть ли не половину человечества». Имя играет очень важную роль в жизни человека. У каждого из нас есть свое имя, но сегодня мы собрались с вами здесь и у нас есть уникальная возможность назвать себя любым образом - так, как вам нравится, чтобы вас называли другие участники группы. Это может быть ваше полное имя или уменьшительно-ласкательное, вы можете назвать себя каким-либо персонажем, которого вы полюбили с детства или подобрать любое другое имя, которое вам очень нравится. Выбирайте! На бейджиках мы предлагаем вам записать выбранное вами трениговое имя. И на протяжении всего сегодняшнего занятия мы предлагаем вам обращаться друг к другу по этим именам. Выбранные вами имена могут быть разными, но мы призываем вас к уважению имени другого. На то, чтобы придумать и записать свое имя мы даем вам 2 минуты.

Выдаем бумагу, бейджи, фломастеры

Когда все написали и прикрепили бейджи:

Ведущий: А сейчас я предлагаю каждому из вас поприветствовать группу и ведущих и немного рассказать о себе: можно рассказать, чем вы увлекаетесь, что вас интересует или, что вы любите. Будьте внимательны к словам других участников: вдруг вы узнаете что-то новое.

Приветствие по кругу. Ведущий первым приветствует группу, показывая группе пример выполнения упражнения.

Ведущий: А теперь давайте все встанем в круг, предлагаю вам, передвигаясь по кругу поздороваться за руку (или любым другим способом) с каждым участником, назвав его по имени, указанном на бейджике.

Примерные рефлексивные вопросы:

Хотел бы кто-нибудь изменить выбранное им имя?

Скажите, вам было приятно, когда другие участники группы произносили ваше имя?

Узнали ли вы что-нибудь новое о своих одногруппниках? Нужно ли знать особенности, увлечения и интересы наших знакомых? Почему? Важно ли это для сплоченности группы?

Ведущий: Вот мы и познакомились. Каждый из вас сам выбрал себе имя, к сожалению, в реальной жизни так редко бывает - нас часто называют совсем иначе, чем нам хотелось бы. Но тем и отличается трениговая работа от жизни за этой дверью - здесь 26 вы можете позволить многое из того, что запрещаете себе там. Выйти за рамки реальности и погрузиться в увлекательный, волшебный мир, создаваемый вами самими и другими членами группы.

Ведущий: Сейчас давайте представим, что все мы - жители волшебного мира. Когда-то

этот мир процветал, здесь было много радости, повсюду звучал веселый смех, люди жили в гармонии и дружбе. Но случилось так, что люди утратили ценности, смысл, между ними пролегла глубокая вражда, и во всем этом был виноват Черный маг - Хаос. Смелые странники пытались спасти мир, и вернуть ему прежнюю гармонию - но им не удавалось это, потому что им не хватало командного духа, у них не было друзей, способных помочь им в трудную минуту. И вот мы, все здесь собравшиеся, жители этого мира, нашедшие общий язык, мы молодцы, мы смогли создать небольшую команду, отправившуюся на спасение мира. Наша цель найти Белого Мага, который спасет мир.

Упражнение «Автобус»

Ведущий: Итак, мы отправляемся в путешествие. Нам необходимо выехать, для этого у нас есть волшебный автобус. Наш волшебный автобус разъезжает по всему городу, собирая всех нас вместе.

Ведущий: Участники сидят в кругу, один стул свободный. Первый участник пересаживается на свободный стул и говорит: «А я еду», следующий за ним пересаживается на освободившийся стул и говорит «а я с тобой», третий: «А я с...» - и называет имя кого-нибудь из круга, например «Васей...», Вася бежит со своего места на освободившийся стул. Участник, сидящий рядом с уже новым свободным стулом садится на него и снова говорит: «я еду» и т.д.

Упражнение «Ворота»

Ведущий: Наш волшебный автобус благополучно доехал до ворот города. Но эти ворота не простые, они пропускают только группы по 2, 3 человека, причем эти группки должны набрать магическое число, чтобы ворота открылись.

Ведущий: Сейчас вы разобьетесь на группки по 2, 3 человека. Встаньте, образуя треугольник (четыреугольник), примерно на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Левую - положите на плечо соседа, правая должна свободно свешиваться вниз. Наши ворота открываются только при воздействии на них интуицией и способностью чувствовать других членов группы. Вытяните правую руку прямо перед собой и несколько раз энергично сожмите кулак, покажите друг другу три, пять, два пальца. Что ж теперь вы готовы. Правой рукой вы встряхиваете перед собой, сжав ее в кулак, один из вас, в каждой подгруппе, говорит заклинание: «Крибли Крабли буме», или другие магические слова, может подойти и просто «раз, два, три!», и сразу после него, каждый из 27

вас выбрасывает правой рукой произвольное количество пальцев, ваша задача - не договариваясь, выбросить такое количество пальцев, чтобы в вашей тройке их сумма составляла число «7».

Ведущий: Когда ваша интуиция сработает и магическое число получится в вашей тройке, произнесите «ворота открылись!»

Примерные рефлексивные вопросы:

Сложно ли было «выбросить» необходимое число пальцев?

Что вам помогло выполнить задание?

Почему это задание могло вызвать затруднение?

Как вы думаете, какие качества могут помочь вам более эффективно и сплоченно работать в группе?

Упражнение «Сказочная история»

Ведущий: Видите, как важно уметь работать слаженно в команде. Для нашего путешествия необходимо не просто знать своих спутников, но и уметь понимать их и чувствовать. Взаимопонимание и взаимоподдержка - вот что необходимо нам в преодолении тех препятствий, которые ожидают нас на пути.

Ведущий: Вы долго шли, стало темнеть. На ночь вы решили остановиться в небольшой рощице. Вы развели костер, приготовили ужин перекусили, вам приятно посидеть у костра, поговорить друг с другом..., но не тут-то было. Ведь злой маг Хаос - не мог позволить вам стать сплоченной командой, и он наложил необычное заклинание: некоторые из вас не могут говорить, точнее, произносить членораздельные слова, но вы можете произносить различные звуки. Давайте докажем злему волшебнику, что даже не понимая язык, мы можем понять смысл, основную идею сказанного. Для этого...

Ведущий: Нам необходимо самим сочинить сказочную историю, которая будет создаваться совместно. Первый рассказчик произнесет несколько фраз, потом я хлопаю в ладоши и продолжение истории должен придумать его сосед слева. Но произносить слова он не может, вам придется ограничиться исключительно эмоциональной окраской речи, усиливая свой рассказ мимикой и жестикуляцией. Следующий игрок не поддается злобному заклинанию и продолжает рассказ уже на русском языке, четвертый снова продолжает рассказ эмоциональными жестами и возможно звуками т.д. Что бы снять заклятие с наших друзей, нам надо суметь понять заколдованных и продолжить вложенный ими смысл в историю.

Примерные рефлексивные вопросы (рефлексия по кругу):

Вызвало ли какие-либо затруднения составление общего рассказа?

Хорошо ли вы понимали своих заколдованных друзей?

Что вам в этом помогало?

К молчащим - Как вы пытались донести сюжет до своих одноклассников, с помощью каких средств? Всегда ли правильно понимали, вложенный вами смысл в историю? Что вы чувствовали, если ваш сюжет исказили?

Важно или нет - уметь понять другого человека? Почему?

Упражнение «Болото»

Ведущий: И на самом деле - очень важно уметь понять друг друга в любой ситуации. Ведь понимание помогает нам скоординировать свои действия с другим человеком и получить эффективный результат совместной работы. Конечно, для групповой работы надо понимать свои желания, но всегда помнить об общих целях группы и уметь совместить одно с другим.

Завершив нашу волшебную историю, мы сняли с себя злые чары и продолжили свое путешествие, которое уже близилось к концу. Мы, наконец, пришли к Белому Магу. Но он настолько разочаровался в людях, что никак не мог поверить, что наша команда работает слаженно и может дружно противостоять любым бедам. Поэтому маг посылает нам сложное испытание, с которым можно справиться только, если работать вместе и сообща.

Перед вами возникло топкое болото. Перейти его можно только по редким кочкам. И нельзя оступаться, иначе можно утонуть в трясине. Помогайте друг другу перебираться с кочки на кочку, поддерживайте своих товарищей, чтобы они не свалились в топь.

Инструкция: *рядом со стульями, расположенными по кругу на пол кладем листы бумаги, напротив каждого стула по одному*

Ведущий: Вы начинаете движение по моей команде - будете переходить с кочки на кочку по часовой стрелке. Первый этап завершится, когда вы вернетесь на тот лист, с которого начали. Если кто-то из участников попал мимо кочки, то он перестает участвовать в упражнении - утонул.

Но путь по болоту еще не закончен - предлагаем некоторым из участников встать по двое на одном листе, и убираем освободившиеся листы из круга. При успешном завершении этого этапа можно убрать еще три листа. Переправа закончена - когда на каждом листе располагаются по три участника. Победа в том случае - если ведущий досчитал до 10.

Примерные рефлексивные вопросы:

Что вам помогло справиться с заданием?

Что необходимо для успешного его выполнения?

Что вам мешало?

Помогали, поддерживали ли вас одноклассники?

Какие чувства вызвала помощь одноклассников?

Какие качества могли бы вам помочь (или помогли) более успешно справиться с заданием?

Если будут утонувшие: - Как вы думаете, почему так получилось, что вы утонули? Что могло бы вам помочь спастись? Какие чувства вы испытали, когда поняли, что утонули?

Упражнение «Звездный дождь»

Ведущий: Когда вы вместе помогаете друг другу, пытаетесь выработать общую стратегию действий, прислушиваетесь к другому и главное его понимаете, тогда вам не страшны никакие проблемы.

Белый Маг увидел в вас эти качества и понял, что за мир еще стоит бороться. И тогда послал он волшебный дождь на Землю. Давайте поможем ему в этом.

Ведущий: участники начинают хлопать вместе с ведущим только указательным пальцем по ладони, затем добавляют еще один палец, потом еще один, шум аплодисментов увеличивается, участники доходят до целой ладони, аплодируют некоторое время, а затем в обратном порядке уменьшают количество пальцев - шум затихает и воцаряется тишина.

Ведущий: Давайте подведем небольшие итоги нашего занятия. Мы предлагаем каждому из вас по кругу ответить на следующие вопросы.

Примерные вопросы итоговой рефлексии:

Скажите, чему научило вас наше сегодняшнее путешествие? Какие выводы вы можете сделать из сегодняшнего занятия?

Что помогло вам пройти все испытания с успехом?

Увидели ли вы какие-либо особенности взаимодействия в вашей группе? Какие?

Какие качества необходимы людям для того, чтобы они могли работать слаженно в коллективе?

Ведущий: Как я уже говорила - у вас будет целая серия тренинговых занятий, на которых вы будете развивать эти самые качества. А завершить наше занятие мне бы хотелось притчей.

Притча «Узнать причину»

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

- Эта притча о том, что сталкиваясь с какой-то серьезной проблемой, гораздо легче и лучше решать ее сообща. Ведь работая вместе, сотрудничая друг с другом, мы можем сделать

много больше, чем если бы мы были одни.

Занятие № 4

Цель: развитие умений работать в команде.

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте..... сегодня мы с вами проведем следующее тренинговое занятие, которое поможет вашей группе лучше понимать друг друга, а значит и более эффективно взаимодействовать друг с другом.

Перед началом нашей работы мы предлагаем всем сесть в круг, круг - это фигура, которая всех нас объединяет и ставит в равные позиции, в кругу сохраняется энергия нашей группы, ну и, конечно, именно сидя в кругу нам удобней всего работать - так мы можем видеть каждого члена группы.

