***Аннотация.***

Методическая разработка «Сплочение коллектива» - это разработка занятия с подростками  13-16 лет по развитию навыков взаимодействия в коллективе.Все мы живём в социуме. И, естественно, большую часть времени проводим с людьми, хотим мы этого или нет. Совершенно невозможно существовать в этом мире одному, делать всё одному. Время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне. Почему важна сплоченность? Это возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним целым коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки. Проблема сплочения детского коллектива и поиск эффективных путей её решения является особенно актуальными в условиях сегодняшней действительности. Опираясь на требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС НОО), можно сделать вывод, что результатом должна быть не только всесторонне развитая личность, но и личность, способная социализироваться в современном обществе, что становится возможным лишь при формировании навыков коллективного взаимодействия.

 Мы часто можем наблюдать грубое отношение детей в дома, школе, на улице. Поэтому для большинства школьников становится трудно адекватно взаимодействовать с окружающими. Они не могут понять и в связи с этим не учитывают мнение других, не могут корректно высказать просьбу или отстоять свою точку зрения, не задевая и не обижая своих сверстников. Ещё большую проблему вызывает нежелание подчинять свои желания  интересам группы т.е. класса. Для каждого человека необходимо уметь выстраивать дружеские отношения, позитивно относиться к себе и окружающим людям, понимать и уважать их чувства. Всему этому учат предложенные игры и упражнения.  Во время тренинга учащиеся приобретают совершенно новый опыт ( порой даже на тактильном уровне), который практически невозможно получить в учебной ситуации. Они учатся принимать совместные решения и вместе действовать, это дает возможность увидеть каждого с новой стороны.

Методическая разработка предназначена для классных руководителей, педагогов-психологов и социальных педагогов.

***Цель занятий:***Сплотить детский коллектив.Создать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения ребят в классе.

***Задачи:***

* развить у детей способность устанавливать и поддерживать контакты;
* научить детей сочувствовать друг другу и близким;
* помочь детям быть более открытыми в отношении с другими;
* выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере.

***Ожидаемый результат:***

* изменения во взаимоотношениях между детьми: важность участия в группе и сотрудничестве при решении общих задач;
* формирование симпатии и уважения между ребятами в классе.

\* Поддерживайте комфортный и благоприятный психологический климат в классе, гасите вспыхивающие конфликты, но не авторитарным методом. Выслушайте каждого ребенка, постарайтесь понять и помочь ему разобраться в его собственных чувствах.

\* Участие всего класса в конкурсах и спортивных соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, городских). Даже в том случае, когда от класса выступает группа учащихся важно сформировать из одноклассников группу поддержки, назначить ответственных за фоторепортаж и освещение события в социальных сетях, например: создать группу в контакте для просвещения успеха своего класса (3-4 мероприятия в год).

\* Общеклассные мероприятия, связанные с коллективными выходами за пределы школы: походы на природу, экскурсии, библиотека и т.д.

\* Избегайте проявления слишком заметной и явной любви или нелюбви к отдельным учащимся. Дети это очень хорошо чувствуют и обязательно будут думать и говорить об этом. Уважайте в каждом ребенке, прежде всего, личность.



***«Сплочение детского коллектива. Рекомендации педагога-психолога и социального педагога***

***классному руководителю».***

Как формировать дружный классный коллектив?



«Если личностные потребности детей не реализуются дома, они должны реализовываться в школе. Чтобы продолжить путь к успеху, дети должны получать в школе то, чего им не хватает: добрые взаимоотношения, как со сверстниками, так и с взрослыми. В этом, порой, надежда остается только на школу. Т.к. именно школа может открыть каждому ребенку путь к реализации главной жизненной потребности – осознанию себя полноценной личностью».

От того, насколько дружен классный коллектив, зависит *психологическое состояние каждого учащегося.* Дружный коллектив нужно формировать *ежедневно***!** Это кропотливая работа, которая требует осознанного отношения. Работа по сплочению коллектива не должна носить эпизодический характер, она должна быть регулярной и планомерной. От степени сплоченности ребят в классе зависит и степень усвоения учебного материала, эффективность работы учителя с классом и формирование личности учащихся. В деле создания дружного коллектива ведущая роль, конечно, принадлежит классному руководителю. Базовая цель поведения ученика – чувствовать свою причастность к жизни школы – означает «чувствовать свою важность и значимость». Чтобы помочь ребенку чувствовать свою коммуникативную состоятельность, т. е. строить и поддерживать приемлемые отношения с учителем и одноклассниками, мы предлагаем следующие рекомендации:

\* Проведите совместно со школьным психологом в вашем классе тестирование, например, социометрию, для того, чтобы выявить явных лидеров, скрытых лидеров и негативных лидеров ученического коллектива. (Приложение 1).

