Тренинги – интенсивные, краткосрочные обучающие занятия, направленные на создание, развитие и систематизацию определенных навыков, необходимых для выполнения конкретных личностных, учебных и профессиональных задач, в сочетании с усилением мотивации личности относительно совершенствования работы.

Тренинг представляет собой наиболее целенаправленное вложение в личность, поскольку в процессе тренинга отрабатываются те навыки, которые необходимы человеку для достижения конкретных целей.

В тренинге сочетаются разные формы обучения – лекции, разбор ситуаций, деловые игры, упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленных на решение конкретных задач учащегося.

Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы тренинга усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

На тренингах происходит сплочение команды учащихся, поднимается командных дух.

Одной из главных задач ведущего тренинг является создание и поддержание соответствующей учебной атмосферы: включать деловые и ролевые игры, имитации, головоломки, ситуации для анализа и другие проблемные упражнения. Ведущий должен быть честен и открыт с учащимися. Он не должен забывать о том, что упражнения для тренингов могут принести много веселых минут обучающимся

**Коммуникативный тренинг**

**«Пути к взаимопониманию»**

**Цели.**

**Дидактическая.** Закреплять представления о процессе общении как обмене информацией, взаимном влиянии и взаимопонимании, а так же механизмах взаимопонимания в процессе общения.

1. **Развивающая.** Развивать навыки эффективного общения.
2. **Воспитательная.** Воспитывать желание преодолевать коммуникативные барьеры в общении, интерес к общению как к жизненно необходимой потребности человека.

**Задачи:**

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;

- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;

- овладение навыками эффективного слушания;

- активизация процесса самопознания и самоактуализации;

**Оборудование:** мультимедийная презентация «Афоризмы», презентация «Тема и задачи тренинга», презентация «Невербальные сигналы», карточки для упражнения «Графический диктант», «Автобусы», «пазлы» с понятиями и определениями, ручки, карандаши, резинки, чистые листы, тест «Приятно ли с Вами общаться?», мяч, притча «Выведи козу»,флип-чарт с маркером.

**Ход**

В начале урока на интерактивную доску выводится музыкальное слайд-шоу с высказываниями выдающихся личностей об общении. *(приложение1 )*

***Организационный момент.***

Учащиеся сидят на стульях, поставленных полукругом.

Ведущий: - Наша встреча сегодня проходит в режиме психологического тренинга. Это тренинг эффективного общения называется «Путь к взаимопониманию».

И наши **задачи** на сегодня:

1. Закреплять представления о процессе общении как обмене информацией, взаимном влиянии и взаимопонимании, а так же механизмах взаимопонимания в процессе общения.
2. Развивать навыки эффективного общения.
3. Учиться преодолевать коммуникативные барьеры в общении, относиться к общению как к жизненно необходимой потребности человека.

Давайте повторим принципы тренинга.

*Каждое правило записывается маркером на флип-чарте.*

1. Будьте активными!
2. Умейте слушать друг друга !(Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его).
3. Говорим по существу !(Не отклоняемся от обсуждаемой темы).
4. Делимся чувствами !(Важно, чтобы каждый участник имел возможность свободно высказываться).
5. Проявляем уважение ! (недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей).
6. Правило поднятой руки !(Высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку).
7. Без оценок !(Принимаются разные точки зрения, никто друг друга не оценивает).
8. Конфиденциальность !(То, что происходит на занятии, остается между участниками).
9. Правило "стоп". (Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

***Актуализация познавательной деятельности.***

На доске слайд с темой тренинга и определением понятия «общение».

**Ведущий.** Что такое общение?

Общение – сложный, многогранный процесс, при котором происходит обмен информацией, взаимное влияние, взаимопонимание. (из словаря практического психолога).

Этот эпиграф отпугнет от процесса общения кого угодно, кроме того, кто задумается и даст себе отчет, что это определение не имеет ничего общего с роскошью человеческого общения. Все в нем конечно же верно. Но как фотография в паспорте не малейшим образом не дает представление о живом человеке, изображенном на ней, и интересна весьма ограниченному кругу людей; так и это мудрое определение годится лишь для тех, кто занимается психологией профессионально и прекрасно понимает, что общение это не « сложный многогранный процесс…» , а нечто интересное, занимательное, нужное и живое.

Итак, общение пронизывает нашу жизнь, это такая же человеческая потребность , как вода и пища. Не верите? Судите сами. В условиях полного одиночества у человека уже на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами, и , если остается в изоляции, погибает. В духе профессиональных рекламщиков можно заявить: «Общайтесь! Это полезно!»

Вот люди и общаются между собой, причем речевыми и неречевыми средствами. Речевое общение – это передача информации при помощи слов. К неречевому общению относятся: жесты, мимика, пантомимика, тембр, интонация, контакт глазами и пр.

Люди общаются… причем их должно быть не менее двух. Один из них направляет информацию, его называют коммуникатором, а другой принимает, он – реципиент. Зачем они это делают? Для того, чтобы строить свои отношения друг с другом, понимать один другого, обмениваться информацией, совместно трудиться и учиться, советовать, выражать эмоции, играть, передавать накопленный опыт.

***Основная часть***

1. **Разминка. Упражнение «Хвастуны».**

Назначение:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;

- совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о сво­их сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

1. **«Выведи козу»**

Цели: Снять напряжение и провести эмоциональный разогрев группы, развить умение избавиться от эмоционального напряжения и ментальных барьеров.

Ведущий рассказывает хасидскую притчу:

*Бедный еврей пришел к раввину:*

*- Ребе, как жить? Семья большая, все в одной комнатке. Нет больше сил. Подскажи как справиться с напастью7*

*-у тебя коза есть?, спрашивает раввин.*

*- Есть.*

*- Приведи ее в свою каморку.*

*- Но там в каморке и я, и жена, и пятеро детишек! Куда же я еще и козу приведу.*

*- Пришел за советом, значит слушай, что тебе говорят. Приведи козу и посели ее в доме.*

*Через несколько дней еврей прибегает снова.*

*- Ребе! Совсем невмоготу! Жизнь невмочь!*

*- А ты выведи козу из комнаты!*

*…..Вывел еврей козу, и стало жить несравненно проще и лучше.*

А теперь задание: в течение 2 минут каждый на листке пишет проблему, которая сейчас, в эти минуты, является помехой для общения. Когда каждый написал свои помехи, ведущий просит:

- Всмотритесь в написанное. Прочитайте то, что занимает ваши мысли и чувства. Сложите пожалуйста свои листки в карманы, в сумки, спрячьте или порвите их. «Выведите козу!» И… забудьте о том, что написано, как минимум, до конца нашей встречи.

1. **Упражнение «Я хочу тебе сказать…»**

Участники, передавая по кругу мячик, говорят друг другу фразу, которая начинается со слов : «Здравствуй (имя участника) ! Я хочу тебе сказать, что …..».

**Ведущий:**

Многочисленные исследования показывают, что успех человека, работающего в сфере постоянного общения, на 80% зависит от его коммуникативной компетентности. Неумение общаться с окружающими людьми может оказаться одной из решающих причин увольнения или неприема на работу. Статистика говорит, что семеро из десяти уволенных расстаются со своим местом не потому, что не справляются со своими обязанностями, а из-за конфликтов с сотрудниками и руководителями, также восемь человек из десяти не проходят предварительное собеседование с работодателями при приеме на работу по причине неэффективного общения.