После каждого упражнения мы аплодируем в знак благодарности нам самим- это традиция тренинговой работы.

Ведущий: Мне бы хотелось перед началом нашей с вами работой напомнить вам правила работы в группе, с которыми вы познакомились на прошлом занятии.

Может кто-нибудь сам озвучит эти правила?

1. Не опаздывать
2. Выключить сотовые телефоны и не отвлекаться на них на протяжении занятия
3. Я стараюсь максимально быть в настоящем, придерживаться **принципа «здесь и теперь»**.
4. **Принцип «Я»**.
5. **Правило искренности и открытости**. Я стараюсь говорить максимально искренне.
6. **Принцип конфиденциальности**.
7. **Уважение к говорящему**.
8. Во время проведения тренинга в группе запрещены разговоры на посторонние темы.
9. **Принцип активности**.

(повторение правил)

Ведущий: А начать бы нам хотелось с притчи.

«Притча Лошадь и осёл»

Ведущий: Шли лошадь и осёл с базара. Так случилось, что осёл был навьючен выше головы, а лошадь бежала налегке. Шли они, шли, прошли полдороги. Осёл устал, кряхтит, еле дышит.

- Будь другом, - попросил он лошадь, - помоги мне! Возьми часть груза!

Но лошадь и ухом не повела.

Немного погодя осёл взмолился:

- Мне уже неважно! Помоги!

Но лошадь только ушами прядёт.

Дорога пошла в гору. Осёл чувствует, что вот-вот упадёт, и в третий раз просит лошадь:

- Помоги!

- Ладно, - согласилась лошадь, - кое-что я возьму на себя: ты носи груз, а я, так уж и быть, буду за тебя кричать и отдуваться.

Осёл прошёл ещё десяток шагов и упал.

- Вставай, вставай, милый! - умолял хозяин, но осёл не мог подняться.

Делать нечего. Разгрузил хозяин осла и всю поклажу взвалил на лошадь. Теперь осёл бежал налегке, а лошадь кричала и отдувалась за двоих.

Ведущий: В жизни мы часто сталкиваемся с трудными ситуациями, с проблемами и задачами, решать которые лучше сообща. Но для того, чтобы люди могли эффективно взаимодействовать, необходимы определенные личностные качества, которые можно и нужно развивать. И сегодня мы с вами продолжим этим заниматься.

Ведущий: И для начала мы предлагаем вам посмотреть: насколько внимательно вы можете слушать и поддерживать друг друга.

Упражнение «Печатная машинка»

Ведущий: вам необходимо «напечатать» фразу. Для этого первый участник называет первую букву фразы, второй - вторую, третий - третью и т.д. на пробел - т.е. после того, как закончилось одно слово все вместе должны хлопнуть в ладоши. Темп необходимо увеличивать, ведь чем быстрее печатает наша машинка, тем лучше чувствуете вы друг друга.

Например, наберем фразу: сегодня хороший день.

А теперь давайте наберем фразу посложней: один за всех и все за одного.

Примерные рефлексивные вопросы:

Почему у вас возникали небольшие затруднения (если возникали)?

Вы очень быстро/довольно быстро справились с заданием - что этому способствовало, как вы считаете?

Какими качествами нужно обладать, чтобы успешно справиться с данным упражнением?

Во время упражнения отвлекались ли вы на что-либо? Как это отразилось, на ваш взгляд, на конечном результате?

Каждый из вас внес небольшой вклад в общий результат - всего одну букву, но для того, чтобы получилась целая фраза, вы стали одним целым, слушая и подхватывая друг друга. Умение слушать и слышать других является одним из основных условий для успешного взаимодействия группы. Мы предлагаем вам следующее упражнение, которое позволит нам

развить в себе это умение лучше и глубже почувствовать другого человека.

Упражнение «Посудомоечная машина»

Ведущий: Все участники становятся в две колонны одна напротив другой, на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину дорожки - между двумя колоннами. Ему нужно представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухода за собой.

Например: «Я - старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немножко запылилась. Меня нужно мыть теплой водой, осторожно, чтоб не повредить золотые узоры...».

После инструкции дается сигнал включения «машины», «чашка» движется коридором, а «щеточки» (руки участников) ее «моют».

Примерные рефлексивные вопросы:

Сложно ли было вам объяснить свои пожелания группе? Правильно ли группа вас понимала и выполняла ваши указания?

Что вы испытывали, если группа отклонялась от ваших пожеланий?

Сложно ли было выполнять указания, полученные от участников? Старались ли вы точнее выполнить заданную инструкцию?

Ведущий: Сложно донести до других свои желания, еще трудней понять желания другого, но и то, и другое является очень важным в процессе совместной работы. Нужно не только понимать других людей, но и уметь объяснить им свои мысли и желания так, чтобы вас правильно поняли.

Наше повседневное общение зависит от того, какими нас видят окружающие люди. И часто мы ведем себя по отношению к человеку тем или иным образом, исходя именно из того, какие качества мы ему приписываем. И сейчас я предлагаю вам еще одно упражнение, иллюстрирующее подобную ситуацию.

Упражнение «Встречают по одежке»

Ведущий: Выбираем 1,2,3 участников, которые вытягивают надпись и крепят на голову/шею эти надписи так, чтобы обладатель не видел, что там написано, в то время, как другие члены группы ее видят. Участники активно общаются друг с другом в соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб, утверждений завуалировано, намеками, при этом обладатель должен догадаться, что именно написано на его карточке.

Варианты карточек:

- Я плохо слышу

- Я богатый
- Похвалите меня
- Решаю все проблемы
- Люблю подражаться
- Дам денег
- Я все умею
- Пожалейте меня
- Я вас обманываю
- Хочу есть
- Говорю очень неразборчиво
- Злой, кусаюсь
- Всегда найду компромисс
- Возьму много денег без возврата
- Говорю правду и только правду
- Сделаю, как мне скажут
- На жизнь смотрю творчески
- Непревзойденный мастер спора
- Верю всему, что слышу
- Бедный как бездомная мышь
- Создам много проблем (недорого)
- Ничего не умею и уметь не хочу
- Я все знаю

Примерные рефлексивные вопросы:

Что вам помогло догадаться о содержании надписи на карточке?

Что мешало?

Испытали ли вы какие-то сложности? Почему, какие?

Вызывало ли у вас сложности обращение к человеку в соответствии с предписанной ему ролью? Какие?

Ведущий: Конечно, в жизни на нас никогда не висят подобные карточки, согласно которым окружающие люди будут с нами общаться, но если присмотреться, то наше повседневное общение все-таки зависит от того, каким нас видят другие люди. И если вы сейчас смогли понять, с какой позиции к вам относятся, то думаю, при желании вы сможете понять - какие отношения складываются у вас с окружающими и о чем они вам говорят о вас самом.

А сейчас предлагаю вам упражнение, которое покажет, как взаимопонимание будет

влиять на успешное достижение поставленной цели.

Упражнение «Камень»

Ведущий: Разбейтесь, пожалуйста, на четверки. Представьте себе, что у ваших ног лежит большой тяжелый камень. При этом вы не должны переговариваться, все ваше внимание должно быть направлено на остальных ваших партнеров. Вы должны будете идти вперед в едином ритме, и нести камень сообща, нельзя нести камень в одиночку, он может упасть вам на ноги.

Ведущий: Итак, присядьте, покажите друг другу, какую форму имеет ваш камень, какого он размера и как вы его возьмете. Вы можете начать перетаскивать камень, но будьте очень внимательны к другим членам вашей команды. Если вдруг ваш камень выскальзывает из рук, что может случиться, если вы не согласуете свое действие, нужно издать громкий звук «уууу», когда вы донесете камень до места, можете всех оповестить об этом, выразив свою радость.

Примерные рефлексивные вопросы '.

Вызвало ли какие-нибудь затруднения данное упражнение?

Что именно вам помогло/помешало выполнить задание? Выработали ли вы какую-то стратегию?

Как вы принимали решения, прислушивались ли друг к другу?

Что вы почувствовали, когда камень внезапно упал?

Легко ли было вам договориться о размерах камня, о месте, куда нужно его отнести?

Что вам в этом помогло?

Был ли в вашей группе лидер? Приходилось ли уступать другим?

Вопрос для наблюдателей: заметили ли вы какие-либо затруднения в работе данной группы?

Ведущий: Когда люди работают в коллективе необходимо не только помнить о своих личных интересах, но и уметь вовремя поддержать интерес и цель всего коллектива.

И в завершении нашего занятия предлагаю вам почувствовать себя одним целым - одной большой группой, в которую каждый вносит свой индивидуальный вклад.

Упражнение «Новый круг»

Ведущий: Для этого я предлагаю вам встать в один большой круг, взяться за руки (два маленьких, если места не хватает). Расцепите руки. Пойдите с закрытыми глазами совершенно неподвижно, когда я дам команду - начните двигаться, не открывая глаз, к центру круга до тех пор, пока не сойдёте в середине и вновь возьмитесь друг за друга. В центре пойте минутку, глаз не открывайте, а теперь так же медленно, не открывая глаз, отойдите назад и там вы можете открыть глаза

Примерные вопросы итоговой рефлексии:

Сегодня на занятии я (предлагаем участникам завершить данное предложение по кругу).

Какие выводы можно сделать по окончанию сегодняшнего занятия?

Какие качества необходимо развивать вашей группе для еще более эффективного взаимодействия ?

Занятие № 5

Цель: развитие навыков коммуникативной компетенции в вербальном и невербальном общении.

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте, мы продолжаем с вами серию тренингов. Сегодня мы будем совершенствовать коммуникативные навыки. Кроме полного и точного представления о себе, как индивидуальности, крайне важно научиться жить среди людей, общаться с ними с удовольствием, не избегать их, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы понять людей и себя, обрести смысл жизни именно в ходе конструктивного общения. И так как любое общение начинается с приветствия, то для начала поприветствуем друг друга.

Упражнение «Приветствие»

Ведущий: Встаньте, пожалуйста. Рассчитайтесь на 1-3 (4). Первые номера упираются руками в пояс так, чтобы локти были направлены вправо и влево. Вторые номера держат сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в сторону). Третьи номера должны сомкнуть руки напротив груди. Четвёртые кладут руки на плечи и 3б разводят локти. Ваша задача поздороваться с каждым членом группы, соприкасаясь локтями.

Всё продемонстрировать. Всем понятно, что делать? Вот мы с вами поприветствовали друг друга, пожалуйста, присаживайтесь.

Ведущий: Так как сегодня мы будем заниматься совершенствованием коммуникативных навыков, то для этого нам необходимо вспомнить, что такое общение и для чего оно нужно.

Мини-дискуссия «Что помогает нам общаться»

Ведущий: Общение - взаимодействие людей, которое представляет собой обмен информацией, восприятие и понимание человеком другого человека. Мы живём среди людей и без общения нам не обойтись, как в повседневной, так и в деловой сфере. Мы общаемся, чтобы не ощущать себя одинокими, чтобы почувствовать себя нужным, получить поддержку, чтобы удовлетворять свои потребности, чтобы строить взаимоотношения.