\* Совместная деятельность – самый простой способ формирования дружного коллектива. Например: подготовка новогоднего праздника или книжной викторины для младших классов, участие в конкурсе военной песни, рисование всем классом плаката «Мы за здоровый образ жизни», высадка классной клумбы, сбор макулатуры и т.д. Важно, чтобы участие в этих мероприятиях принимали ВСЕ ребята, а не только группа активистов.

\* На родительском собрании можно познакомить всех с примерным планом воспитательных мероприятий, спросить у родителей совета, чего бы им хотелось сделать совместно с детьми. Можно выбрать инициативную группу, которая будет помогать осуществлять задуманное, помогать родительскому комитету. В каждом классе всегда есть адекватные неравнодушные родители, которые заинтересованы, в том, чтобы дети в школе не только учились, но и приобретали навыки общения. Здесь мастерство классного руководителя заключается в том, чтобы учесть специфику класса: материальный достаток, интересы семей.

\* Во время совместных мероприятий организуйте игры и упражнения (Приложение 2 и 3). Обязательно проводите классные часы о дружбе, взаимовыручке, коллективизме. Используйте каждый удобный случай для того, чтобы побеседовать с детьми о важности этих качеств в повседневной жизни.

\* На уроках практикуйте групповые виды деятельности, причем чаще меняйте состав микрогрупп, чтобы ребята учились тесному взаимодействию с различными людьми.

\* Классные часы о дружбе, взаимовыручке, коллективизме. Используйте любой удобный случай для того, чтобы побеседовать с детьми о важности этих качеств в повседневной жизни. Приглашайте школьного педагога-психолога или социального педагога для помощи в проведении этих мероприятий. Очень полезны классные часы, которые привлекают внимание к личности каждого ребенка. Например, на тему: «Мои домашние животные», «История моей семьи в истории России», «Мое хобби» и т.д. (1 классный час на эту тему в четверть). А также используйте такой ресурс как обращение за помощью в «ЦПСиД Чаинского района».

\* Особую работу следует вести с «отвергнутыми» детьми: попытаться привлечь их к совместной деятельности класса, найти для них поручения, где они раскрывали бы свои лучшие способности, чаще хвалить и поощрять их в присутствии класса, но делать это за конкретно выполненное ими действие или поступок. Помогите ребенку найти «своего» педагога среди коллег. Иногда достаточно одного учителя, с которым сложились доверительные отношения, чтобы ребенок почувствовал себя в школе комфортно.

Приложение 1

1. **ВЫЯВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА.  ПОСТРОЕНИЕ СОЦИОМЕТРИЧЕСКОЙ МАТРИЦЫ**

 Для исследования используется методика Дж. Морено «Социометрия», цель которой - диагностика эмоциональных связей. Исследование направлено на решение следующих задач:

* Измерение степени сплоченности-разобщенности в классе;
* Выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
* Обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

 Результат исследования: получение среза динамики внутригрупповых отношений для последующего переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

 Порядок исследования: подготовлены критерии, измеряющие отношения учащихся по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана учебная деятельность, а также критерии для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (выбор товарища для досуга).

 Перед началом опроса с учащимися проводится инструктаж, в ходе которого даёте объяснение цели исследования, важности его результатов для класса, порядка выполнения задания (на каждый вопрос - 3 ответа). Подчеркиваете необходимость быть искренними. Педагог  при этом гарантирует тайну индивидуальных ответов.

 Для опроса предложены следующие вопросы:

1. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

2. Кого бы ты из класса пригласил на свой День Рождения?

3. С кем из своего класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

 На основании ответов учащихся составляется сводная социоматрица, с помощью которой определились  статусные  группы  учащихся):

· «звезды» - 3 чел

· «предпочитаемые» - 10 чел.

· «пренебрегаемые» - 5 чел.

· «изолированные» - 1 чел.

