

Департамент культуры Ярославской области
Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени
А.А. Суркова»
Отдел психологической поддержки молодежи

ОБЩАТЬСЯ?

ЛЕГКО!

(программы коммуникативного тренинга для
подростково-юношеской аудитории)

Ярославль
2014

ББК 88.5

О 28

Общаться? Легко! Программы коммуникативного тренинга для подростково-юношеской аудитории: методические рекомендации / сост. О.Ю. Одинцова; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2014. – 28 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека
им. А.А. Суркова», 2014

От автора

Неуверенность, застенчивость, скованность, напряжение, волнение при мысли о необходимости начать беседу с малознакомым собеседником известны каждому молодому человеку. Почему общение так важно и одновременно так затруднительно именно в подростковом и юношеском возрасте? Для ответа на данный вопрос стоит вспомнить специфику этих возрастных периодов.

Как считают психологи, подростничество и юношество являются самыми трудными и сложными периодами в жизни человека. Эти сложности развития связаны со стремительными физиологическими, гормональными, биохимическими изменениями организма молодого человека. В результате, качественной перестройке подвергаются и психические процессы, возникают и формируются новые социальные установки, закладываются основы сознательного поведения, меняется характер взаимоотношений и общения с окружающими. При этом огромное значение для подростков и юношей имеет общение в своей среде, со сверстниками. По наблюдению видного отечественного психолога Л.И. Божович, общение находится в центре жизни молодого человека, во многом определяет все остальные стороны его поведения и деятельности. Даже привлекательность учебных и внеучебных занятий в основном определяется возможностью широкого общения со сверстниками. Однако в процессе общения у подростков и юношей могут возникать различные затруднения - повышение конфликтности, несдержанности, остро эмоционального реагирования.

Целью данного методического пособия является формирование эффективных способов коммуникации.

Методические рекомендации могут быть использованы учителями, библиотекарями, наставниками, работающими с подростково-юношеской аудиторией, учащимися ссузов, вузов при проведении внеучебных мероприятий.

ОБЩАТЬСЯ? ЛЕГКО!

(Программы коммуникативного тренинга для подростково-юношеской аудитории)

Информация для ведущего

В последнее время, наряду с традиционными способами работы с книгой, такими как обзоры литературы, читательские конференции, диспуты по книге появляются новые активные формы работы – брейн-ринги, различные игры, виртуальные путешествия и т.п. Мы сосредоточили свое внимание на групповой форме работы с читателями - тренинге (от англ. training - обучать, воспитывать, тренировать).

Тренинг в психологическом контексте предполагает формирование и развитие определенных навыков, качеств, свойств личности или группы людей (команды), необходимых для эффективного функционирования в определенном виде жизнедеятельности. Существует множество видов тренингов. Работе с заявленной темой соответствует так называемый «коммуникативный тренинг». Как стать более уверенным в себе, общаться бесконфликтно, умея при этом отстаивать свои интересы? Как управлять своей внутренней погодой, воспринимать себя и окружающих позитивно, слышать собеседника? Как быть уважаемым, общаться грамотно? Вот основные вопросы, звучащие на коммуникативном тренинге. Все эти вопросы особенно актуальны для подростков, так как в данный возрастной период закладывается фундамент будущей жизни в обществе. От того, насколько успешно ребята 12-17 лет учатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем.

Тренинговая форма работы очень интересна в проведении благодаря своей динамичности и непосредственному взаимодействию ведущего с подростками. Но она имеет и свои

трудности, так как предполагает от ведущего выполнения ряда значимых функций:

I. **Руководящая функция:** в тренинге ведущий освещает правила, цели работы и следит за их выполнением. Ведущий несет ответственность за все происходящее на занятии. Однако недопустимо, чтобы руководящая позиция ведущего вела к снижению активности участников группы.

II. **Экспертная функция:** заключается в том, что ведущий в тренинге выступает в роли эксперта, т.е. помогает участникам объективно оценить свое поведение, наглядно увидеть, как оно действует на других.

III. **Аналитическая функция:** заключается в том, что ведущий обобщает и комментирует происходящее в группе. Комментарии могут носить характер наблюдений, содержать перечисление происходящего в группе и гипотезы о том, что в группе может произойти и почему.

Кроме того, данная форма работы предполагает наличие знаний правил и принципов групповой работы. Итак, остановимся на основных принципах тренинговой работы:

1. Оптимальное количество участников в тренинге – 12 - 15 человек. Желательно равное количество девушек и молодых людей.

2. Наличие четкой пространственно-временной организации занятия. Как правило, тренинг проводится в изолированном помещении, приспособленном для того, чтобы подростки могли свободно сидеть в общем кругу, работать в более мелких группах и выполнять двигательные упражнения (вставать, собираться в подгруппах, рисовать и пр.). Время проведения занятия должно быть четко обозначено. Оптимальным в работе с подростками является тренинговое занятие, рассчитанное минимум на 40 мин., максимум – на 100 мин.