Существуют факторы, влияющие на общение (нарисованный плакат повесить на доску)

Плакат: Факторы, влияющие на общение

| Внешние факторы | Внутренние факторы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> -Физическая привлекательность -Ситуация общения (Одно дело -общаться в спокойной ситуации, другое дело - в напряженной или конфликтной ситуации). - Возрастные и половые особенности - Социальный статус (люди одинакового статуса имеют больше шансов сблизиться) - Наличие общего запаса слов (партнёры разговаривают друг с другом «на одном языке». Особенно это важно при употреблении специальных слов, связанных с той или иной профессией) | <p>Индивидуальные качества человека, которые проявляются в манере поведения, в способах реагирования на действия и поступки людей.</p> |

Ведущий: Сегодня мы будем говорить о психологических качествах, то есть качествах, которые мы можем сами в себе развивать и совершенствовать.

Сейчас я вам раздам листочки, на которых вы самостоятельно должны составить список психологических качеств, важных для эффективного общения. Постарайтесь 37 включить в него как можно больше качеств (*предупредить, что качества будут зачитываться, дать группе примерно 5 мин, заранее предупредить, что нужно заканчивать работу. Затем попросить участников зачитать их списки, попросить внимательно слушать друг друга*).

Ведущий: Сейчас мы попробуем все вместе составить общий список качеств, важных для общения. При этом любой член группы может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя

его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда это качество помогало преодолеть то, или иное обстоятельство, улучшить отношения с окружающими. Не перебивайте друг друга. Качества включаются в общий список, если за него проголосовало большинство участников.

Примерные качества: умение слушать других людей, тактичность (вежливость), умение убеждать, интуиция, наблюдательность, душевность, энергичность, открытость, умение решать проблемы, самоконтроль, эмпатия (сопереживание), толерантность (терпимость), инициативность, умение выражать свои мысли, умение понимать, эмоциональность.

Ведущий: Общими усилиями мы составили список качеств, которые могут сделать наше общение более эффективным.

Примерные рефлексивные вопросы:

- 1. Какие трудности у вас возникли при составлении вашего личного списка качеств?*
- 2. Согласны ли все с составленным списком? Какие изменения внесли бы и почему? (объяснить, что существуют, как общие качества, так и индивидуальные, что и те, и другие важны).*
- 3. Как вы считаете, в ходе дискуссии пользовались ли вы качествами, которые мы только что внесли в общий список?*

Ведущий: Мы каждый день взаимодействуем, друг с другом, обмениваемся информацией, общаемся, порой не задумываясь о том, где и как применить определенные качества, повышающие эффективность нашего общения, а если и задумываемся, то не всегда получается. Давайте поблагодарим друг друга.

Ведущий: Мы с вами узнали, какие качества важны для общения. Но кроме этого важно знать, какие средства мы можем использовать для того, чтобы в общении с другими людьми быть более интересными, как можно получить больше информации и самим передавать правильно то, что мы хотим сказать другим людям. К этим средствам относятся: вербальное и невербальное общение. Вербальное общение - обмен 38

информации между людьми с помощью речи, а невербальное - с помощью жестов, мимики, движений, эмоционального окраса голоса, взмахов и символов. В следующем упражнении мы посмотрим, насколько полно и точно вы можете передать информацию другому человеку.

Упражнение «Телеграф»

Инструкция: Участники делятся на две группы. Члены первой исполняют роль телефонистов, передающих важное сообщение. Члены второй - эксперты. «Телефонисты», кроме одного, выходят из помещения. Ведущий, в присутствии экспертов, вручает первому «телефонисту» текст сообщения, подлежащего передаче. Первый телефонист, уяснив задание, вызывает второго и передает ему сообщение и т.д. Эксперты наблюдают за происходящим. Сообщение, переданное ведущим, и то, которое огласил последний «телефонист», сравниваются.

1 текст

«Письмо»

Дикарь, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т.к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг все исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая - дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем - мальчик или девочка, так, что пока непонятно - станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.

P.S. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

2 текст

«Письмо»

«Дорогая, моя милая и любимая Лариса Вениаминовна. Пишу тебе напомнить о том, что наша встреча состоится 28 числа 2 месяца, это будет четверг. Я буду ждать тебя в парке, на Тверской, под ветвистым клёном около фонтана с фигурами. Я буду одет в костюм чёрного цвета, брюки в белую полоску, а из правого кармана пиджака будет выглядывать голубой платочек. Не забудь надеть свой браслет из красных камушек на правую руку и повяжи шёлковый белый шарфик на шею. Целую всегда ваш Борис Аркадьевич».

Примерные рефлексивные вопросы:

Что наблюдали эксперты в ходе передачи текста?

Важно ли уметь правильно принимать и передавать информацию и почему?

Какие коммуникативные навыки вы использовали при выполнении данного задания (обратить внимание на плакат с составленными качествами)?

(Из перечисленных, выделить качество - умение слушать).

Ведущий: Слушание состоит из восприятия, осмысления и понимания. Когда мы невнимательно слушаем собеседника, один из этих психических процессов нарушается. Поэтому очень часто общение неэффективно вследствие того, что общающиеся люди слышат только сами себя. В этом случае общение принимает характер, соответствующий выражению «в одно ухо влетело, в другое вылетело». Обычно люди обращают внимание на то, что соответствует их интересам, потребностям. Собеседники же часто говорят о том, что интересно или важно для них. Поэтому умение слушать связано с произвольным сосредоточением внимания на речи собеседника.

Ведущий: Поблагодарим друг друга аплодисментами.

Ведущий: Известно, что каждый человек может «рассказывать» о себе самыми различными способами и средствами. Невербальное общение занимает важное место в процессе общения людей. По действиям человека, его реакции, мимике, походке несложно сложить представление о его нраве, о манере себя вести, о его оценке происходящих событий. Для этого нужно немного наблюдательности, внимательности, понимания окружающих и крошечную долю интуиции.

Упражнение «Сломанный телефон»

Инструкция: Группу необходимо разделить на команды. 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 действие или эмоцию (радость, дарю тебе большой букет цветов; удивление, приглашение пойти на дискотеку). 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 действия выполняются молча, только жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

Примерные рефлексивные вопросы:

Легко ли вы могли объяснить информацию, которую вам необходимо передать?

Как вы думаете, что помогло бы собеседнику еще лучше понять передаваемую информацию? что мешало понять информацию?

Как вы думаете, какие качества общения нужны при выполнении данного задания?

Ведущий: Поблагодарим друг друга аплодисментами.

Ведущий: невербальное общение нам нужно не только в реальной жизни, но и для того, что бы сейчас мы могли сделать друг другу приятное.

Упражнение «Невербальный подарок»

Ведущий: Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Поблагодарить за подарок и сказать что это за подарок.

Ведущий: Вот мы все получили подарки, надеюсь, порадовали друг друга. А теперь подведём итоги нашего занятия.

Примерные вопросы для итоговой рефлексия:

Что нового вы узнали на нашем занятии?

Какие качества нужны при общении?

Какие средства мы используем в общении?

Занятие № 6

Цель: расширение репертуара невербального общения.

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня мы с Вами проведем очередное тренинговое занятие. Прошу вас соблюдать правила тренинга, которые вы уже знаете с прошлых занятий.

Ведущий: Невозможно сделать всю работу одному, время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь - это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне. Почему важна сплоченность: это возможность увидеть..., ощутить..., испытать..., возможность стать единым целым для достижения конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимают и поддерживают, услышат и помогут, когда необходима эта помощь, и понимают друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед. И начнём мы наше занятие с приветствия...

Упражнение «Поздороваемся»

Ведущий: Сейчас вам нужно будет поздороваться за руку со всеми участниками группы, но особенным образом. Здраваться нужно будет двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом опустить одну руку можно только тогда, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Ваша задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы.

Во время выполнения упражнения не должно быть разговоров. Всем понятна инструкция?

Ведущий: Вот завершили мы наше приветствие и установили контакт друг с другом с помощью рукопожатия. Как вы, наверное, знаете рукопожатие - это символический жест

открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки, а то, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания.

Ведущий: Я не случайно попросила вас поздороваться друг с другом молча. Мы это сделали для того, чтобы вы поняли, что в нашей жизни общение происходит не только с помощью слов (вербалика), но и с помощью невербального языка (жестов и мимики). И целью нашего сегодняшнего занятия будет развитие навыков невербального общения.

Мини-лекция «Невербальный язык тела»

Ведущий: Невербальные проявления - важнейшие компоненты процесса коммуникации. Часто мимика, поза, жесты, манера сидеть, стоять, ходить невольно выражают внутреннее состояние. Осознание собственного физического «Я» помогает лучше понять себя, свои внутреннее состояние и чувства, легче выражать в физическом действии некоторые эмоции.

Ведущий: После того, как мы с вами определили, что такое невербальный язык тела и для чего он нужен, мы с вами попробуем применить эти знания в нашем следующем упражнении.

И начнём мы с того, что вам нужно будет построиться по признаку, используя только невербальные средства общения. Разговаривать нельзя!

Упражнение «Постройся по признаку»

Инструкция: участникам, не говоря ни слова, предлагается построиться по следующим признакам:

- росту.
- длине волос (на голове)
- предпочтению времени года
- любимому цвету и построится по принципу радуги
- дате рождения

(Ведущий: Есть ли у кого свои варианты построения? Предлагайте, пожалуйста).

По окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, рост и т.д., при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

Примерные рефлексивные вопросы:

Что вы испытывали, когда пытались объясниться языком жестов?

Часто ли возникало желание заговорить?

Тяжело было выражать свои мысли без слов?

Что было сложнее понимать или передавать информацию?

Что помогло вам преодолеть все трудности и выполнить задание?

Ведущий: Сейчас вы продемонстрировали возможность адекватного обмена информацией без использования слов. Необычные условия заставили вас находить способы донести точнее свою мысль до другого человека, контактировать друг с другом ради достижения общей цели. А сейчас у вас есть возможность попробовать изобразить, а так же считать различные эмоции.

Упражнение «Отражение»

Ведущий: Для выполнения этого упражнения вам нужно образовать круг и выбрать ведущего. Каждому из вас, кроме ведущего, мы дадим карточку с эмоцией, карточку вы видеть не должны, но ее надо держать таким образом, чтобы её видел ведущий и другие участники. Задача ведущего наиболее точно изобразить эмоцию, указанную на карточке участника находящегося справа от него. Задача участника отгадать эту эмоцию. После этого ведущий становится на место участника, а участник становится ведущим.

(Карточки: радость, грусть, смущение, безразличие, ярость, отвращение, растерянность, гордость, удивление, презрение, возмущение, желание, ревность, обида).

Примерные рефлексивные вопросы:

Как вы считаете, возможно ли общение без эмоций? Почему?

Сложно ли было изображать эмоции? А угадывать?

Какие эмоции было проще показывать положительные или отрицательные? Почему?

Среди положительных и отрицательных эмоций были так же и нейтральные, было ли сложно их изобразить? А угадать?

Ведущий: Эмоции - это важная информация, которую мы считываем с выражения лица другого человека и как вы заметили правильно нам определить удастся только яркие эмоции, такие как радость, грусть, удивление, смущение и др. *(Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.) ... А сейчас закройте глаза и расслабьтесь...*

Упражнение «Прекрасный сад»

Ведущий: Представьте себя цветком.... Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень?

А теперь, после того, как все представили это, нарисуйте свой цветок, пожалуйста, не бойтесь выразить себя. Здесь мне не важно, умеете ли вы рисовать или нет, важно то, что получится в итоге.

После того как вы нарисуете свой цветок, вырежьте его, иждемся пока все участники закончат свои цветы.

Ведущий: Сейчас попрошу вас всех встать и подойти к столу, здесь вы видите импровизированную полянку, из которой вам предстоит сделать прекрасный сад. Возьмите

каждый свой цветок и прикрепите на любое место этой полянки, куда захотите. Для фиксации используйте скотч.