Затруднения в общении… Вам конечно знакомо чувство скованности, неуверенности, волнения, беспокойства, боязнь показаться неумным. Вс е это происходит с вами, когда необходимо начать беседу с малознакомым человеком, попросить о чем либо, выступить публично, познакомиться с представителем другого пола… Вы конечно не против общения с этими людьми, просто не можете справиться с чувством, что они негативно вас оценят, станут критиковать или посмеются над вами. Поэтому избираете самый простой путь – начинаете ограничивать общение. В первый момент это как будто помогает. Но это не выход!

Конечно, можно до хрипоты доказывать, даже убедить самого себя в том, что чего-чего, а проблем с общением у вас не существует. Но не будем полагаться на соль субъективное мнение – обратимся к более надежному и достоверному способу выяснения – психологическому тесту.

1. **Тест «Приятно ли с вами общаться?»**
2. **"КОНТАКТЫ"**

Назначение:

- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты;

- развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

*Примеры ситуаций:*

*• Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...*

*• Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...*

* *Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.*
* *Вы опоздали на работу и перед вами ваш руководитель.*
* *Вы руководитель, а перед вами провинившийся подчиненный.*
* *Вы вернулись с прогулки после 12.00 и перед вами ваша рассерженная мама.*

*• После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...*

*Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следую­щему участнику.*

1. **Графический диктант.**

Цели:

Тренировка умения слышать и слушать;

Овладение навыками точного описания предметов

Тренировка умения концентрироваться на партнере

Развитие визуализации – умение перевести слова собеседника в зрительные образы.

Ресурсы: карточки с рисунками у половины группы и чистые листы с карандашом и резинкой у второй.

Инструкция: группа делится на пары. В каждой паре один участник – передатчик, а другой – приемник. «Передатчик» должен передать «приемнику» словесное описание фигуры, нарисованной у него на листке. Второй под диктовку рисует фигуру.

Затем участники сравнивают «диктовку» с оригиналом, обсуждают причины ошибок или условия достижения успеха и меняются ролями.

Рисунки могут быть примерно такими:

**8. Читаем мимику и жесты.**

Ведущий:

Итак, мы знаем, что информацию можно получать не только вербальными способами, но и невербальными, т.е.при помощи мимики, жестов и положений тела. Давайте попробуем угадать, какую информацию несут нам следующие персонажи.

Демонстрируются слайды с изображением людей в разных эмоциональных состояниях, с разными жестами и положениями тела.

1. **Упражнение «Автобусы».**

Группа предварительно делится на две команды.

Ведущий: - Представьте себе, что вы едете в двух автобусах. На светофоре автобусы остановились и все пассажиры видят друг друга. Пассажиры каждого автобуса решили сообщить пассажирам другого автобуса, куда они едут. Но из-зи толстых автобусных окон слов конечно -же не слышно. Ведущий демонстрирует обеим командам листы бумаги с надписью следующего содержания: «После скучного совещания мы едем на вечеринку!». Для обеих команд содержание одинаковое, но это не говорится. Задача пассажирам обеих команд: с помощью мимики, жестов и поз передать содержимое листков. В конце все участники понимают, что содержание обеих писем было одинаковое.

***Закрепление материала***

**1. Задание «Собери пазл»**

Участники делятся на 4 группы и собирают пазлы. Пазлы представляют собой двойные элементы, на одном из которых написано понятие, н-р «коммуникация», а на другой соответствующее определение («...обмен информацией...»). *(приложение 6)*

Команды должны собрать все пазлы. Выигрывает та команда, которая быстрее соберет все пазлы.

Определения участники должны подобрать к следующим понятиям: *общение, коммуникация , эмпатия, перцепция, невербальный язык, аттракция, прямое общение, косьвенное общение, светское общение, деловое общение и др.*

***Подведение итогов урока.***

***Обсуждение. Передавая по кругу мяч, ребята делятся своими впечатлениями.***

Удалось ли преодолеть барьеры в общении?

Что значит для вас взаимопонимание?

Что важное вы унесете сегодня с собой?

**Ритуал прощания.**

По кругу участники передают друг другу рукопожатие со словами : «Мне было очень приятно сегодня с тобой работать».

**Социально-психологический тренинг эффективного общения**

**Вступительное слово тренера**

«Здравствуйте. Мы начинаем тренинг, который называется «Тренинг эффективного общения. Тренинг – это такая форма занятий, где люди много общаются, есть возможность открыто высказывать свое мнение и выслушивать мнение других участников, попробовать себя в разных ситуациях, узнать что-то новое о себе»

**Знакомство**

«А теперь давайте познакомимся. Сейчас каждый по кругу назовет свое имя, то как он хотел чтобы его называли на тренинге (на «ты», или на «вы»; модификации имен, если в группе есть одинаковые имена, например, Ирина, Ирочка, Ира и.т.п.) и два качества характера плохое и хорошее в форме прилагательного на ту же букву, что и имя».

**Упражнение «Глаза в глаза»**

В обычной жизни люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой. Я хочу предложить вам сейчас в течении 3-5 мин. Смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.

**Вопросы для обсуждения**: «Какое чувство? Было кому-то трудно? Почему?»

**Принятие правил**

Для того, чтобы наша работа была эффективной необходимо принять некоторые правила:

1. Физическая и психологическая закрытость группы.

Физическая закрытость – т.е. состав группы постоянный, никто новый в группу прийти не может и никто не может не приходить на занятие. Мы начинаем занятие только когда придут все участники. Если кто-то опаздывает, то мы все его ждем.

Психологическая закрытость означает, что то, что будет говорить каждый участник о себе нельзя рассказывать за пределами этого круга. Мы можем говорить о тех идеях, которые возникли, но то, что говорит каждый о себе - нельзя.

Подумайте, сможете ли вы выполнить это правило? Пусть каждый ответит...

2. Правило искренности.

Если я что-то говорю в круг, то это то, что я чувствую, т.е. заведомая неправда исключена. Принимаете это правило?

3. Правило круга.

Мы слушаем каждого, кто говорит не перебивая. Если вы хотите что-то сказать, то говорите в круг.

4. «Здесь и теперь».

Предметом нашего обсуждения будут процессы, происходящие в группе в данный момент; переживает чувства; появляющиеся мысли.

5. Принцип Я. Все высказываются от своего имени (т.е. используем личные местоимения ед. числа «я чувствую», «мне кажется»...).

6. Активность. Упражнения подразумевают включение всех участников.

В начале занятий могут быть проведены психогимнастические упражнения, которые позволяют создать такой уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе и такое состояние каждого участника, которые позволяли бы успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане. Кроме того, проведенные на этом этапе упражнения могут дать материал, обсуждение которого послужит «мостиком» для перехода к содержательным этапам работы тренингов ой группы.

**Упражнение «Меняются местами»**

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

**Инструкция**: «Сейчас у нас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.

**Вопросы для обсуждения**: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?»

**Ожидания и опасения**

Участники на листах бумаги пишут свои ожидания и опасения насчет тренинга (с правой стороны листа – ожидания, с левой – опасения). Листы можно не подписывать. Тренер собирает листочки. Зачитывает их и по ходу поясняет цели предстоящей работы, комментируя насколько обоснованы те или иные ожидания и опасения.