Приложение 2

Для того чтобы класс, школа стал таким местом, где дети чувствуют себя как дома, учитель может **использовать следующие приемы:**

1. **Создать в классе единую систему традиций и ценностей.**

*Для этого можно предложить детям ответить на вопросы анкеты:*

* Каким, по твоему мнению должен быть дружный класс?
* Как сделать так, чтобы класс стал дружным?
* Какие традиции есть в нашем классе?
* Назови твои «можно» и «нельзя» в классе.
* Какие мероприятия в классе, по твоему мнению, должны стать традиционными?

*Ввести традицию обратной связи.*

* В конце каждой четверти и в конце года дети пишут записки, где могут задать вопрос, написать что-то наболевшее, о чем не могут сказать вслух. На основе этого педагог планирует воспитательную работу.
* Создать «ящик пожеланий».

**2. Участие детей в организации общего пространства, создание «дизайна» класса**

Обсудить с детьми, как можно сделать классную комнату более привлекательной, удобной и уютной. Часть идей воплотить, а некоторые из идей обсудить с детьми, насколько ни реалистичны.

**3. Создание правил класса.**

Необходимым условием защищенности и безопасности является наличие правил, по которым функционируем группа или общество. Эти правила должны быть понятны людям, приниматься ими. Кроме того, известными должны быть и последствия, к которым приводят нарушения правил. Дети должны иметь возможность принять участие в создании правил класса.

**4. Создание «Дневника класса»**

Нужно предоставить возможность каждому ученику и учителю написать, что-то о себе. Эти записи надо поместить в специальный альбом под фотографией каждого ребенка. Туда же поместить фотографию всего класса. Важно чтобы учитель и дети принимали равное участие в создании подобного дневника.

 **ДНЕВНИК КЛАССА**

***Дневник***- *это регулярные записи о текущих событиях, впечатлениях.* Мож­но вести личный дневник (только для себя) или общий (для всех). Такой дневник - это и интересное времяпрепровождение, и общее дело, и простор для творчества. Давайте отвлечемся от обычных форм ведения дневников и рассмотрим не­стандартные:

* **Дневник «Чудо-дерево».** Склейте два листа ватмана (по меньшей стороне). Нарисуйте на них ствол дере­ва и вырежьте его;
* **Розовые идеи для дневника**

Взгляд на рулон розовой бумаги рождает розовые идеи.



***Идея первая — «Розовые облака».***На стенке расположите розовые облака - обычные или «белогривые лошадки». И ведите дневник на стене.

***Вторая идея — «Розовые скалы».***Нравится нашим детям рисовать на стенах и писать на заборах. Дайте им такую возможность. Из листов ватмана или обоев оформите на стенах «скалы» (вместе с детьми). Устройте конкурс «наскальной жи­вописи», а затем на пустых местах добавляйте листочки с описанием самых важ­ных событий;

* **«Космический дневник»**

***Первый вариант.***На листе ватмана нарисуйте или сложите оригамное сол­нышко. Дневниковые записи ведите на лучах. Сколько интересных дней в четверти - столько лучей.

***Второй вариант.***В углу листа располагается солнце в кепке. Вокруг по орбитам планеты, а дальше кометы, звезды. Каждое космическое тело содержит информацию об одном из дней. «Космические идеи» хороши для из­готовления больших и маленьких открыток на память. Например: на синий фон на­клейте звезды и другие космические тела, а на них - фотографии детей и как пример надпись:

Класс - это просто собрание «звезд»...

Об этом пока знаем только мы сами...

Но скоро, но скоро засветят в Галактике

Звезды с нашими именами!

* **Дневник «ПАВЛИН»**

Дневник может быть выполнен в виде павлина, распустившего хвост.

1. Заготовьте «перья»: вырежьте равнобедренные треугольники, количество кото­рых равно количеству дней учебной четверти. Для того чтобы определить величину угла, противолежащего основанию, нужно 180 раз­делить на количество дней. Например, количество дней – 15, а можно взять количество учебных месяцев, четвертей. 180:15 = 12

Длина «пера» выбирается произвольно: чем больше, тем лучше. Закруглите углы - и «перо» готово!

2. Вырежьте из цветной бумаги круги, напишите на них порядковые номера дней четверти, наклейте на «перья». «Перья» можно и не вырезать, а просто нарисовать на листе ватмана.