Примерные рефлексивные вопросы:

Всем понравились цветы, которые у вас получились?

Все из вас довольны местом, на котором оказался ваш цветок?

Легко ли было выразить себя в цветке? Что-то бы хотелось изменить?

Ведущий: Полюбуйтесь ещё раз на «прекрасный сад», запечатлите эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметьте, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое место, то, которое выбрал сам. Увидьте, в окружении каких разных, непохожих цветов растет твой цветок, но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. Но всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Итоговая рефлексия

Занятие № 7

Цель: развитие навыков эмпатии и сензитивности.

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте.

Упражнение «Подарок»

Ведущий: Давайте каждый из нас сделает подарок своему соседу слева, его надо сделать молча, т.е. показать, но таким образом, чтобы ваш сосед догадался что вы ему подарили. Предлагаю начать со слов благодарности или какого-либо приятного высказывания. Например: «Настя, я благодарна тебе за ... и дарю...».

Притча «Общий язык»

Ведущий: Я хочу вам рассказать историю об одном путнике, который хвастался, что с любым человеком без слов найдёт общий язык. Как-то в дороге ему представился случай продемонстрировать это своим спутникам. Встретившемуся на пути пастуху он показал указательный палец, пастух аналогично показал ему два пальца. Далее путник показал ему ладонь, на что пастух в ответ показал ему кулак.

«Вот видите! - воскликнул путник, - мы прекрасно поняли друг друга. Я ему показал палец, спрашивая «там есть дорога?», а он, показав два пальца, ответил «там развилка». Далее, показав ладонь, я спросил «а есть ли там мост?», а он, показав кулак, ответил, что он завален камнями».

Спутники решили узнать, действительно ли так пастух понял путника.

Пастух отвечал: « Он мне показал палец, и я подумал, что он хочет выколоть мне глаз. На что я ответил, что выколю ему оба глаза. Потом он показал ладонь, видимо говоря,

что ударит меня по лицу. А я ответил, что тоже дам ему кулаком по голове. Я его прекрасно понял!»

Ведущий: Эта история о взаимопонимании, о том, как важно понимать друг друга правильно. Я не случайно рассказала вам эту историю. Сейчас мы бы хотели предложить вам упражнение, в котором вам предстоит попытаться понять друг друга без слов.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Ведущий: Сейчас я попрошу вас разделиться на пары, на каждую пару вам понадобится одна ручка и один лист (раздаю). Спрячьте левые руки за спину, а правыми возьмите ручку, для удобства выполнения упражнения можно привязать руки друг к другу ленточкой. Вам предстоит двумя руками нарисовать общий рисунок, не договариваясь о теме рисунка. Нельзя разговаривать, обсуждать рисунок. После того, как вы закончили, нужно подписать картину. (*Примечание: Если человек левша, он берет ручку левой рукой*).

Примерные рефлексивные вопросы:

Что вы изобразили?

Трудно ли было работать в паре?

Трудно ли было понять партнера без слов?

Кто был в паре лидером?

Ведущий: Многим из нас интересно узнать, что о нас думают окружающие люди (друзья, родственники, одноклассники), соответствуют ли их представления о вас, вашему представлению о себе.

Существует такое понятие, как эмпатия - понимание и чувствование эмоций, психического состояния, внутреннего мира другого человека.

Именно так называется следующее упражнение.

Упражнение «Эмпатия»

Ведущий: Сейчас один из членов группы выйдет из комнаты. Те, кто остался, опишут черты этого человека, привычки, свойства, т.е. выскажут свои впечатления, но только положительные. Кто-то из группы будет вести «протокол», записывать высказывания и автора. Через некоторое время пригласим участника, и зачитаем ему все высказывания, не называя автора. Главная задача - определить, кто из присутствующих, что о нем сказал. Затем «секретарь» зачитает высказывание, называя его автора.

Примерные вопросы групповой рефлексии

Насколько описания соответствуют тому, что вы ожидали услышать?

Что вы чувствовали, когда слышали описания?

Легко ли было составить описание человека?

Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»

Ведущий: Я приглашаю в центр круга одного добровольца, который будет «смотреть в зеркало». Его задача - только по отражению в «зеркале», точнее зеркала, угадать, кто стоит у него за спиной. Эти два «зеркала» будут волшебными, т.е. живыми. Одно будет молчащим, оно будет описывать вам человека, стоящего за спиной с помощью мимики и жестов, другое - говорящее, оно будет объяснять, что за человек, конечно не называя его имени и не описывая внешность. Кто хочет быть «зеркалами»?

«Зеркала» встают лицом к группе, а «доброволец» - спиной. Участники тихонько подходят и встают за спиной.

По возможности данное упражнение нужно провести со всей группой.

Итоговая рефлексия

Ведущий: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам подарить друг другу аплодисменты, но таким образом, чтобы сначала они звучали тихонько, а затем становились все сильнее и сильнее. Я начну аплодировать, глядя на соседа справа, затем мы вместе аплодируем следующему человеку, и т.д. Таким образом, последнему участнику будет аплодировать уже вся группа.

Занятие № 8

Цель: развитие умений действовать в команде.

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте! Для того, чтобы настроиться на эффективную групповую работу, предлагаем вам упражнение «Групповой импульс».

Упражнение «Групповой импульс».

Ведущий: Для этого мы встанем в круг и возьмем друг друга за руки. Сейчас я подойду к кому-нибудь из вас и дотронуся до плеча. А вы должны передать с помощью рук или ног какое-нибудь движение участнику, который стоит слева от вас. Это движение должно пройти по кругу и вернуться к отправителю. Как только отправитель получает обратно свой импульс, он говорит: «Импульс вернулся». Давайте попробуем.

(Группа делает упражнение)

Ведущий: А теперь давайте немного усложним задание. Давайте сделаем это упражнение с закрытыми глазами.

(Группа делает упражнение).

Ведущий: Спасибо большое! Вы почувствовали групповой импульс, зарядились общей энергией.

Ведущий: А сейчас мы предлагаем Вам упражнение, которое называется «Прыжок в холодную воду». Почему именно так? Вам станет всё понятно после того, как Вам будет

дана инструкция. Итак, послушайте её, пожалуйста, внимательно.

Упражнение «Прыжок в холодную воду»

Ведущий: Разбейтесь, пожалуйста, на пары. (Или на пары и на тройку, если кол-во нечётное). И сядьте вместе со своим партнёром. Сейчас всем Вам по очереди парами (или тройкой) предстоит выходить в середину аудитории и представить всем остальным своего партнёра, используя только 5 качеств. Мы не будем говорить о внешности: цвете волос, росте, размере обуви и т. д., Вам нужно будет дать 5 психологических характеристик, как можно более чётко описывающих данного человека, а может даже, отличающих его от других. Так вот, техника называется именно «Прыжок в холодную воду», потому как мы не знаем, что именно будет говорить о нас партнёр, что-то, возможно, даже удивит. Но давайте будем помнить о том, что качества, которые нам предстоит назвать, будут непременно положительными, чтобы не обидеть другого человека. Итак, когда говорящий озвучит 5 характеристик, те, кто наблюдает, могут добавить о человеке то, что не было названо или, по их мнению, также очень важно.

Ведущий: А теперь в течение минутки посмотрите на своего соседа, подумайте о тех качествах, которые Вы бы назвали, соберитесь с мыслями. Давайте не будем забывать о правилах группы: будем уважать и внимательно слушать друг друга.

Рекомендации ведущему: Если одни и те же качества будут очень уж часто встречаться, то целесообразно спросить: А как же так? Неужели здесь, в одной такой небольшой группе собралось так много одинаковых людей? Разве такое возможно? Неужели все так сходны?

Примерные рефлексивные вопросы:

Было ли что-то такое, что удивило Вас в том, что Вы о себе услышали?

А было ли такое, что, на Ваш взгляд, наиболее ярко характеризует Вашу индивидуальность, о чём не сказал ни один из членов группы?

Ожидали ли Вы, что в Ваш адрес будет сказано всё то, что было?

Понравилось Вам или нет, что о Вас говорит другой человек?

Было ли сложно говорить о другом человеке?

Упражнение «Слепой и поводырь».

Ведущий: Теперь давайте проверим, насколько вы можете довериться другому человеку.

(Группа разделена на пары). Сейчас кто-то из пары будет «слепым», а кто-то «поводырем». «Слепой» закрывает глаза и «поводырю» необходимо довести его до двери. Но необходимо не просто довести до двери, а провести через «препятствия» с помощью слов. «Препятствиями» будут трое участников из группы. Но они не могут двигаться.

Давайте попробуем. (Когда «слепой» доходит до двери, он смотрит на то, через какие препятствия он прошел).

Примерные рефлексивные вопросы:

Кем было комфортнее быть: ведомым или руководителем?

Смогли ли вы полностью довериться своему «поводырю»? И почему?

Ведущий: В предыдущей технике Вам подсказывали, а теперь давайте посмотрим, как Вы можете невербально договориться, без слов, используя только мимику и жесты.

Упражнение «Сказочное королевство»

Ведущий: В сказочном мире существовали 2 королевства - Синее и Зелёное. Эти королевства были добрыми соседями. В каждом дворце жили:

- с Начальник стражи
- с Главный министр
- с Принц
- с Король
- с Королева
- с Принцесса
- с Шут
- с Повар
- с Разбойник
- с Астролог

Ведущий: У жителей Синего королевства костюмы были синего цвета, а у жителей Зелёного - зелёные. Все вещи в королевстве также были соответственного окраса. Однажды злая волшебница наслала на оба королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей разбросало по сказочному миру. Когда же, наконец, ураган затих, жители не могли понять, в каком же из королевств - Синем или Зелёном - они оказались. Волшебный ураган всё перемешал и лишил людей возможности различать синий и зелёный цвета. Страшный грохот, сопровождавший ураган оглушил жителей королевств. Однако всем им хотелось вернуться домой, к своим привычным делам и обязанностям.

Ведущий: Представьте себе, что Вы оказались на месте жителей этих королевств. Сейчас Вы по очереди будете тянуть карточку, чтобы узнать, какая роль из нашей истории достанется Вам. Цвет надписи на карточке подскажет Вам, к какому из королевств Вы

принадлежите. Важнейшее условие - никому не показывайте свою карточку и не называйте роль. Посмотреть карточки можно будет по моей команде.

В Вашем распоряжении будет 5 минут.

(Несколько раз повторить это упражнение).

Вопросы для итоговой рефлексии

Тяжело ли Вам было без слов объясняться с людьми? И почему?

Что помогло Вам найти своё место?

Нарушали ли Вы правила? (например, разговаривая). Если «да», то почему Вы их нарушали?

Упражнение «Скульптура».

Ведущий: Сейчас кто-то один (доброволец) выйдет на середину, примет какую-либо позу (какое-либо положение) и замрёт. Затем следующий человек подойдёт и, не договариваясь с первым, как-то дополнит композицию (дотронется ли до него, встанет ли рядом, поодаль)... это право уже остаётся за каждым из Вас. Ваша задача - создать общую композицию, одну скульптуру на всех. Но!!! Основным условием является то, что Вы всё это делаете, молча, не совещаясь...

Примерные рефлексивные вопросы:

По Вашему мнению, что это была за скульптура?

Как бы Вы её назвали?

Ощущали ли Вы себя единым целым с группой?

Примерные вопросы итоговой рефлексии:

Было ли сегодня в нашем тренинге что-то такое, что особенно запомнилось? Если «да», то что?

Может быть, у Вас по какой-то причине остался негатив?