**Цели тренинга:**

Анализировать свое поведение в разных ситуациях. Научимся эффективными способами общения, а именно:

* устанавливать контакт с другими людьми;
* умению эффективно предавать информацию;
* рассмотрим значение в общении такого умения, как умение слушать;
* потренируемся давать и получать обратную связь.

**Упражнение «Встать по числу» (психогимнастическое упражнение, тренер использует по своему усмотрению)**

Все участники садятся по кругу.

**Инструкция**: «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действии друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у нас была тактика?». «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

**Упражнение «Путаница»**

Участники становятся в круг.

«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постираемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке. Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным, в опыте нашей работы оно варьировалось от 3-5 минут до 1 часа. Одна группа отказалась от продолжения поисков решения. Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросом: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?» (последний вариант является более предпочтительным, с нашей точки зрения, модификацией вопроса «Что нам помешало быстрее справиться с поставленной задачей. Упражнение полезно в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать ею надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Психогимнастические упражнения, которые можно использовать в содержательных частях тренинга.

**Упражнение «Арифмометр»**

Участники группы сидят по кругу.

«Представим себе, что все мы большой арифмометр. Считает он так: кто-то из нас назовет число, следующий, сидящий рядом (будем двигаться по часовой стрелке), знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий – снова число и т. д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак, может сказать «равно», и тогда его товарищ, чья очередь говорить, должен будет сказать результат вычислений. Например, я говорю «семь», Лена – «плюс». Катя – «восемь». Юра – «минус», Олег – «два», Зина – «равно», и Таня называет число «тринадцать». Следующий участник, т.е. Наташа, снова называет знак, и счет продолжится».

Для упрощения задачи можно договориться о том, что арифмометр только складывает и вычитает и делает это в пределах, например, пятидесяти.

Если в кругу четное количество участников, то одни все время будут называть числа, а другие – знаки, поэтому после 2-3 кругов можно начать упражнение снова, предложив тому, кто называл до этого знаки, назвать первое число.

В ходе выполнения упражнения тренер побуждает «считать» быстрее.

Упражнение мобилизует внимание, позволяет быстро включить участников в ситуацию тренинга, например после короткого перерыва. При кажущейся, на первый взгляд, простоте далеко не всеми это задание выполняется с легкостью. Как правило, затруднения возникают у людей с недостаточно развитой способностью к концентрации внимания. В ходе упражнения они получают возможность осознать это и исправить свой недостаток.

**Упражнение «Телеграф»**

Участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый».

Все по очереди называют животных, и нужно потратить достаточно времени, чтобы все запомнили, какое животное назвал каждый. Для упрощения можно попросить называть животных очереди (по кругу), и каждый, прежде чем назовет животное, повторит все то, что сказали предыдущие участники.

«Теперь давайте запомним ритм, который будет сопровождать выполнение упражнения Тренер демонстрирует ритм: два хлопка в ладоши и два удара ладонями по коленям.

«На протяжении всего упражнения мы будем выдерживать этот ритм. Задавать его буду я. Тот из вас, кто начнет первым, хлопнет 2 раза в ладоши и скажет название своего животного: например «волк», а потом, хлопнув 2 раза по коленям, – название животного того, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая 2 раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая 2 раза по коленям, назовет еще чье-то животное. При этом нельзя выбиваться из ритма и нельзя обращаться к тому, кто только что передал вам ход. Будем очень внимательны, так как те, кто ошибся, получат дополнительное задание».

В процессе упражнения тренер постепенно усиливает темп его выполнения. Тот кто ошибся, должен вместо названия своего животного, 2 раза хлопая в ладоши, изображать характерный звук, издаваемый этим животным. И все остальные с этого момента должны обращаться к нему, воспроизводя этот звук. Упражнение способствует эмоциональной разрядке, создает хороший фон для продолжения работы.

**Содержательная часть**

**Блок 1 «Установление контакта»**

**Упражнение 1**

Все участники располагаются большим полукругом.

«Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия». После того как все выполнят это задание, тренер предлагает участникам обсудить: «Какие впечатления возникли в процессе выполнения упражнения? Какие средства помогали устанавливать контакт? Какие признаки свидетельствовали об установлении контакта?»

**Упражнение 2**

Группа садится по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении). Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты – сидя лицом друг к другу.

**Вопросы для обсуждения**: В каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком более комфортным?

**Упражнение 3**

Участники группы делятся на две подгруппы.

«Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами».

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала его чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

* участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;
* участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;
* участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех.

**Упражнение 4**

Упражнение выполняется в группах по 3 или 4 человека.

**Инструкция**: «Представьте себе, что вы решили принять участие в конкурсе на должность персонал – менеджера в крупной фирме. Отбор проводится в несколько этапов, на каждый из которых вместе собираются разные люди. Сейчас в каждой группе кто-то один (я позже скажу, кто именно) попробует установить контакт с каждым из остальных участников вашей малой группы. При этом кто устанавливает контакт, заинтересован в получении информации относительно отбора, а те, к кому он обращается, ее занимают примерно такую позицию: ситуация отпора для вас очень важна, и вы хотите успешно пройти, поэтому у вас есть серьезные причины, по которым вы не хотите отвлекаться от ваших размышлений по поводу предстоящего собеседования и даете это понять тому, кто к вам обращается. В то же время, пожалуйста, помните о том, что если поведение того человека, который к вам обратится, вызовет у вас желание вступить с ним в разговор, вы можете сделать это.

Тренер называет имена тех, кто в 1 групп должен на первом этапе работ попытку установить контакт. Через 3-4 минуты тренер останавливает разыгрывание ситуации и предлагает, оставаясь в малых группах, обсудить полученный результат. После этого тренер меняет состав групп и называет имена тех, кто на втором этапе должен будет начать разговор. Таким образом, если работа проходит в тройках, то в тренинговой группе из двенадцати человек потребуется три этапа для того, чтобы каждый побывал в активной позиции. Обсуждение: Обратите внимание на те вербальные и невербальные аспекты, которые способствуют установлению контакта. Все участники становятся по кругу.

**Блок 2 «Умение передавать информацию»**

**Упражнение 1**

На счет «раз» каждый из участников начнет делать какое-либо движение. При этом все остаются на своих местах. Желательно выбирать такие движения, которые может делать каждый участник. На счет «два» надо прекратить делать то движение, которое вы делали на счет «раз», и начать выполнять то движение, которое на счет «раз» делал ваш сосед слева. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору». Упражнение выполняется до тех пор, пока движение каждого участника не вернется к нему. Нередко уже при первых переходах движений кто-то из участников ошибается. В этом случае тренер побуждает группу к поиску момента искажения движения, после чего упражнение начинается сначала. По окончании упражнения, когда движение каждого завершит полный круг, тренер спрашивает участников о том, к кому вернулось его движение, есть ли изменения в его характере. Обсуждение направляется на осознание причин искажений передаваемых движении и того, что могли бы предпринять участники, чтобы этого не происходило. Это упражнение желательно проводить в начале работы по осознанию участниками группы факторов, позволяющих без искажений принимать и передавать информацию в процессе сообщения.

**Упражнение 2**

Все участники садятся по кругу. Видеотехника подготовлена к съемке.