3. Отдельно нарисуйте и вырежьте туловище павлина и наклейте его на хвост. Го­това фигурка павлина, распустившего веером хвост!

Ведите дневник! Украшайте перышки!

* **Дневник «ПАЗЛЫ»**

Сделайте заготовки из плотной цветной бумаги, Один элемент - это один день. Можно классифицировать мероприятия: связанные с экологией описывать на элементах зеленого цвета, с водой - голубого цвета и т. д. Самые яркие дни - желтого (солнечного!) цвета.

* **Дневник «ФИЛЬМ! ФИЛЬМ! ФИЛЬМ»**

Замечательная идея - дневник в форме киноленты!

Сделайте заготовки - листы прямоугольной формы с дырочками по краям. Для имитации дырочек можно использовать ленту с клейкими ценниками. Как правило, такие наклейки очень яркие. Кадр - это один день или одно событие! Дневник можно вести в течение учебного года в школе, в классе по отдельному предмету. Достаточно только попробовать, и начнется цепная реакция, появится столько идей!

**Правила ведения дневника**

В дневнике вы отразите

Все, что только захотите:

В рисунках или коллажах,

В письмах, комиксах, стихах,

В схемах, ребусах, таблицах,

В разных символах и лицах.

Пишите понятно!

Пишите опрятно!

Пишите о том, что самим интересно.

Скука, занудство здесь вовсе не к месту.

Пишите о светлом, пишите о добром!

Стиль должен быть кратким, веселым и бодрым!

За орфографией строго следите!

И с запятыми, конечно, дружите!

Дневник заполняйте свой очень старательно!

Даты проставьте везде обязательно!

**5. Совместные походы, прогулки и экскурсии**

Подобные мероприятия очень сближают учителя и учеников. При этом важно не забывать о тех, кто по какой-то причине не смог пойти или поехать вместе со всеми. Может быть, стоит привести им какой-то сувенир.

**6. Проведение «Дней класса»**

Стоит придумать с детьми специальные ритуалы для этого дня и занести их в «Правила класса». Это могут быть и чаепития, и вечера отдыха с обсуждением совместных дел, подведение итогов по учебе, мероприятиям, проходившим в классе в школе и т.п.

Приложение 3

**Игры и упражнения на развитие взаимодействия учащихся между собой с целью сплочения коллектива обучающихся.**

Психологические игры и упражнения могут быть использованы классным

руководителем совместно с психологом и социальным педагогом для сплочения класса, развитие коммуникативных способностей, снятие чувства тревожности у подростков.

**«Путаница»**

 (поддержка группового единства, снятие напряжения.)
*Ход игры:* Выбирается считалкой водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, так же не разнимая рук у детей.

 **«Счет»**
*Ход игры:* участники сидят в кругу. Ведущий называет число, и именно столько участников должно подняться с места. Договариваться участники не имеют права, но допускается невербальное взаимодействие. Пока группа не будет действовать достаточно слаженно, игра не может продолжаться. Замечания: необходимо довести игру до завершения; важно положительное закрепление. Эту игру можно проводить стоя в кругу, участники по команде ведущего должны сделать шаг вперёд

 **«Счет без троек»**
*Ход игры:* все по кругу начинают вслух считать- только на счет три, цифры кратные трем, содержащие в себе тройку- не говорятся вслух, а на них подпрыгивают. Если кто – то ошибся, то игра начинается заново.

 **«Чемодан»**
У этого упражнения есть несколько вариантов проведения. Выберите и проведите наиболее понравившийся вам вариант.
(1) Все садятся в круг. Участник, проходя по кругу, останавливается возле каждого представителя группы и называет положительные качества, которые он хотел бы взять у него для себя.
(2) Все садятся в круг. Участник, проходя по кругу, останавливается возле кого–нибудь и называет положительное качество, которое хотел бы взять у него для себя.

 **«Побег из тюрьмы»**

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая – их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника")". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

 «**Мы похожи?..»**

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу. Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 2 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 2 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

 **«Чувства»**

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично

вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Участникам предлагается, вспомнить ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

*Чувства говорящего*

раздражение

возмущение

жалость

обида

презрение

недоверие

вина

ответственность и т.д.

*Чувства слушающего*

сочувствие

интерес

возмущение

отвращение

понимание

сожаление

уважение и т.д.