Поняли ли Вы что-то для себя такое, на что раньше не обращали внимание? Если «да», то, что именно?

Занятие № 9

Цель: развитие навыков самоанализа, самопознания и самопрезентации.

Содержание:

Ведущий: И сегодня мы с вами продолжим серию наших тренингов.

Упражнение «Национальное приветствие».

Ведущий: Для начала, чтобы включиться в работу, давайте поприветствуем друг друга. Для этого мы разделимся на 3 группы. Одни будут европейцами, другие японцами, а третьи - африканцами. Европейцы будут приветствовать всех рукопожатием, японцы кланяться, а африканцы тереться ногами. Важно то, чтобы каждый поприветствовал всех

участников из противоположных групп.

Ведущий: Вот видите, как по-разному мы можем выполнять одно и то же действие. Но ведь чтобы быть одной сплоченной командой важно не только учитывать индивидуальность каждого, но еще и понимать друг друга. Представьте себе, как это приятно, когда вам стоит только подумать о чем то, а другой человек уже понимает, что вы хотели сказать. Ведь понимание - это источник благополучного общения.

Ведущий: Давайте посмотрим, насколько хорошо вы умеете понимать друг друга.

Упражнение «Самопрезентация»

Ведущий: Для этого упражнения давайте разделимся по парам (разделить группу через одного). Теперь у вас будет несколько минут на то, чтобы обменяться друг с другом информацией о себе. А теперь вы должны будете по очереди представить свою пару. Для этого тот, кого будут представлять, сядет на стул, а второй участник встанет сзади него, положив руки на его плечи. Но самое главное представлять вы его будете от первого лица, т. е. вы должны не просто передать информацию о другом человеке, а на минуту представить, что вы - это он. А затем мы с группой сможем задать вам вопросы, на которые вы также будете отвечать от первого лица.

Вопросы для каждой пары:

Участнику, который стоял за спиной

- Представьте, что:

вы пришли в зоопарк, к клетке с каким животным вы подойдете в первую очередь?

у вас есть 2 билета в кино, на триллер и на комедию. Сеансы проходят одновременно.

Куда вы пойдете?

Также можно спросить любимый цвет, блюдо, животное, время года, урок в школе, праздник, качество, которое больше всего ценят в людях и в себе, что хотелось бы в себе изменить и т. д.

- Скажите, сложно ли вам было представить себя на месте другого? Почему?

Участнику, который сидел:

Что вы испытывали, когда человек, стоящий у вас за спиной рассказывал о вас?

Как вы считаете, удалось ли ему понять вас, «вжиться» в ваш образ?

Как бы вы ответили на заданные вопросы?

Примерные рефлексивные вопросы:

Как вы думаете, благодаря каким коммуникативным навыкам вы справились с заданием?

В какой роли вы чувствовали себя комфортнее?

Ведущий: А теперь давайте каждый из нас продолжит фразу: «На этом занятии я узнал..»

Упражнение "Дождик"

Ведущий: И в завершении нашего тренинга давайте все встанем в круг. Легкими прикосновениями ладоней симулируем капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее (хлопаем громче) и превращаются в ливень (еще громче). Затем капли становятся все реже и реже и совсем прекращаются. Дождь закончился.

Ведущий: Вот видите, если даже природные явления поддались нам, то вместе нам под силу все, что угодно. Главное, чтобы между нами всегда было доверие и понимание.

Итоговая рефлексия

Занятие № 10

Цель: развитие навыков самонаблюдения, осознания своего «Я».

Содержание:

Участники образуют круг.

Упражнение «Метафора состояния»

Ведущий: Я предлагаю начать сегодняшнее занятие с того, что каждый из нас, подумав, постарается отобразить свое состояние, в котором вы сейчас находитесь. Это можно сделать с помощью цвета, мелодии, дерева, цветка и т.д.

Притча «Виноград»

Ведущий: Как-то шли вместе и в полном согласии четыре человека: турок, перс, араб и грек, и где-то они раздобыли динар. Этот динар и стал причиной ссоры между ними, потому что, получив его, они стали решать, как его потратить. Перс сказал:

- Давайте купим ангур!
- Зачем покупать ангур, лучше купить эйнаб, - возразил араб.

Но тут вмешался турок:

- К чему спорить? - сказал он. - Не нужен нам ни ангур, ни эйнаб, мы должны приобрести на этот динар узум!

Грек тоже выразил своё несогласие:

- Если уж что-нибудь покупать, то нужно взять стафил! - заявил он.

Каждый из них стал доказывать свою правоту, и дело дошло до кулаков. И всё потому, что им в тот момент не повстречался знаток, который смог бы им объяснить, что все они говорят об одном и том же и что слова «ангур», «эйнаб», «узум» и «стафил» означают «виноград», который все они хотели купить, но каждый думал об этом на своём языке.

Ведущий: Порой, общаясь друг с другом, мы пытаемся сказать об одних и тех же вещах, вкладывая один и тот же смысл, но, не слыша и не понимая друг друга, не можем прийти к общему решению.

Упражнение «Веровочка»

Ведущий: Сейчас я попрошу вас разделиться на 2 группы. Одна группа садиться, вторая - выходит на середину. Группа встает в круг, берется за веревку, закрывает глаза. Вы должны суметь построить 3 фигуры. Видеть вы не будете, можно разговаривать.

Квадрат

Восьмиугольник

Треугольник

Примерные рефлексивные вопросы:

Каким образом вы строили фигуру? Договаривались ли вы?

Что помогло или помешало вам в построении фигуры?

Чувствовали ли вы поддержку группы? Если да, то в чем?

Притча «Лошадь одной масти»

Ведущий: Ехал однажды магнат в роскошной карете, которую везла шестёрка породистых лошадей, купленных в разных странах. Карета завязла в трясине, и сколько кучер ни стегал лошадей, они не могли сдвинуться с места. Но тут появился крестьянин на телеге, которую везла пара лошадок, и с лёгкостью проехал через ту самую трясину. Магнат изумился и спросил крестьянина:

- В чём сила твоих лошадей?

И тот сказал ему:

- Ваши лошади, хоть и сильны в отдельности, но все разной породы, и нет между ними никакой связи. Каждая считает себя породистее другой и клонит в свою сторону: стегнёшь одну, а другая этому только радуется. А у меня лошадки простые, одной масти: кобыла со своим жеребёнком. Чуть пригрозил кнутом одной из них, так другая все силы прикладывает, чтобы помочь той, что рядом.

Упражнение «Катастрофа в пустыне»

Ведущий: С этого момента все вы - пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту 52

самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Список предметов:

1. Охотничий нож.
2. Карманный фонарь.
3. Летная карта окрестностей.
4. Полиэтиленовый плащ.
5. Магнитный компас.
6. Переносная газовая плита с баллоном.
7. Охотничье ружье с боеприпасами.
8. Парашют красно-белого цвета.
9. Пачка соли.
10. Полтора литра воды на каждого.
11. Определитель съедобных животных и растений.
12. Солнечные очки на каждого.
13. Литр водки на всех.
14. Легкое полупальто на каждого.
15. Карманное зеркало.

Следующий этап: общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут. (25-30 мин)

Ведущий: Упражнение завершено, поздравляем всех участников с благополучным спасением. Предлагаю обсудить итоги.

Ведущий: Сейчас вы сумели выйти из проблемной ситуации по-своему. Вы составили алгоритм предметов, который, по вашему мнению, правильный. Если вам будет интересно, я могу зачитать список предметов, который был составлен работниками МЧС

(Список)

Но это не значит, что их список составлен правильнее, чем ваш, ведь у каждой группы в трудную ситуацию может быть свой список правильных предметов, который поможет спастись.

Примерные рефлексивные вопросы:

Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни

почему?

Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Ведущий: Вы все сумели прийти к общему мнению и спастись. Это говорит о том, что вы сплоченная команда и умеете принимать решения вместе. Я хочу вам пожелать, чтобы во время всех проектов вы были единой командой. Если каждый из вас будет отстаивать свою позицию и не прислушиваться к мнению других членов группы, то вы никогда не сможете найти правильное решение. Чтобы этого не случилось нужно уметь прислушиваться и уступать друг другу.

Ведущий: Иногда катастрофа может возникнуть неожиданно для нас всех, именно в этот момент люди начинают ценить друг друга и могут сказать те слова, на которые не смогли бы решиться в обычной жизни. Сегодня у вас есть шанс сказать несколько слов каждому участнику группы и поблагодарить его за участие.

Упражнение «Конверты»

Ведущий: каждый участник пишет свое имя на карточке. Карточки передаются по кругу, каждый из участников пишет свое пожелание или благодарность остальным. Упражнение заканчивается тогда, когда каждая карточка дойдет до хозяина.

Примерные рефлексивные вопросы:

Скажите мне, пожалуйста, какие качества помогли вам сегодня быть единой и слаженной командой?

Почему вы так считаете?

Занятие № 11

Цель: развитие умения вербализации и навыков позитивного переформулирования о положительной обратной связи.

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте! Мне очень приятно видеть вас всех на занятии.

Упражнение «Здравствуй»

Ведущий: Прежде всего, давайте поприветствуем друг друга. Для этого мы выполним следующее упражнение. Ваша задача: выбрать кого-либо в группе, поймать его взгляд, перекинуть мячик и поздороваться. Здороваться нужно только с тем, с кем ещё никто не здоровался, чтобы никто не остался без внимания.

Упражнение «Комплимент»

Ведущий: Теперь немного изменим упражнение. Вы будете также перекидывать

мячик, но не здороваться, а говорить какой-либо комплимент. Тот, кто поймает мяч, благодарит кинувшего и говорит что-то хорошее о себе, а потом перекидывает мяч с комплиментом следующему участнику. Например, «Миша, я ценю тебя за нестандартный склад ума! - Спасибо, Оля! Но, кроме того, я всегда имею своё мнение по любому вопросу». Всем понятна инструкция? Не забывайте, что комплимент должен получить каждый!

Ведущий: Переходя непосредственно к теме нашего занятия, давайте поговорим о конструктивном межличностном взаимодействии. Как вы думаете, что такое конструктивное взаимодействие? А какими психологическими качествами нужно обладать, чтобы конструктивно взаимодействовать с другими людьми?

Ведущий: И сегодня мы будем развивать некоторые из них.

Ведущий: В первом упражнении, которые мы выполнили, мы говорили о себе и других только хорошее. А разве в нас есть только приятное? И в нас, и в других людях есть черты, которые могут и не нравятся. И мы часто очень нетерпимо относимся к тому, что нам не нравится. А ведь неприятно, когда к твоим небольшим недостаткам относятся без какого-либо терпения? Какие качества нужно в себе развивать, чтобы стать более терпеливым к чужим «недостаткам»? «Не можешь изменить ситуацию - измени своё отношение к ней». Гораздо более терпеливыми мы можем стать, если научимся видеть в плохом, на первый взгляд, что-то хорошее.

Упражнение «Позитивное переформулирование»

Ведущий: На листочках, которые вам раздали, напишите 5 своих недостатков. Но не физических. Написанные вами качества в дальнейшем будут переданы соседу справа. Приступаем.

Ведущий: Все написали? Теперь передайте свой листочек соседу справа. Каждый из вас получил листочек с качествами вашего соседа, которые он считает своими недостатками. Ваша задача: переделать их в достоинства и написать на этом же листочке.

Например, у вас в листочке слово «жадный». В этом случае вы можете сказать: «Ты не жадный, а экономный». Кроме того, бывает, что люди считают своими недостатками то, что вы считаете достоинством. Например, «Мой недостаток - я общительная». В этом случае можно ответить: «Общительность - это твоё достоинство, потому что ты тянешься к новым людям и получению новой информации».