«Мы уже убедились, насколько важно быть точными и внимательными при приеме и передаче информации. (Это упражнение может выполняться после появления в группе идей, относящихся к процессам приема и передачи информации в ходе общения, а также после упражнения 1, Блок 2.) Сейчас (тренер называет имена 5-ти или 6-ти человек, которых он заранее избрал для участия в упражнении) примут участие в упражнении. Ваша задача будет заключаться в приеме и передаче сообщений. Пусть Андрей (тренер называет одного из участников упражнения) останется здесь, а все остальные подождут какое-то время за дверью». Тренер зачитывает Андрею текст, предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику. Все участники садятся по кругу. Видеотехника подготовлена к съемке. С этого момента ведется видеозапись работы (возможно использование только магнитофонной записи без видеоряда). Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Последнему участнику, получившему сообщение, тренер задает вопрос «Олег, ты только что получил сообщение. Скажи, пожалуйста, что ты будешь делать после того, как получил информацию?». Когда участник ответит на этот вопрос, видеосъемка прекращается.

**Вариант текста**: «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что, если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

Обсуждение упражнения проводится с использованием видеозаписи.

**Упражнение 3**

Группа делится пополам (если в группе нечетное число участников, тренер тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел «Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая – в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете, только молча, без слов, не вербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый».

Этот фрагмент упражнения можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника.

На первом этапе упражнения тренер предлагает одной шеренге выступать в роли передающих информацию, а второй принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению упражнения. Когда все готовы, тренер предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть. После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

**Упражнение 4**

Участники объединяются в пары.

«Сейчас каждый из вас по очереди расскажет своему партнеру какую-нибудь историю. Лучше если это будет история с законченным -сюжетом, раскрывающая различные чувства, переживания ее участников, психологические проблемы, коллизии, т.е. не следует ограничиваться простым повествованием: я встал, умылся, позавтракал, оделся, вышел из дома, подождал автобус и т.д. Но это должна быть такая история, которую вы могли бы рассказать всем нам. У каждого из напарников будет по 3 минуты, чтобы рассказать свою историю. Я буду следить за временем и скажу вам, когда оно закончится для первого рассказчика, а когда – для второго». Участники группы рассказывают друг другу свои истории. «Теперь в каждой из пар один из партнеров переходит по кругу (по часовой стрелке) в другую пару. В новых парах вы рассказываете друг другу те истории, которые услышали от своих партнеров в предыдущих парах».

После того как истории рассказаны, все возвращаются в круг, и тренер предлагает каждому рассказать ту историю, которую он услышал во второй раз. После каждого рассказа тренер обращается к тому, от кого рассказчик услышал эту историю, и к тому, кто рассказал ее в первый раз, т.е. к автору истории с вопросами: «Что оказалось упущенным из того, что вы рассказали? Что искажено?», «Может быть появилось что-то новое, то, о чем вы не говорили?».

**Блок 3. Умение слушать**

Предлагаемые упражнения предполагают использование следующих приемов:

* Безмолвное слушание, выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак готовности слушать дальше.

Безмолвное слушание, выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак готовности слушать дальше.

Уточнение – обращение с просьбой к собеседнику дополнить, разъяснить что-то из того, что он говорил, для того, чтобы более точно понять его (например, женщина говорит психологу: «В последнее время мой сын ужасно себя ведет». Следует уточнение: «Поясните, пожалуйста, как вы понимаете слова ужасно себя ведет»).

Пересказ – изложение своими словами того, что сказал собеседник, в начале беседы более полно, далее – выделяя и сохраняя то, что показалось слушающему главным.

Дальнейшее развитие мыслей собеседника «Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу мори. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на бите дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие, ощутите, как с каждым вдохом ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней ног до макушки головы. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это. А теперь представьте, что бы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг, какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу.

Сделайте это. А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе».

После того как группы сформировались, тренер продолжает инструкцию: «Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты».

После завершения работы в группах тренер предлагает вернуться в круг и поделиться впечатлениями на этот раз о работе в малых группах. В частности, можно задать вопрос: «В какие моменты вы переставали слушать?». Отвечая на него, участники группы обычно говорят следующее: «Отвлекся на спои мысли, когда стал сравнивать то, что рассказывает другой, со своим опытом», «В какой-то момент возникла ассоциация, и я стала думать об этом», «У меня возникло несогласие с тем, что я услышала, и в этот момент я отвлеклась», «В какой-то момент я стала думать о том. что буду говорить сама и перестала слушать» и т.д.

**Упражнение**

Участники садятся в круг.

«Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста.

**Правила:**

* 1. Полностью сконцентрируйте свое внимание на собеседнике. Обращай свое внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
  2. Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.
  3. Не давай советов.
  4. Не давай оценок.

Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе.

Тренер ждет, пока все участники сядут парами.

«Распределите между собой роли: «один из вас партнер «А», другой – «В». Задание будет состоять из нескольких этапов. Каждый этап рассчитан на определенное время, за временем буду следить я. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «В». «А» может отложить их пока в сторону. Итак, «А» говорит в течении 5 минут «В» о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «В» соблюдает правила хорошего слушания, помогая при этом «А» рассказывать о себе.

Через 5 минут тренер останавливает беседу.

«Сейчас у «А» будет 1 минута, чтобы сказать «В» что в его поведении помогало ему открыто высказываться, говорить о своих проблемах, а что затрудняло этот рассказ».

После того как прошла одна минута, тренер дает следующее задание.

«Теперь «А» говорит о своих сильных сторонах в общении, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения. «В» не забывая о правилах хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от «В» в течении предыдущей минуты».

Через 5 минут тренер останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«В» за 5 минут должен повторить «А» , что он понял из двух его рассказов о себе (Проблемы и достоинства в общении). На протяжении этих 5 минут «А» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «В». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильное поняли, то «В» должен поправиться до тех пор, пока не получит подтверждение своих слов. После того как «В» скажет все, что он запомнил из 2-х рассказов «А», последний может сказать, что было пропущено или искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями.

Заключительная часть тренинга

**Вопросы для рефлексии (письменно)**

* 1. Что было самым полезным в тренинге?
  2. Что было самым приятным в тренинге?
  3. Произошли ли какие либо изменения с вами в ходе тренинга. Если да, то какие, если нет, то почему?
  4. Был ли в ходе тренинга какой-либо неприятный момент? Какой и с чем связан?
  5. Какое главное открытие вы сделали для себя в результате тренинга?
  6. Чтобы вы хотели пожелать себе?
  7. Чтобы вы хотели пожелать тренеру?

**«Чемодан»**: Каждому на спину крепится лист, у всех в руках ручки, все подходят друг к другу и пишут человеку его хорошие качества, с которыми он познакомился за эти дни

**«ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ»**

**Цели:**

1. Совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции.
2. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.
3. Повышение сплоченности группы.

**Формы и методы работы:**

 разогревающие упражнения;

 моделирование ситуаций в ролевых играх;

 упражнения в парах, группах;

 мини-лекции;

 групповые дискуссии.