 **«Марионетка»**

Цель упражнения: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией "наркоман - наркотик", так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается "марионетка" и два

"кукловода". Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где "кукловоды" управляют всеми движениями "марионеток". Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения. После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах "марионетки", так и на чувствах "кукловодов", управлявших

ее движениями. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными.

 «**Cлепой - поводырь»**

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "повыдырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру. Цель упражнения. Оно рождает много ассоциаций. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

 «**За кругом»**

Цель упражнения: помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.

Нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом. Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг.

Продолжительность игры: 10-20 минут. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций на общий круг. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешают нам быть более справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.) Дискриминация, как ущемление прав меньшинства, достаточно широко распространена в нашем обществе. Причем в случае с наркозависимостью дискриминируемыми могут быть как те, кто употребляет наркотик, так и те, кто находится рядом с наркоманами. Важно понять, что, ущемляя права меньшинства

(например, пытаясь решить проблему наркомании только карательными методами), мы чаще всего лишь усиливаем напряженность, отчуждение, еще больше осложняем ситуацию. Кстати, это упражнение может продемонстрировать и противоположный пример: как, руководствуясь естественными человеческими чувствами, участники группы оказывают помощь тем, кто оказался за кругом.

 «**Cобеседование с работодателем»**

 **(ролевая игра)**

Цель упражнения: выработка навыков эффективной самопрезентации

Каждый участник пробует себя в роли соискателя. Кто-либо из членов группы играет роль работодателя. Ведущий тренинга может дать установку на отказ "соискателю" или предъявление ему жестких требований. Это придаст игре более реалистичный и творческий характер.

Члены группы, не принимающие участие в собеседовании, являются наблюдателями, которые анализируют и оценивают по ее завершении, дают обратную связь "соискателю" относительно эффективности его самопрезентации и поведения на собеседовании.

 **«Таможня»**

Цель упражнения: помочь участникам освоить язык невербальных знаков.

Участники тренинга по очереди выходят и входят в помещение.

Каждый должен выйти-войти по 5 раз. При этом только один раз у него под одеждой спрятана какая-то вещь.

Остальные пытаются угадать по его поведению, когда была спрятана вещь.

Обсуждение:

- По каким признакам вы пытались узнать, когда была спрятана вещь?

- Что чувствовали вы когда входили в помещение?

 **«Рекламный ролик»**

- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача - представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все - как в

обычной деятельности рекламной службы. Но один маленький ньюанс - объектом нашей рекламы будут являться: конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется

карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом? Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и - истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика - не

более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. При необходимости можете использовать в качестве антуажа любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам. Время на подготовку - десять минут.

 «**Умение дурачиться»**

Цель упражнения: выработка у участников группы умения вежливого отказа.

- В общении с приятелями испытайте свое умение чуть-чуть дурачиться. Например, вам предлагают: «Пойдем в кино?», а вы, напустив на себя важный вид, отвечаете: «Это надо всесторонне обдумать. Зайдите завтра». Если собеседник выразит вам свое негодование, то перестаньте паясничать и ответьте всерьез. Это маленькое актерство приучает вас владеть ситуацией. Так вы выигрываете небольшую паузу перед своим ответом в в трудном диалоге. За время паузы собеседник проверяет себя: так ли уж

ему требуется то, о чем он просит; у вас же за эти секунды складывается в голове наилучшая формулировка отказа, он прозвучит не обидно - приветливо и спокойно. (Людей обижает не столько отказ, сколько раздраженный, враждебный тон отказа.) Если эта проба у вас не получается, вы, скорее всего, не умеете ответить «нет», не обижая, а значит, вынуждены идти на поводу у других (в частности, у манипуляторов). С участниками проигрываются различные диалоги, в которых один побуждает в выполнению какого-либо действия, а другой - отказывается.

 **«Ролевая игра "Аэропорт"**

Вводятся две роли - "начальник планово-экономического отдела" и "сотрудница" - его подчиненная. Вводная "начальнику": "Вы - начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала к сроку так важные для Вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни она, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда Вы несколько раз звонили ей домой, к трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту Вы вдруг видите Вашу "больную"

сотрудницу с вещами, которая ожидает чего-то у очереди к пункту регистрации отлетающих. Вводная "сотруднице": "Вы - сотрудница планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются Ваши дела: в самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела Ваша сестра, и, поскольку с ней некому сидеть, Вы взяли больничный лист по уходу за ней, и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для Вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать Вашей родне в этот

город кое-какие вещи и привести от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг Вас окликает Ваш начальник..." Комментарий : При анализе ситуации ведущий должен актуализировать установку, что мы мыслим и поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них (и домыслов, если эти представления не полны).