Ведущий: Закончили? Теперь по кругу сообщаем вашим соседям, что у Вас получилось. Отвечаем в форме: «Оля, ты не эгоистичная - ты заботишься о своём благополучии».

Ведущий: Вы все справились с заданием - теперь отдайте листочки обратно их владельцам.

Примерные рефлексивные вопросы:

Трудно ли было в качествах, которые обычно считают недостатками, видеть другую сторону?

Что Вы испытывали, когда другие люди видели в качествах, которые вы считаете своими недостатками, другую сторону?

Какие мысли, чувства, эмоции Вас посещали?

Ведущий: Гибкость мышления - это важно, потому что позволяет видеть людей по-другому. Вы меняете не человека, а себя - свой взгляд на него. А из этого следует, что вы проявляете не просто гибкость мышления, а толерантность, потому что, посмотрев на человека по-другому, вы перестаёте пытаться его изменить - вы принимаете его таким, какой он есть. А это очень важное умение для конструктивного взаимодействия.

Упражнение «Побег из тюрьмы»

Ведущий: Один из вас будет выполнять роль преступника, второй - его сообщника, который пришёл в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщник с помощью жестов и мимики должен «рассказать» преступнику, как он будет спасать его из тюрьмы. Каждый из вас побывает и в роли преступника, и в роли сообщника.

Ведущий: Сейчас я даю вам 3 минуты, чтобы каждый из вас продумал оригинальный «план» побега, который будет показывать, а потом по очереди пары показывают свой «план».

Примерные рефлексивные вопросы:

Правильно ли вас понял ваш партнёр, когда вы объясняли «план побега»?

Сложно ли было объяснить «план» другому человеку?

Что происходило с вами, когда вас не понимали?

Ведущий, в зависимости от исхода упражнения:

1. «Вот видите, как важно научиться верно понимать ту информацию, которую нам дают и так же важно научиться передавать её, чтобы быть понятым другими, потому что непонимание вызывает у нас именно те неприятные эмоции, которые вы испытывали в ходе упражнения, и именно они мешают нам конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми».

2. Или «Видите, вы не испытали никаких сложностей в ходе упражнения, потому что смогли верно понять ту информацию, которую вам давали, и верно передать её, чтобы легче поняли вас. А в ситуации непонимания мы испытываем множество неприятных 56

переживаний, и именно они мешают нам конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми».

Примерные вопросы для итоговой рефлексии:

Узнали ли вы что-нибудь, научились ли чему-нибудь на сегодняшнем занятии?

Что из того, что вы узнали, вы могли бы применить в своей жизни?

К каким конкретным ситуациям вы могли бы применить полученную сегодня информацию?

Ведущий: Сегодняшнее занятие подошло к концу, и я предлагаю подарить друг другу аплодисменты. Но сначала аплодисменты зазвучат тихонько, а затем станут всё сильнее и сильнее. Для этого я сначала подойду к одному участнику, аплодируя ему, затем он выберет следующего, которому мы будем аплодировать вдвоём, и так далее. Всем спасибо за работу!

Итоговая рефлексия

Занятие № 12

Цель: развитие социальной сензитивности

Содержание:

Ведущий: Сегодня мы постараемся понять, как хорошо мы научились понимать друг друга, окружающих, можем ли мы чувствовать настроение другого человека и предугадывать его реакции?

Упражнения **«Коллективный счёт»**.

Ведущий: Итак, давайте, образуем круг. Помните:

1. Одному и тому же участнику называть число можно только один раз;
2. Запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально, для этого мы закроем глаза;
3. Также нельзя называть число после вашего соседа.

Если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, мы начинаем считать с единицы.

Рекомендации ведущему: данное упражнение уж предлагалось участникам на предыдущих занятиях. Поэтому, в случае реакции группы: «Мы это уже делали», целесообразно отметить, что во-первых в данном случае оно преследует другую цель и, замечательно, посмотрим насколько за 13 занятий повысилась наша групповая сплоченность, развилось умение чувствовать и понимать друг друга.

Ведущий: На примере следующего упражнения, мы посмотрим - какие стили и приёмы поведения более и менее эффективны в разных проблемных, конфликтных ситуациях. Также в этом упражнении вы сможете проявить свои актёрские способности.

Упражнение «Аквариум»

Ведущий: Для начала я предлагаю нам разделиться на группы по 4-5 человек. Сейчас я раздам каждой подгруппе по карточке с описанием одной конфликтной ситуации и списком ролей. Вам необходимо будет распределить роли. Затем каждая группа разыграет эту ситуацию.

Примерные рефлексивные вопросы:

Легко ли вам было распределять роли, договариваться о том, как вы будете изображать ситуацию?

Итак, какие же стили поведения, приёмы и т. п. помогают, а какие мешают нам в общении, в стремлении договориться?

Упражнение «Мафия»

Ведущий: Сейчас я каждому из вас раздам по одной игровой карточке, «действующими лицами». Заранее поясню содержание каждой роли:

«Мафиози»: Цель мафии «убить» всех мирных жителей и таким образом победить. Первой же «ночью» мафиози знакомятся друг с другом

«Крестный отец»: Если его «убивают» первым, игра прекращается и считается, что победили мирные жители.

«Шериф»: Относится к числу мирных жителей. Если его «убивают» первым, игра прекращается, и считается, что победила мафия.

«Полицейский»: После того как «мафия» сделает свой выбор открывает глаза и пытается вычислить мафию.

«Врач»: Относится к числу мирных жителей. Может лечить тех, кого убивают ночью. Открывает глаза после выбора «полицейских» и указывает на того, кого, по его мнению, необходимо вылечить. Может использовать шанс на себя.

«Житель»: Задача мирных жителей - вычислить среди остальных участников мафию и избавиться от нее. Высказывать свое мнение мирные жители могут «днем».

Ведущий: Ночью все спят, кроме ролевых фигур, которые втайне от всех выполняют свои функции. Днем все участники выдают себя за мирных жителей и вычисляют мафию. После обсуждения общим голосованием определяется, кого убивают. Игра прекращается, как только будет убита вся мафия (мирные жители выигрывают) или убиты все мирные жители (соответственно, выигрывает мафия).

Ведущий: Посмотрите свои карточки, никому не показывая, после чего отдайте их мне. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «честные люди» должны пытаться обнаружить их по особенностям поведения.

Ведущий: Итак, в городе наступила ночь (все закрывают глаза).

Рекомендации ведущему: поскольку данная техника в настоящее время является очень популярной развлекательной игрой, то следует сообщить группе, что часто даже популярные игры применяются в тренинге, однако, с более четкими целями и правилами и, если все участники знакомы с игрой «мафия», тогда, тем более, мы быстрее усвоим правила и сможем уделить больше времени на развитие социальной сензитивности.

Примерные рефлексивные вопросы:

Что помогало вам в раскрытии мафии и вообще в том, чтобы узнать, кто играет какую роль?

Какие роли оказалось играть сложнее, а какие легче?

Легко ли вам было договариваться между собой?

Упражнение «Путаница»

Ведущий: Сейчас мы все встанем и разбредёмся по комнате. По моей команде вы вытянете 2 руки вперёд и схватите руки кого-нибудь из вашей группы. Будьте внимательными и все руки окажутся сцепленными. После этого, ваша задача - совместными усилиями распутать получившуюся паутину. Итак, начали!

Примерные рефлексивные вопросы:

Какие стратегии вы применяли, чтобы максимально эффективно выполнить упражнение?

Какие психологические навыки и умения вы использовали при выполнении задания

Итоговая рефлексия.

Ведущий: Спасибо за занятие. Аплодисменты.

Занятие № 13

Цель: формирование умения принимать решение в ситуации дефицита времени.

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте, за время нашей работы вы научились чувствовать и понимать друг друга без слов, приобрели навыки конструктивного и доверительного общения, узнали много другой информации о процессе сплочения и единения, а теперь пришло время попробовать использовать полученные навыки на практике.

Сегодня мы попробуем применить полученные вами навыки на практике.

Упражнение «Комплимент»

Ведущий: Начнем сегодняшней день с разминки. Каждый участник группы приветствует сидящего справа, потом высказывает свое мнение о каком-то хорошем и важном качестве, которое он ценит в этом человеке. В ответ, получивший комплимент участник, должен поблагодарить и добавить еще одно качество, которое он сам ценит в себе, начиная с фразы: «спасибо, но еще я...». И так делают все участники по кругу.

Например: «Привет, Полина. Мне очень нравится в тебе то, что ты с легкостью преодолеваешь все препятствия, которые встречаются на твоём жизненном пути. Я в тебе это очень ценю». «Привет, Вероника, спасибо. Но ещё я умею улыбаться людям».

Ведущий: Теперь приступим к следующему упражнению. Давайте посмотрим, насколько вы чувствуете свое единение с группой и себя в группе. Итак, упражнение «фигуры».

Упражнение «Фигуры»

Ведущий: Вы хаотично перемещаетесь по помещению. По команде ведущего закрываете глаза и пытаетесь построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Главная задача - построить фигуру в полной тишине. Когда построение закончено, вы по команде ведущего открываете глаза и смотрите, смогли ли вы построить ту фигуру, которая была задана. Давайте раздвинем стулья и приступим к упражнению.

Используемые фигуры: круг, ромб, змейка, треугольник.

Примерные рефлексивные вопросы:

Какие у вас возникли трудности при построении фигур?

Что требовалось, чтобы справиться с таким заданием?

Чем вы руководствовались?

Ведущий: Следующее упражнение, позволит нам почувствовать уверенность в окружающем мире и людях, которые нас окружают, сможем ли мы доверять им, либо будем полагаться только на себя.

Упражнение «Поезд»

Ведущий: Упражнение заключается в следующем: нам нужно изобразить поезд, для этого группа должна выбрать ведущего, который поведет за собой весь поезд через препятствия, которые мы соорудили в коридоре. Вы все станете вагонами этого поезда, встав в колонну за ведущим и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме ведущего, закрывают глаза.

Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые мы соорудили в коридоре. Ведущий сообщает о препятствиях стоящему сзади и это передается по цепочке шепотом.

Для начала предлагаем выбрать ведущего. «Кто готов повести за собой поезд и взять на себя ответственность за группу?».

Задача «поезда» - проследовать от одного пункта до другого, по пути обязательно объехав препятствия с помощью вашего ведущего.

Давайте встанем в колонну, ведущий поезда становится впереди, закрываем глаза и

поехали.

Примерные рефлексивные вопросы:

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? Может быть, кому-то было страшно, кому-то интересно.

Доверяли ли вы человеку, стоящему рядом с вами или полагались на себя?

А может быть, кто-то доверял только ведущему?

Были ли вы уверены в том, что он вас не подведет?

Ведущий: Мы с вами убедились, какую роль играет в нашей жизни доверие к окружающим нас людям. Ведь наша жизнь так, как и в этом упражнении полна всяческих препятствий, преград, которые встречаются на нашем жизненном пути и которые необходимо преодолевать для достижения поставленных целей.

Упражнение «Пожелания»

Ведущий: Сегодня мы с вами строили разные фигуры, преодолевали сложные испытания и в память об этом давайте сделаем друг другу подарки. А для этого я раздам вам чистые конверты, которые вы оформите по своему желанию тому участнику, имя которого выпадет вам в жеребьевке.