1. **Приветствие, представление ведущих, цели и задачи тренинга.**

Принципы работы группы:

* Активность. Разделение ответственности, результат зависит от вас самих, мы - организуем ситуацию
* Конфиденциальность. Не разглашение информации об участниках
* Здесь и теперь, говорим о чувствах в настоящем времени, обсуждаем ситуацию в конкретной ситуации на тренинге;
* Конструктивная обратная связь (с позитивное намерением)

Дисциплина (мобильники, опоздания и т.д)

1. **Игра «Молекулы»**

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

1. **Магия нашего имени***.* Игра-фантазия. Участники делятся на пары. Партнеры представляются по имени и обсуждают:

* От кого я получил свое имя?
* Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?
* Есть ли мои тезки среди известных людей?
* Знаю ли я литературных или киногероев, носящих то же имя?
* Как имя влияет на мое поведение в жизни?

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

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

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

1. **Игра «Ассоциации»**

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

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

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

1. **Упражнение «Доверительное падение»**

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

После игры участники садятся в круг.

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

1. **Правда или ложь**

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

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

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

**Групповая дискуссия**

1. «Что нам помогает лучше понимать друг друга?»

**ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**  
  
**Цели:** выработать стратегию общения, и умение вести себя в обществе.  
  
**Занятие 1.**  
Ведущий: "Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагают каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно-два занятия мы запомним, как зовут друг друга, и сможем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем".  
*Учимся расслабляться.*  
Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, "зажатость", тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию .  
1) "Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлять их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем",  
По окончании: "Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?" Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.  
2) "Другой способ расслабиться можно было бы назвать "Волшебное слово". Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: "покой", "тишина", "нежная прохлада", любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем".  
По окончании ведущий спрашивает, какие "волшебные слова" подобрал каждый из участников и что он почувствовал.  
3) "Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не "я не волнуюсь", а "я спокоен" и т.д. Начнем".   
По окончанию ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.  
Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.  
"**Глаза в глаза"**  
Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 3-5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было трудно установить зрительный контакт. Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.  
Далее ведущий предлагает правила поведения группы, также они распространяются н на него самого. После прочтения правил ведущий разворачивает плакат с этими правилами, который после этого всегда висит на занятиях. Дается обещание соблюдать правила. Ведущий произносит слово "обещаю", участники группы - тоже.  
  
**Занятие 2.**  
**Коллективный счет (разогревающая психотехника)**Техника на каждый день. Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.  
"**Муха в квадрате" (тренинг личностного роста, групповое взаимодействие)**  
Мысленно представим поле для крестиков-ноликов, состоящее из девяти квадратов. В центральном квадрате сидит муха. Задача состоит в мысленном перемещении мухи ходами вверх-вниз, вправо-влево. Участники делают последовательно по одному ходу. Запрещено делать челночные ходы (туда-сюда). Нельзя вылетать за границы поля. Может использоваться и как разогревающая методика. Со временем можно усложнить задачу, модернизировав плоское поле в объемное (куб).   
"**Спина к спине"**  
Ведущий говорит о том, что на группе имеется возможность ПОЛУЧИТЬ опыт общения, недоступный в. повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.  
Ведущий может спросить:  
- было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия:  
- легко ли было вести разговор;  
- какой получается беседа - более откровенной или нет.  
Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.  
  
**Занятие 3**  
**Испорченный телефон (разогревающая психотехника)**  
Участники встают в колонну по одному. Ведущий встает в конце колонны. Таким образом все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и так далее. Последний участник называет предмет. Условия: все делается молча, только жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.   
Печатная машинка (групповое взаимодействие, тренинг личностного роста).  
Все участники встают в линию или круг. Группе дается задание прочитать четверостишие (предложение, словосочетание и т.д.), например:  
У лукоморья дуб зеленый,   
Златая цепь на дубе том  
Но не хором, а следующим способом. Участники последовательно произносят по одной букве, пробел - вся группа делает хлопок руками, перевод каретки - топают ногой. Запятые и точки тоже можно как-нибудь обозначить. Ошибившийся выбывает, когда остается три человека вся группа начинает сначала.   
**Значимые люди.**  
Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей.  
Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для имя людей. Это могут быть не обязательно те, е кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.  
После того, как рисунки выполнены, ведущие просит участников группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:  
- кто они;  
- чем значимы для подростка, чем дороги:  
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом.  
-хотели бы они н-ч что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).  
Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику "пустого стула".  
  
**Занятие 4.**  
  
**Колечко (тренинг личностного роста, адекватность**)  
Оборудование: на роль колечка хорошо подходит сердечник от изоленты,. Группа выходит из комнаты. Ведущий размещает колечко в комнате так, чтобы оно было в поле зрения участников. Например, повесить на гвоздик, одеть на горлышко бутылки, положить на стол, где и так куча всяких предметов, заколку можно приколоть к занавеске. Группа заходит в комнату и молча ищет колечко. Нашедший молча и никоим образом не показывая виду, что он нашел, садится на свое место. Чем меньше остается ищущих, тем сложнее найти предмет. Последнему приходится совсем тяжело.  
  
**Ассоциации.**  
Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны - на что или на кого похож тот, кого загадали:  
- на какое время суток;  
- на какое время года;  
- на какую погоду;  
- на какой день недели:  
- на какой цвет радуга и т.д.  
Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.  
Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи, а других упражнениях.  
  
**Занятие 5**  
  
**15 слов (самоконтроль)**  
Ведущий предлагает участнику назвать 15 слов, начинающихся на определенную букву, с условием, если пауза между словами составляет более 5 секунд, то участник делает одно приседание. Подразумевается, что участник находится перед своей группой.   
Коллективная арифметика (сотрудничество)  
Участвуют 4 человека. Каждый из участников берет карточку с несложным арифметическим действием, например 100\*100. Полученные результаты каждой карточки складываются. Называется полученная сумма. Время - 60 секунд. Ведущий может создавать помехи, каждые 15 секунд громким голосом объявляя оставшееся время.   
**Свое пространство.**  
Один из участников группы ("протагонист") добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя "светилом", на различном расстоянии, от которого находятся остальные участники группы - "планеты". Протагонист, поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различном расстояния от себя - так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции, а межличностных отношениях. После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.  
Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве "светила" за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости оттого, на какое расстояние оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.  
  
**Занятие 6.**  
  
**Хлопки (групповое взаимодействие)**  
Участники группы встают в линию, колонну, круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок, ни больше, ни меньше. Оптимальное время выполнения группой из 20 человек составляет 3 секунды.   
  
**Игра "Крокодил"**  
Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно - названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая - делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано.  
Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.  
  
 **Занятие 7**  
**Кто тормоз? (баланс механизмов возбуждения и торможения)**Маленький предмет лежит на столе посередине. Двое кладут ведущие руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется четное число, нужно схватить предмет.   
"**Горячий стул"**  
Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: "Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то н то-то". Используется только тот опыт, который был получен за время занятий. Следует избегать определений "нравится", "хорошо", "ПЛОХО".  
Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участник высказываются по очереди, но на "горячем стуле" садятся только по желанию.  
В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.  
  
**Занятие 8.  
  
«Телеграммы»**  
Ведущий раздает участникам группы по набору "бланков телеграмм" - листков с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других студентах и о себе самом. Ведущий собирает "телеграммы" в "волшебную папку", чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность Просмотра телеграмм оговаривается заранее.  
**Я " реальный -идеальный»;**Материалы: Бумага, цветные карандаши.  
Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.  
В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему?  
 Заключительное слово ведущего. Раздача "телеграмм".