 **Упражнение «Мря профессия»**

Цель: сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации

участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция: «Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму. Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Второй этап : вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке, расскажите друг другу о себе как можно подробнее.

Третьим этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

· Как я вижу свою профессию;

· Что я ценю в самом себе;

· Предмет моей гордости;

· Что я умею делать лучше всего.

На выполнение второго этапа у вас 5 минут» После этого организуется работа в парах.

Комментарий 1: Тренер может сам разбить группу на пары, например разбиение «через одного»,( человек, сидящий слева от тренера образует пару с человеком находящимся через одного от него и т.д.) или люди сидящие друг на против друга образуют пару. Тренер может позволить группе самостоятельно разбиться на пары «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера.) Можно так же использовать недавно выполненную работу «человечков» (по степени похожести выбранных цветовых гамм; распределению цветовых зон; использованию одного, двух, трех цветов). Спустя десять минут ведущий дает дополнительную инструкцию. «Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача -

попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд. После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лиц сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

 Комментарий 2: Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

· Какие качества ты наиболее ценишь в людях? Что ты считаешь самым

отвратительным?

· Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он? Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Комментарий 3: Вопросы: Оцени успешность твоей презентации своего партнера. Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута?) Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе? Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником? Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени? Тяжело ли было говорить от имени другого?

 **Процедура "Пристройка и контрпристройка"**

1 этап . Участники работают в парах. Задача обратиться к напарнику с просьбой, демонстрируя различные пристройки.

“Пристройка сверху” - более уверенно, ставя себя выше партнера;

”Пристройка снизу" - уступая собеседнику, как бы подчиняясь;

“Пристройка наравне" - с чувством собственного достоинства, но без вызова.

Каждый участник должен попробовать работу во всех пристройках.

2 этап . В разговоре нам часто бывает неудобно разговаривать в пристройках,

навязанных нам партнером. «Ломать» его пристройки – это провоцировать конфликт. Поэтому важно бывает так «обыграть» его пристройку, чтобы, по меньшей мере, вывести общение в равную позицию. Участники работают в парах. Сначала номера первые должны обратиться к номерам вторым с просьбой, демонстрируя неудобную для партнера пристройку (сверху или

снизу). Задача вторых номеров – так «продлить» пристройку партнера, чтобы он вынужден был ее сменить на более равную. Пример: номер первый берет второго «под локоток», фактически захватывая ладонью его предплечье или запястье. Это позволяет ему вежливо «вести» партнера в нужном направлении. Если партнер при этом поместит руки в карманы своих брюк (прижав руки номера первого к собственному боку), «агрессору» станет неудобно, и он вынужден будет ослабить «захват».

Комментарий: «Не мешай противнику выиграть, – лучше помоги ему проиграть».

 «**Доверяющее падение»**

Цель упражнения: - формирование навыков психомоторного взаимодействия; - сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга.

Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить. По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

 **«Я тебя понимаю»**

Цель упражнения: - формирование умения давать обратную связь; - выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям. Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

 «**Метафора»**

Цель упражнения: формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения; овладение навыками высказывания и принятия обратных связей. Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере

необходимости. Задание:

какой образ рождается при взгляде на этого человека?

какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?

какие люди могут его окружать?

какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?

какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы. На упражнение отводится - 1 час.

 «**Комплименты»**

Цель упражнения: - отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; -формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Дается задание: "Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга". Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку. На упражнение отводится 15-20 минут.

 **«Портрет»**

Цель упражнения: - формирование умений распознавания личности по портретным описательным характеристикам; - приобретение навыков сравнительного анализа персонажей между собой.

Каждый участник в течение 5-7 мин. набрасывает "психологический портрет" кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние, (рост, телосложение и т. п.), по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека. Затем каждый выступает с информацией перед группой, а остальные участники пытаются определить, чей это портрет. Возможно сопоставление разного видения членами группы одного и того же человека.