Я предлагаю вам различные вырезки из журналов, картинки, карандаши, фломастеры, с помощью которых вы оформите подарок вашему однокласснику. После того, как вы оформите конверт и подпишите его, напишите на предоставленных вам листочках, пожелание или какое-то хорошее качество, которое вы цените в этом человеке, и передайте конверт сидящему слева участнику, а этот участник в свою очередь, пишет свое пожелание владельцу конверта.

Так, все конверты побывают у каждого участника группы. В эти конверты вы положите все свои самые добрые и положительные эмоции, которые вы испытываете к каждому члену вашей группы.

Ведущий: Желательно не открывать конверты сейчас, а открыть их в нерадостный день или в момент, когда вам кажется, что мир к вам несправедлив.

И даже если в группе есть люди, которым по каким-то причинам вы не хотите делать этот подарок, не отказывайтесь от этой возможности, а постарайтесь найти в этом человеке то, что вас восхищает или очень нравится, сделать ему какой-либо комплимент, написать что-то хорошее.

Итоговая рефлексия

Ведущий: Подводя итоги нашей работы, хочется сказать вам, что мы очень благодарны вам за вашу работу, за вашу активную деятельность, вашу включенность.

Давайте обсудим результаты нашей работы. Я попрошу каждого из вас высказаться по

кругу, начиная с фраз: «я хочу, я понял, я не ожидал, что, я научился... и пр.» а далее продолжайте все то, что вы хотите сказать про работу на тренингах, т.е. все то, что вы приобрели, все высказывания должны начинаться с «Я».

Спасибо Вам за Ваше мнение.

Упражнение «Паутинка»

Ведущий: В ходе нашей тренинговой работы, вы приобрели новые знания о себе, о людях и о вашей группе в целом. Надеемся, что вы стали более сплоченной группой, научились понимать чувствовать друг друга.

Ведущий: И напоследок, я предлагаю вам сделать клубок группы, нить которого будет связывать каждого из вас друг с другом в единое целое. Для этого каждый из вас берет в руки клубок ниток, желает что-нибудь позитивное и важное своей группе. Это может быть благодарность, или то, что вы приобрели в ходе этих тренингов и хотите подарить это всей вашей группе. Далее вы держите нитку в руках и кидаете клубок любому другому участнику группы. Надо, чтобы клубок побывал у всех.

Ведущий: А теперь мы предлагаем вам встать и соединить концы паутинки в единое целое. Давайте посмотрим что получилось (*берем в руки получившиеся нитки, опускаем их в коробочку*). Вот это - все то, что вы приобрели в ходе нашей тренинговой работы, чему научились, что-то отметили для себя новое и все, что вы желаете друг другу. А теперь мы передаем этот символ (имя человека) (*рекомендации ведущему: «символ» необходимо передать тому человеку, которому группа доверяет, и для которой он является авторитетом*).

Надеемся, что это будет символом вашей сплоченности и единения, и что эта нить будет связывать вас на протяжении всей вашей совместной деятельности.

Давайте поблагодарим друг друга и поаплодируем.

Занятие № 14

Цель занятия: развитие навыков рефлексии обратной связи

Содержание:

Ведущий: Здравствуйте ребята, сегодня мы проведем с вами завершающее занятие в рамках нашей тренинговой работы по развитию коммуникативной компетенции. Вы помните, что одна из особенностей тренингового занятия состоит в том что ситуация тренинга - это особая реальность и особая атмосфера, поэтому сейчас я хочу чтоб вы отстранились от того что происходит за окном, за дверью и погрузились в этот особый мир, сегодня наш мир будит волшебным. От вас так же требуется активное участие в нашей совместной работе. Приступим.

Ведущий: Я знаю, что все люди независимо от возраста любят чудеса, но необходимо

помнить, что исполнение наших желаний и наша вера в чудеса зависит во многом от нас, и сегодня все вместе мы сможем создать единое чувство веры в чудо.

Ведущий: волшебное чудо должно облететь всю планету и посетить абсолютно каждый дом. И сейчас на нас возлагается миссия помочь волшебству совершить свой полет, но сделать мы это можем, только если будем работать все вместе ради одного дела. Представьте нашу планету - большой земной шар покрытый морями и материками. А теперь представьте что вы звезды - одни из миллиарда похожих на вас звезд. Но именно вы (*общее число участников*) звезд, на которых лежит ответственная миссия - вы составляете звездный путь, по которому вокруг всей земли должно облететь волшебство, вы - избранные. Но по отдельности ваш вклад в помощь волшебству не велик, вас должно что-то объединять - чтобы вы смогли создать настоящий взаимосвязанный и целостный путь для волшебства. Но помните, что у вас остаются считанные минуты, чтобы создать путь.

Упражнение «Звездный путь»

Ведущий: Сейчас я раздаю вам карточки, на которых будут написаны числа - это будут ваши порядковые номера. В соответствии с этими номерами вы образуете круг - это будет наш круг звезд вокруг планеты. Участник под №1 получает мишуру и берется за один ее конец руками. Задача первого участника обвить мишурой следующего участника, а второй обвивает третьего и так далее, чтобы все по кругу были обвиты мишурой. В итоге все должны быть соединены этой мишурой, чтоб получился замкнутый круг. Главное условие присоединения каждого из участников - это назвать какой-либо общий признак, который может объединять этих 2-х людей. №1 называет что-то, что есть общего у него с №2, №2 - то, что у него есть общего с №3 и т.д.

Ведущий: Давайте поблагодарим и друг друга и поздравим с тем, что мы смогли помочь волшебству совершить свой путь и теперь оно находится среди нас на нашем занятии.

Примерные рефлексивные вопросы:

Сложно ли было найти, что-то общее с другим человеком?

Было ли для кого-то, что-то неожиданное услышанное?

Был ли кто-то не согласен с высказанной характеристикой?

Какие ощущения возникли, когда вы замкнули круг?

Ведущий: взаимные усилия помогли нам спасти волшебство, но иногда помощь и поддержка нужна нам самим, причем порой тот, кому нужна помощь может помочь тем, кто пытается помочь ему, и наоборот - спасающим нужна поддержка того, кого они спасают - это дает нам силы и надежду. Нельзя бояться просить о помощи и поддержке.

Ведущий: Путешествуя дальше по нашему волшебному миру, мы видим такую

картину: ночь, маленький светлячок запутался в паутине и никак не может самостоятельно распутаться, он позвал на помощь пролетавших мимо 3-х своих друзей - «Бабочку», «Божью коровку» и «Майского жука». Каждый из друзей схватил по нити паутины, чтобы попытаться распутать ее, но сложность заключалась в том, что на улице была ночь, и им ничего не было видно, а пока светлячок был обмотан паутиной, он не мог светить им, но зато светлячок сам видел как намотана паутина и мог объяснить это своим друзьям.

Упражнение «Спасти Светлячка»

Ведущий: Для участия мне нужно 4 человека. Из них по желанию (*либо посредством карточки*) будет выбран «Светлячок» и три его товарища «Бабочка», «Божья коровка» и «Майский жук». Затем «Светлячку» дают в руку 3 длинные разноцветные нити. Пока «Светлячок» держит в руке концы этих нитей, я опутаю ими «Светлячка» и каждый из концов этих нитей раздам оставшимся участникам: «Бабочке», «Божьей коровке», «Майскому жуку». «Бабочка», «Божья коровка» и «Майский жук» закрывают глаза. Задача «Светлячка» - подсказывать и направлять «Бабочку», «Божью коровку» и «Майского жука», используя только вербальные средства передачи информации, так чтоб они смогли распутать «Светлячка». При этом задача участников внимательно слушать «Светлячка» и выполнять то, что он им говорит. Задача усложнена тем, что «Бабочка», «Божья коровка» и «Майский жук» ничего не видят, я завяжу глаза.

Остальная группа является наблюдателями.

Примерные рефлексивные вопросы:

Что чувствовали бабочка, жук и коровка?

Какие чувства испытывал светлячок?

Что дает нам чувство ответственности за других? (обязательства)

К наблюдателям: как работали насекомые?

Что необходимо для того чтоб помощь оказывалась эффективно?

Под чьим руководством лучше было работать, почему?

Ведущий: мы с вами наглядно увидели, какая ответственность оказывать помощь другому и как порой нелегко довериться другому человеку, положиться на него. Но бывают в жизни моменты, когда мы попадаем в сложную ситуацию, и наше спасение целиком зависит от других людей, а мы лишь можем принимать или не принимать их помощь.

Ведущий: Следуя далее по волшебному миру, на пути нам встречается волшебный замок - красивый старинный замок, наполненный множеством волшебных и нужных предметов, таких как волшебная палочка, зеркало, показывающее будущее, и многое другое. Для всех волшебных предметов земли большая честь жить в этом замке. Но замок очень разборчив, выбирая своих жителей, ему нужны предметы волшебства необходимые и

практичные. Но что делать остальным волшебным предметам, которые пока еще не осознали всей своей нужности? Замок возьмет только те предметы, необходимость которых будет доказана ему. *(Такое может случиться с нами и в реальной жизни...)*

Упражнение «Волшебный замок»

Ведущий: Все сидят в кругу. «Сейчас я раздам вам карточки, на которых будут написаны волшебные предметы - кому, какой предмет выпадет, тот и будет тем предметом. То, что написано на ваших листочках, никому не показывайте и не говорите, пока до вас не дойдет очередь. Итак, ваша задача состоит в следующем: первый участник (например: по часовой стрелке) зачитывает всей группе то, что написано на его листочке, напр.: «поющая сковородка». Как только вы зачитали название выпавшего предмета - вы должны представить, что стали этим предметом, можно проиграть свою роль. Далее участник будет молчать, пассивен, а задача остальной группы - назвать довод, из-за которого волшебный замок должен принять к себе этот волшебный предмет.

Ведущий: Главное условие - привести свой довод должны не менее 7-8 человек (в зависимости от общего количества участников), то есть предмет может попасть в замок только тогда, когда в его пользу 7-8 участников скажут свой довод.

Участник благодарит группу и получает пропуск (лист для желания).

После этого ведущий поздравляет «поющую сковородку» с тем, что она успешно попала в замок, «поющая сковородка» благодарит группу за помощь и свою роль зачитывает следующий участник. Таким образом все предметы должны попасть в замок, после чего ведущий поздравляет группу с тем, что они справились с заданием, и теперь все живут в волшебном замке.

Ведущий: Давайте поблагодарим друг друга за оказанную нам помощь и поддержку

Примерные рефлексивные вопросы:

Как вы думаете, почему вам досталась эта роль?

Встречались ли вам в жизни люди с похожими характеристиками, тяжело их принимать безоценочно?

Какие ощущения или мысли пришли вам в голову (пришли ли?) когда прочли, какая у вас роль? почему?

Какие ощущения у вас появлялись, когда группа высказывалась «За», т.е. в вашу пользу?

Возникло ли у кого-то ощущение, что он не наберет 7 голосов? Почему?

Сложно ли было группе приводить доводы в пользу участника? Что вы чувствовали? Почему?

Как вы думаете, в реальной жизни бывают такие ситуации? Когда?

Примерные вопросы итоговой рефлексии:

Насколько волшебство сегодня подействовало на нас?

Что вы узнали сегодня?

Какие качества важны во взаимодействии?

В чем сложность проявления этих качеств?

Что нужно для этого делать?

Что нам это даст?

Ведущий: Мир волшебства как мы убедились, создает необыкновенные вещи, но порой волшебные вещи создаем мы сами, веря в их волшебную силу. Я хочу, чтоб сейчас каждый из вас загадал желание, после этого все желания мы поместим в коробочку, которую волшебной сделает наше общее желание. Сейчас все должны мысленно пожелать, чтобы коробочка стала для вашей группы волшебной.