**Арт-игра «Креативный менеджер»**

**Психологический тренинг**

**Цели :**

* Активно проявлять качества творческой личности;
* Развивать гибкость, быстроту и оригинальность мышления;
* Развивать изобретательность и воображение;
* Расширить границы креативности;
* Закрепить умение снимать нервно-психическое напряжение методом релаксации;
* Сплочение группы;
* Осознать и преодолеть барьеры для преодоления и развития творческого потенциала студентов;

**Оборудование:** мяч, листы ватмана, изобразительные материалы ( цветные карандаши, мелки, маркеры, пластелин, клей, ножницы, вырезки для коллажа и пр.), специальные карточки «друдлы», «чемоданы», аудиозапись «Релакс».

**1. Организационный момент**

Приветствие, организация рабочего пространства (участники усаживаются в круг), психологический настрой на игру, объяснение задач, правил и хода тренинга, вступительное слово преподавателя.

**2. Актуализация познавательной деятельности.**

Вопросы :

* Объясните понятие «менеджер».
* Какие функции он выполняет?
* Какими психологическими качествами должен обладать менеджер для того, чтобы добиться успеха в бизнесе?
* В чем особенности мышления менеджера?
* Почему быстрота, гибкость и оригинальность мышления способствуют личностному росту руководителя?
* Что такое креативность?
* Какое значение это свойство личности помогает менеджеру в его деятельности?

**3. ХОД ТРЕНИНГА.**

**Упражнение 1. «Знакомство»**

Каждый участник выходит в центр круга, называет свое имя, сопровождая его жестом или позой. Необходимо, чтобы жест или поза передавали характер, темперамент и настроение участника. Данное упражнение способствует разогреву участников, снятию психологических зажимов, повышению самооценки и собственной значимости в игре.

**Упражнение 2. «Насколько мы все похожи?»**

В данном упражнении меняются местами те участники, которые обладают какими-то общими характеристиками или умениями. Это способствует более близкому знакомству участников, сплочению группы, пониманию того, что хоть каждый человек и индивидуален, но все же у многих есть и общие черты.

**Упражнение 3. «Нестандартный способ»**

Упражнение выполняется с мячом. Тот участник, у которого оказался мяч, должен назвать три нестандартных способа использования указанного ведущим предмета. Данное упражнение способствует развитию быстроты и оригинальности мышления участников.

**Упражнение 4. «Друдлы».**

«Друдл» - это рисунок, глядя на который , невозможно точно сказать, что это. Участникам предлагается несколько таких рисунков и они должны определить, что это.Затем участники сами придумывают «друдлы». Данное упражнение также способствует развитию быстроты и оригинальности мышления участников, а также развитию восприятия, воображения и изобретательности.

**Упражнение 5. «Релаксация»**

Данное упражнение способствует снятию нервно-психического напряжения, позволяет расслабиться и восстановить физические и психические силы участников за непродолжительное время.

**Упражнение 6. «Отель моей мечты»**

Участники делятся на две группы и выполняют из предложенных изобразительных материалов коллажи на тему «Отель моей мечты». После выполнения работ команды презентуют свои «Отели» остальным участникам.

Данное упражнение способствует сплочению группы, выявлению лидеров и формированию лидерских качеств, проявлению креативности и развитию творческого потенциала студентов.

**Упражнение 7. «Креативная команда».**

В каждой группе, образованной в предыдущем упражнении, участники выбирают скульптора, который должен «вылепить» из участников своей команды скульптуру. Одна группа выполняет скульптуру «Креативная команда». А другая группа – «Некреативная команда».

Данное упражнение способствует сплочению участников группы, умение использовать и понимать невербальный язык, снятию психолгических зажимов, формирование уверенности в себе.

**Упражнение 8. «Личный багаж».**

Участники игры, «собирая багаж» своих товарищей, записывают и передают по кругу те личностные качества других участников, которые им нравятся, и те которые могут помешать в достижении успеха. Данное упражнение способствует воспитанию корректности и тактичности в общении, сплочению участников группы, повышению интереса друг к другу.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:**

**Упражнение 9. «Ритуал прощания».**

Вопросы ведущего:

* Понравилась ли вам групповая работа?
* С какими трудностями столкнулись?
* Что мешало вам быть креативными? А что помогало?
* Можно ли сказать, что приобретенные на нашем занятии навыки можно использовать в своей будущей работе, учебе и в повседневной жизни?

Далее все участники по кругу передают рукопожатие с фразой «Благодарю Вас,

(имя участника) , мне было очень приятно с Вами работать».

Данное упражнение способствует подведению итогов тренинга и получению обратной связи, а так же повышению способностей участников к деловому общению.

**Домашнее задание :**

Нарисовать портрет креативного менеджера.

**Интеллектуальный тренинг**

**«Вся правда об IQ»**

Цели тренинга:

1. Дидактическая: познакомить учащихся с понятием ***интеллект*** и его роли в профессиональной и учебной деятельности.
2. Развивающая: развивать познавательную мотивацию учащихся, а так же все основные свойства мышления – быстроту, гибкость, оригинальность.
3. Воспитательная: воспитывать активность, умение работать в группе, интерес к интеллектуальной деятельности.

Оборудование:

Фрагменты документального фильма «Вся правда об IQ», учебная презентация, IQ-тесты Г. Айзенка, диск с тестами на IQ.

Актуализация познавательной деятельности

Перед началом тренинга рекомендуется просмотр фрагмента документального фильма «Вся правда об IQ».

Ход тренинга

Предлагается несколько схем проведения интеллектуальных тренингов для студентов.

**Схема 1**. Группа разбивается на три команды: первая и вторая – это команды-конкуренты, третья – «арбитры». В командах-конкурентах – по 5-7 человек, в команде «арбитров» — 3-5 человек. Получив от учителя игровое задание, первые две команды начинают его выполнять. В то время когда первые команды заняты подготовкой решения, «арбитры» обсуждают критерии, выбирают систему оценивания.

Команды-конкуренты и «арбитры» работают в разных помещениях, например, в соседних классах. Важно, чтобы они не знали, о чем говорят в другой команде.

После того как обе команды-конкуренты готовы, выслушивается сначала решение первой команды, затем – второй. «Арбитры» оценивают решение каждой команды.

Если команды не согласны с оценкой «арбитров», они имеют право опротестовывать ее, обосновав свое несогласие.

В конце игрового занятия подсчитывается количество баллов, устанавливается команда-победитель. В итоговой оценке отражаются протесты участников.

Такие «интеллектуальные турниры» могут продолжаться в течение учебного года в одном классе или между классами.

**Схема 2**. Составляется группа из слабых учеников, 5-7 человек. Игровое занятие длится разбивается на два этапа. На первом этапе проводится 2-3 игры или одна игра в разных вариантах.

Затем начинается второй этап – «общее обсуждение» Учитель вместе с ребятами анализируют свои действия и решения, оценивают успешность игры, вспоминают наиболее интересные и живые игровые моменты. Второй этап игры позволяет осмыслить опыт, выявить и закрепить эффективные способы мыслительной деятельности.

На общем обсуждении очень полезно показать различия в стиле мышления ребят. Важны осмысление и «обмен» разными стилями мышления, различными способами умственных действий, подходами к решению игровой задачи, за счет чего расширяется интеллектуальный диапазон каждого участника, укрепляются сильные стороны его мышления и выравниваются слабые. При сопоставлении с другими участниками игры ученик начинает лучше понимать самого себя, адекватно оценивать свои интеллектуальные ресурсы.

При проведении подобных занятий психолог или педагог должны руководствоваться несколькими правилами. Во-первых, все ответы учащихся, даже самые неожиданные и непривычные, должны учитываться и приниматься. Во-вторых, важно постоянно поддерживать стремление студентов к поиску новых и интересных ответов, поддерживать активность детей. В-третьих, важно давать учащимся эмоциональное подкрепление, подбадривать их, создавать положительный эмоциональный фон

**Упражнение «Три слова»**

Берутся наугад три слова, не связанные между собой по смыслу. Надо составить как можно больше предложений, включающих эти слова. Можно менять падежи, дополнять предложение другими словами.

I вариант: «озеро», «медведь», «карандаш».  
II вариант: «улица», «книга», «фартук».  
III вариант: «мяч», «небо», «цветок».  
IV вариант: «очки», «сумка», «велосипед».

Игру можно усложнить, если предложения с тремя словами будут составляться так, чтобы они образовали небольшой коллективный рассказ. По очереди ребята называют свои фразы, учитывая требование «держать» в уме общий замысел группового рассказа. При этом в каждом из предложений разрешается использовать не все три заданных слова, а два из них.

Например, по варианту II может быть придуман рассказ:

«Девочка шла по улице и несла книгу, завернутую в фартук. Вдруг книга упала, фартук испачкался, а девочка заплакала. На улице было много народа, девочка вытерла слезы, подняла книгу и снова завернула ее в фартук. Она пришла с улицы домой, выстирала фартук, почистила книгу».

**Упражнение «Поиск общего»**

Даются два случайно выбранных слова. Надо назвать как можно больше их общих признаков. Стандартные ответы заключают в себе указание на внешние характеристики вещей. Оригинальные ответы – результат анализа существенных признаков.

Вариант I: «тарелка», «лодка».  
Вариант II: «дерево», «дом».  
Вариант III: «солнце», «рубашка».  
Вариант IV; «самолет», «ложка».

Примеры стандартных ответов по варианту I: «Лодка и тарелка имеют углубление»; «В лодку и тарелку можно налить жидкость». Пример оригинальных ответов: «Лодка и тарелка – изделия человеческих рук»; «Лодка и тарелка могут держаться на поверхности воды».

**Упражнение «Исключение лишнего слова»**

Предлагаются три слова, выбранных наугад. Необходимо оставить два слова, для которых можно выделить общий признак. «Лишнее» слово надо исключить. Нужно найти как можно больше вариантов исключения «лишнего» слова.

Вариант I: «собака», «помидор», «солнце».  
Вариант II: «вода», «ветер», «стекло».  
Вариант III: «машина», «лошадь», «заяц».  
Вариант IV: «стул», «пень», «квартира».

Пример традиционного ответа по варианту II: «Вода и стекло – прозрачные, поэтому следует исключить ветер». Пример оригинального ответа: «Вода и ветер – предметы, обладающие внутренней способностью к движению, поэтому следует исключить стекло, поскольку оно статично». Относительно каждого варианта необходимо получить 4-5 и более ответов.

Для старшеклассников игру можно усложнить. Ответы участников или команд могут представлять собой «логическую оппозицию». Например, если по варианту II в первом ответе объединены слова «вода» и «стекло» (по признаку прозрачности), то второй ответ должен быть построен так, чтобы обязательно разъединить эти два слова. Такая модификация игры активизирует соревнование, оживляет игру, создает условия для интенсивного развития взаимоотношений.

**Упражнение «Поиск противоречивых предметов»**

Предлагается слово, обозначающее предмет, необходимо назвать как можно больше предметов, противоположных первому – по назначению; внешнему виду; существенным признакам; материалу, из которого изготовлен предмет.

Вариант I: «дом»,  
Вариант II: «человек».  
Вариант III: «полено».  
Вариант IV: «страна».

Например, по варианту II к слову «человек» подбираются такие слова, как «животное» (противоположность по уровню интеллектуального развития), «камень» (противоположность по критерию «живой» – «неживой» природы), «ребенок» (противоположность по возрасту) и др.

Ответы учеников или команд должны быть обязательно дополнены обоснованием и аргументацией: почему они отвечают так, а не иначе.

**Упражнение «Поиск соединительных звеньев»**

В качестве игрового задания предлагаются два предмета, не связанные между собой. Необходимо назвать 2-3 предмета, находящихся между первым и вторым и составляющих как бы «переходный мостик» между ними. «Переходные» предметы должны быть связаны между собой и заданными словами логическими связями. Если такие связи неочевидны, участники должны специально обосновать свой ответ.

Вариант I: «лопата», «автомобиль».  
Вариант II: «шкаф», «завод».  
Вариант III: «ножницы», «трава».  
Вариант IV: «котенок», «озеро».

Например, по варианту II могут быть ответы: «шкаф» – «пиджак» (висит в шкафу» – «человек» (носит пиджак) – «завод» (человек ходит работать на завод в пиджаке)) «шкаф» – «дерево» (материал для шкафа) – «болты» (необходимы для сборки шкафа) – «завод» (на нем сделаны болты) и т.п.

Игру можно усложнить, предложив задание: составить логическую цепочку из слов не «сначала – в конец», а наоборот. Например, по варианту I: «автомобиль – лопата».

**Упражнение «Способы применения предмета»**

Задается какой-нибудь предмет, необходимо назвать как можно больше способов его применения. Причем можно называть способы, взятые из реальной жизни, и способы придуманные, фантастические. В последнем случае, однако, надо обязательно сформулировать обоснование способа применения.

Вариант I: «книга».  
Вариант II: «автомобиль».  
Вариант III: «помидор».  
Вариант IV: «дождь».

Например, по варианту III могут быть названы способы из реальной жизни: помидор можно съесть; сделать из него салат; добавить в борщ; положить растительную маску из помидора на лицо и пр. Из фантастических способов можно назвать: «Из огромного помидора можно сделать жилище; выжать помидор и сварить из сока красную краску; засушить помидор и сделать шляпу».

**Упражнение «Выражение мысли другими словами»**

Задается несколько вариантов предложений, в которых заложенная в первоначальной фразе мысль должна быть передана другими словами.

Вариант I: «Нынешнее лето будет теплым».  
Вариант II: «Девочка гуляет по улице».  
Вариант III: «Я прочитал интересную книгу».  
Вариант IV: «Ракета улетела далеко от Земли»

.

Например, по варианту I: «В самые длинные каникулы каждый день будет жарким».

В игру можно ввести элементы психокоррекции, если будут обыграны следующие фразы.

Вариант I: «Мама поругала сына за двойку».  
Вариант II: «Я рассердился на свою младшую сестренку».  
Вариант III: «Ученица опоздала в школу».  
Вариант IV: «Я очень боюсь темноты».

Например, когда фразу по варианту IV «Я очень боюсь темноты» участники повторяют другими словами, используя новые выражения, размывается исключительность ситуации. Опасения и тревоги участника становятся предметом общей коллективной игры и высказываются открыто и легко.

Слабые учащиеся на первых занятиях быстро устают от интеллектуальных игр. Уже после 2-3 игровых упражнений они становятся безразличными, пассивными. Желательно разнообразить интеллектуальный тренинг и вести его вперемежку с групповыми психокоррекционными играми.