Упражнение «Коробочка желаний»

Ведущий: Сейчас мы все сядем в круг, и я раздам вам чистые, белые листочки. Попрошу каждого участника написать на листочке свое желание. После того как все участники будут готовы, я дам вам коробочку в которую каждый по кругу помещает свое желание. *Затем, когда коробочка по кругу вновь возвращается к ведущему, он раздает каждому участнику небольшую полоску скотча (это может быть одна длинная веревочка) и опять запускает коробочку по кругу, при этом, прося каждого участника заклеить коробочку, чтоб каждый из участников был убежден в целостности этой коробочки. После того как коробочка станет надежным местом хранения желаний, ведущий говорит:* «Теперь эту коробочку мы отдадим (кому?...) и она будет храниться до (какого дня?...), когда вам ее вернут, вы сможете раскрыть ее, обсудить или просто поразмышлять над судьбой ваших желаний, сбылись они, не сбылись, а может вы даже и не заметили как они сбылись, надеюсь, вам будет интересно это узнать. А также вы увидите, насколько наше сегодняшнее волшебство подействовало, помните, волшебство создаете вы сами - своей верой в него!!!».

Занятие № 15

Цель: Закрепление полученных знаний, умений и навыков

Содержание:

Организация и проведение ролевой игры «Школьная служба примирения»

Роли:

1. Участники ШСП
2. Учащиеся
3. Эксперты
4. Участники ситуации: ученики родители педагоги директор и т.д.

Ход игры:

1. Презентация участниками ШСП, используя основные тезисы ШСП.
2. Составление списка основных проблемных ситуаций, с которыми может работать ШСП.
3. Разделение на три групп (участники ШСП, учащиеся, эксперты).
4. Проигрывание ситуаций.
5. Разбор ситуаций.
6. Экспертная оценка действий ШСП.

Занятие № 16

Цель: диагностика коммуникативной компетенции (повторная)

Содержание:

Упражнение: «Необитаемый остров»

Ведущий: Представьте себе, что вся наша группа оказалась на большом океанском корабле, совершающем рейс через Атлантику. Путешествие было приятным и интересным. Однако в тропических широтах корабль попал в шторм ужасающей силы. Наше положение было усугублено тем, что в трюме вспыхнул пожар, мгновенно распространившийся по всему судну. К счастью, со шлюпками проблем на корабле не было, но волею судьбы половина членов нашей группы оказалась в одной, а половина - в другой шлюпке.

Ведущий: Встаньте те, кто первым начнет спасательные работы!

Ведущий: Штормовые волны разметали шлюпки и унесли их в разные стороны от места кораблекрушения. Еще сутки не прекращался ураган, а когда он, наконец, утих, измученные люди на обеих шлюпках увидели на горизонте землю. Обрадованные, они устремились к берегу, не подозревая о двух вещах: во-первых, о том, что перед ними не материк, а острова, и, во-вторых, о скрытых под водой рифах. Обе шлюпки разлетелись в щепки от удара о рифы, но до берега уже можно было добраться вплавь. Через некоторое время и та, и другая команда ступили на твердую почву необитаемых островов. Увы, разных! Так случилось, что вы оказались в неизвестном для вас месте, потеряв 67

плавательные средства и не имея ничего, кроме того, что в данный момент находится у Вас в карманах. Вам дается пятнадцать минут, чтобы решить, что делать в такой ситуации и как вы проведете на этих островах ближайшие сутки. Размеры острова, ландшафт, климат, растительный и животный мир и прочие обстоятельства вы можете задать сами.

Ведущий: Ну что же, ваши острова оказались весьма комфортными. Однако день проходит за днем, а на морском горизонте не видно ни одного корабля и в небе не появляются ни самолет, ни вертолет. И Вы начинаете догадываться, что острова оказались удаленными от оживленных морских и воздушных путей и, может статься, спасатели уже прекратили поиски пассажиров корабля, посчитав их погибшими. Прошел месяц. Похоже, пребывание на острове может затянуться и оказаться гораздо более долгим, чем вы предполагали. Надо как-то обстраиваться. Итак, что же Вы предпринимаете? Обсуждение! (15 минут).

Примерные рефлексивные вопросы:

Как Вы строите отношение друг с другом?

Есть ли у Вас вождь, лидер? Кто он?

Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни?

Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает?

Ведущий: Итак, вы вполне обжились на острове, наладили свой быт. А между тем прошло два года... И однажды волны прибоя вынесли на берег остов небольшой яхты. Вероятно, она пострадала во время шторма, потому что оказалась, разбита настолько, что восстановлению не подлежала. Однако, в ней чудом сохранился отсек, где лежали плотницкие инструменты - топоры, пилы, гвозди и прочее, а кроме того вы обнаружили на яхте пустую бутылку. Последняя находка, разумеется, породила у Вас идею отправить письмо, доверив его волнам, и сообщить людям о том, что Вы живы и здоровы. Пожалуйста, напишите письмо, которые Вы положите в эту бутылку. Напоминаю на всякий случай, что координат своего острова Вы не знаете.

Ведущий: Письмо отправлено. Но ведь теперь у вас появились плотницкие инструменты. Что вы с ними будете делать? Воспользуетесь ли этим подарком судьбы?

Если на островах кто-то остался.

Ведущий: Через некоторое время очень далеко на горизонте вы увидели силуэт большого корабля. Но он прошел мимо, и люди с него не заметили подаваемых вами отчаянных сигналов. Через сутки к берегу прибило маленький одноместный катер. Он был абсолютно новенький, с полным баком бензина. По-видимому, его случайно обронули с борта проходившего ранее корабля, а может быть, его смыло волной. Так или иначе, у вас появился еще один шанс. Воспользуетесь ли вы им и как?

Если кто-то уплыл на плоту

Ведущий: Вы не успели удалиться от острова на слишком большое расстояние, как увидели движущееся прямо к Вам судно. Ваши крики были услышаны, и не прошло и нескольких минут, как вы уже были подняты на борт. Радость переполняла вас, вы в захлеб рассказывали капитану о годах, проведенных на острове, просили его изменить маршрут, чтобы забрать с острова ваших товарищей. Капитан согласился. Однако радость ваша оказалась, увы, преждевременной: это было судно современных пиратов - работорговцев. Наивно указав путь к острову, вы превратили в пленников и ваших друзей. Между тем, как это бывает свойственно жестоким людям, капитан пиратов вдруг проявил сентиментальность. Приняв во внимание пережитые вами злоключения, он решил сделать благородный жест и оставить Вас на острове, но не всех: двоих - по вашему выбору - он заберет с собой, чтобы продать наркодельцам для работы на маковых плантациях. Он дал Вам время до утра, а утром эти двое должны явиться ему на корабль. Решайте, как быть в такой ситуации.

Если все остались на острове.

Ведущий: Однажды утром вы увидели входящее в бухту острова судно. Вы не поверили своим глазам: наконец-то сбылась Ваша мечта о встрече с людьми. Вы бросились к берегу навстречу отошедшей от корабля шлюпке. Как только шлюпка причалила, вы бросились к морякам и стали взахлеб рассказывать о своей судьбе....

Ведущий: Капитан запер вас в трюме, и судно отправилось в море. Не прошло и двух суток, как по суете и крикам наверху вы поняли: что-то произошло. Загремели выстрелы. Пиратское судно догоняли полицейские катера. Не зная о том, что у пиратов есть пленники, полицейские открыли огонь из пушек и пулеметов. В трюме вспыхнул пожар, но, на Ваше счастье, в результате попадания снаряда образовалась пробоина в потолке. Через узкое отверстие можно по очереди вылезти на палубу. Но огонь полыхает во всю. Нельзя сказать, все ли успеют выбраться из горящего помещения. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

В случае если находятся двое, которых отдают пиратам, или если участники решают вступить с пиратами в схватку.

Вы укрылись от врагов в пещере. Но вот незадача: именно в этот момент внезапно проснулся давно спавший вулкан. Начавшееся извержение сопровождалось мощными подземными толчками, от которых стали рушиться своды пещеры. Камнями почти завалило вход - осталось только совсем небольшое отверстие, в которое едва можно протиснуться. В любую минуту потолок пещеры обвалится, и вы все можете погибнуть.

Вам всем удалось выбраться на палубу (из пещеры) и вы сразу увидели приближающихся к вам вооруженных людей. Но пугаться уже не стоит: это полицейские из специального отдела по борьбе с наркомафией и российские моряки. Над вашими головами ревели двигателями вертолет. Эти люди появились не случайно: в открытом море они встретили плот, на котором плыли ваши друзья (одноместный катер) , на котором отправился за помощью Н.), и узнали о постигших вас злоключениях. Через несколько дней вы были уже дома.

Примерные рефлексивные вопросы:

Довольны ли вы пережитыми приключениями?

Какие эпизоды оказались для вас наиболее интересными

В каких ситуациях Вам было особенно трудно принять решение?

Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа?

Почему вы решились (не решились) отправиться в плавание на плоту (одноместном катере)

Почему это рискнул сделать... ?

Что вы чувствовали, когда оказались в ситуации выбора, кем пожертвовать пиратам?

Легко ли вы согласились с местом, второе вам отвели в очереди к спасению во время пожара (в пещере)

Проявляли ли вы сами активность во время жизни на острове и других событий или предпочитали следовать за появившимися лидерами?

Кто был лидером? Почему? Было ли ему дано это право группой, или он сам взял инициативу в свои руки? И т.д.

Какие коммуникативные навыки и умения вы использовали при решении проблемных ситуаций?

Ведущий: Поздравляю Вас с успешным завершением приключений и нашего тренинга. Вручение сертификатов.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: 2003. - 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие, -М.: Издательство «Ось-89», 2003.-224 с.
3. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/ под ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: 2003 г. - 256 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб.: Издательство Речь», 2004. - 256 с.
5. Использование активных форм и методов воспитания учащихся профессиональных технических училищ /В.М. Аганесьян, 1991. - 32 с.
6. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе: Как стать хозяином своей жизни. М.: Эксмо, 2002. - 208 с.
7. Метафорическая деловая игра. Практическое пособие для бизнес-тренера /под ред. Ж.Завьяловой. - Речь. М.,2004. -134 с.
8. Моница Г.Б., Панасюк Е.В. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. - СПб.: 2003. - 200 с.
9. Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. М., 2002. - 176 с.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера, 2002 - 510 с.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ под ред. Битяновой М.Р. - СПб.: Питер, 2002.-304 с.
12. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе.- М.: Сфера, 1997 - 192 с.
13. Прутченков А.С. Специализированный тренинг: «Методические разработки социально психологического тренинга». - М.:Новая школа, 1993. - 580 с.
14. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинг в управлении персоналом: Учебное пособие. - М.: 2000. - 284 с.
15. Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности/ под ред. Деркач А.А. -М.: 1996. - 397 с.
16. Ривера Л. Слезы звезд. Притчи. - СПб.: «Невский проспект», 2005. - 256 с.
17. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг: Практическое руководство. - СПб.: Речь, 2000-233 с.
18. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по А. Адлеру. - СПб.: Речь, 2000. - 346 с.
19. Смит М.Д. Тренинг уверенности в себе. - СПб.: Речь, 2000. - 242 с.
20. Соловьева В.А., Анисеева Е.В. Коммуникативная компетентность психолога: подходы и концепции// Вектор науки ТГУ. №1(8). 2012. - С.267269
21. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. - М.: 2003. - 272 с.
22. Цветков Э. Тайные пружины человеческой психологии: тренинг. Питер, 2002.- 192 с..
23. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. - М., 2001. - 640 с.