Учитывая индивидуальные особенности учащихся, степень мотивации и подготовленности учебной группы преподаватель может предложить в индивидуальном порядке тесты на измерение коэффициента интеллекта.

Заключительная часть.

Ведущий задает вопросы:

- Что понравилось на тренинге?

- Что вызвало затруднения?

- Каковы ваши пожелания друг другу?

**Тренинг**

**«Профилактика стресса»**

Цели тренинга:

* обучать учащихся способам регуляции психоэмоционального состояния;
* формировать в коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья учащихся;
* развивать систему профилактики стрессовых ситуаций;
* формировать у учащихся мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

***Мини-лекция***

Современный мир диктует свои правила. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть неуспешным, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр. Все психиатры мира говорят о том, что мы вошли в век «пограничных» состояний. Что такое «пограничные» состояния? « Пограничное» - то есть на грани, на грани нормы и патологии, когда психика человека вроде бы здорова, но она не справляется с различного рода перегрузками – эмоциональными, психическими, информационными. Учебная деятельность неразрывно связана с такими нагрузками. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Это приводит к потере уверенности в себе, возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам, лекарственным зависимостям.  
Правила тренинга:

Будьте активными!

Умейте слушать друг друга !

Говорим по существу !

Делимся чувствами !

Проявляем уважение !

Без оценок !

Конфиденциальность !

Правило "стоп".

1. Упражнение «Подарок для человечества»

На планете Земля живет более 7 миллиардов человек. И, несмотря на то, что все люди внешне похожи друг на друга, каждый человек особенный, неповторимый. Каждый из вас так же обладает своими индивидуальными личностными особенностями. Каждый человек приходит в этот мир не просто так. Потому что он должен сделать что-то очень важное. И поэтому , каждый является своего рода «подарком для человечества».

Участники, называя свое имя, продолжают фразу «я – подарок для человечества, потому что я….».

Обсуждение:

Что для меня было важно? Что было трудно? Что понравилось?

1. «Я учусь у тебя»

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться…» или «Да, я могу научить…». Затем он бросает мячик другому участнику.

Обсуждение:

Что для меня было важно? Что было трудно? Что понравилось?

1. Тест. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

Назначение теста: определить тип стрессоустойчивости.

Инструкция к тесту:  
  
На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

Тест

1. Очень ли трудна и напряженна ваша работа?   
2. Часто ли вы думаете об учебе по вечерам и выходным дням?   
3. Часто ли вам приходится задерживаться в колледже или дома заниматься делами, связанными с учебой?   
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?   
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?   
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?   
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?   
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?   
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?   
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?   
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?   
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться важным делами?   
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?   
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?   
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?   
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваши близкие?   
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?   
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?   
19. Часто ли ваши близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?   
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

Обработка и интерпретация результатов теста

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 «балл». Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.   
  
Если вы набрали *от 0 до 10 баллов*, то вы принадлежите к типу Б. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.   
  
Если вы набрали *от 10 до 20 баллов*, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.   
  
Если вы набрали *от 30 до 40 баллов*, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.   
  
Если вы набрали *от 20 до 30 баллов*, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко

4. Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

(С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)

Шкалы: копинг-стратегии - решение задачи, эмоции, избегание, отвлечение, социальное отвлечение.

Назначение теста:

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.   
  
Инструкция к тесту.

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов.  
  
Никогда     Редко     Иногда     Чаще всего     Очень часто   
      1           2            3                 4                    5

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.   
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.   
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.   
4. Стараюсь быть на людях.   
5. Виню себя за нерешительность.   
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.   
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.   
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.   
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.   
10. Думаю о том, что для меня самое главное.   
11. Стараюсь больше спать.   
12. Балую себя любимой едой.   
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.   
14. Испытываю нервное напряжение.   
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.   
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.   
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.   
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.   
19. Испытываю эмоциональный шок.   
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.   
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.   
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.   
23. Иду на вечеринку.   
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.   
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.   
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.   
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.   
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.   
29. Иду в гости к другу.   
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать   
31. Провожу время с дорогим человеком.   
32. Иду на прогулку.   
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.   
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.   
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.   
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.   
37. Звоню другу.   
38. Испытываю раздражение.   
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.   
40. Смотрю кинофильм.   
41. Контролирую ситуацию.   
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.   
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.   
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.   
45. Отыгрываюсь на других.   
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.   
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.   
48. Смотрю телевизор.

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.  
• Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.   
• Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.   
• Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.   
• Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.   
• Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

5.ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА  
«Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К естественным способом регуляции организма относятся также:  
– смех, улыбка, юмор;  
– размышления о хорошем, приятном;  
– различные движения типа потягивания, расслабления мышц;  
– наблюдение за пейзажем за окном;  
– рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;  
– мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);  
– «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;  
– вдыхание свежего воздуха;  
– чтение стихов;  
– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ  
Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.  
В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:  
– эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);  
– эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);  
– эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).  
Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

6. СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

*Способ 1*Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.  
На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);  
– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;  
– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;  
– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.   
Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

*Способ 2* Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.  
Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

*Способ 3* Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,  
– глубоко выдохните;   
– задержите дыхание так долго, как сможете;  
– сделайте несколько глубоких вдохов;   
– снова задержите дыхание.

*Способ 4*

Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Ведущий спокойным голосом зачитывает текст инструкции: «Вспомните день, в который вы охотно идете в колледж… Когда вы идете не очень охотно в колледж …Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными… Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и  невнимательны…  
Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на стол или на колени так,  чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох… когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш вдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело… Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение, обиду. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».  
 Рефлексия.  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

2. Способ, связанные с управлением тонусом мышц, движением  
Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.   
  
 Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:  
– движения большими пальцами рук в «полузамке»;  
– перебирание бусинок на ваших бусах;  
– перебирание четок;  
– пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов — выдох.

3. Самоприказы  
Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.  
Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.  
«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики. – Сформулируйте самоприказ.  
– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

4. Самопрограммирование  
Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.  
– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.  
– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:  
«Именно сегодня у меня все получится»;  
«Именно сегодня я буду самой спокойным и выдержанным»;  
«Именно сегодня я буду находчивым и уверенным»;  
«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».  
– Мысленно повторите его несколько раз.

5. Самоодобрение (самопоощрение)  
 Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.  
– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  
«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»  
– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

7. Арттерапевтическое упражнение «Пристанище для души».

Инструкция:

«Найдите в этой аудитории для себя место, где вам ни что не сможет помешать. Возьмите лист бумаги и изобразительные средства и попробуйте нарисовать то место, где вашей душе будет хорошо, уютно и спокойно, так как ни в каком другом месте. После того, как ваша картина будет готова, придумайте и напишите о ней маленький рассказ» .

Участники берут бумагу, карандаши и рассаживаются на выбранные места и рисуют в течение 15-20 минут. Затем ведущий собирает листы, перемешивая их, зачитывает мини-рассказы. Участники угадывают, кто «художник».

Обсуждение:

1. Что для меня было важно?
2. Что было трудно?
3. Что понравилось?

*Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к тому, что вам приходится выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».*

Рефлексия

Участники по кругу передают сосуд с зажженными плавающими свечами, мысленно делая пожелания миру, присутствующим, себе.