3. Обязательным является декларирование ведущим основных **правил работы в группе**. Они таковы:

- **Искренность в общении.** Ведущему следует пояснить присутствующим, что для достижения оптимальных результатов в работе участникам в группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это то место, где можно рассказать о том, что действительно волнует и интересует подростка. Если человек не готов быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше помолчать.

- **Активное участие на занятии.** Этот принцип опирается на выводы ученых-психологов о том, что человек усваивает только 10% информации от того, что слышит, 30% - от того, что видит, и 90% - от того, что делает сам. Только активная позиция дает возможность для внутреннего изменения личности.

- **Невынесение обсуждаемых проблем за пределы занятия.** Все, что говорится на занятии, должно остаться между его участниками.

- **Право каждого участника занятия сказать «стоп»** - прекратить обсуждение его проблем. Если подросток понимает, что то или иное упражнение, дискуссия может нанести психологическую травму, он может воспользоваться этим правилом.

- **Каждый участник говорит от своего имени,** за себя. Следует пояснить подросткам, что не стоит уходить от обсуждения какого-либо вопроса и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считает». Лучше пытаться строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «мне кажется...».

- **Не критиковать** и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Подростков достаточно критикуют и оценивают в жизни. На занятии стоит постараться научиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

Для наглядности некоторые из этих правил можно записать на доске или раздать распечатанный лист с наиболее актуальными для подростков правилами поведения на

подобном занятии. Так, в группе подростков мы озвучиваем все вышеуказанные правила и раздаем лист, на котором некоторые из них еще раз кратко продублированы. Например:

- 1. Не критикуй.**
- 2. Не перебивай.**
- 3. Не обзывай.**
- 4. Не унижай.**
- 5. Говори искренне.**

Соблюдение данных правил создает для участников занятия *атмосферу психологической безопасности*, которая позволяет каждому подростку открыто делиться своими мыслями и чувствами, а также экспериментировать со своим поведением. Участники должны абсолютно точно знать, что их не высмеют и не осудят.

Кроме того, в начале каждого занятия необходимо настроить ребят на работу, стимулировать работоспособность, снять напряжение и обеспечить общую эмоциональную вовлеченность. Для этого используются *разминочные упражнения*, которые активируют подростков, создают заинтересованность в занятии. Затем следует *основная часть* занятия, во время которой проводятся упражнения, соответствующие теме. В конце каждого занятия необходимо *подвести итоги*, для этого участники по кругу высказываются о своем актуальном состоянии, что они приобрели на занятии, о своих пожеланиях и предложениях. В конце занятия проводится *ритуал прощания*.

Мы предлагаем из трех предложенных нами вариантов проведения занятия выбрать наиболее понравившуюся форму. Отметим, что эти занятия также можно провести циклом, так как все они объединены темой «Эффективное общение» и логично раскрывают данную тематику с разных сторон.

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ: «Развиваем доверие!»

Цель: Формирование атмосферы доверия

Время проведения: 60-100 мин.

Инструментарий: бумага, булавки, маркеры, мяч (по числу участников занятия).

Ведущий: Тема нашей встречи сегодня посвящена доверию. Не правда ли, легко и просто нам общаться с другим человеком, если мы ему доверяем, а он нам; и как трудно становится строить дружеские отношения, если доверия нет. Думаю, вы согласитесь со мной в том, что доверие – это основа наших взаимоотношений с другими людьми. Как же научиться самому доверять и формировать доверие по отношению к себе? Об этом мы и поговорим на нашем занятии.

Таким образом, наши задачи сегодня:

1. Развитие наблюдательности и чуткости по отношению к собеседнику.
2. Формирование доверительных отношений с другим человеком.

Примечание для ведущего: Далее ведущий представляется, информирует о правилах работы группы.

Знакомство членов группы друг с другом *(Разминка)*

Проводится обычно в начале тренинга и позволяет участникам поближе познакомиться друг с другом. В случае знакомства участников между собой подобные упражнения помогают поближе узнать друг друга и по-новому взглянуть на собеседника. Удачно подобранные упражнения помогут также создать мотивацию для дальнейшей работы, создадут заинтересованность в занятии.

Ведущий выбирает упражнения по собственному усмотрению.

1. Упражнение «Имя»

Ведущий предлагает участникам сделать визитные карточки из предложенной бумаги, прикрепить их к одежде булавками и сохранять на протяжении занятия. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно, чтобы его можно было без труда прочитать. Затем все садятся в круг. Ведущий представляется и рассказывает историю о том, почему его так назвали. Справа сидящий участник повторяет имя ведущего, затем представляется сам и рассказывает свою историю, связанную с именем и т.д.

Примечание для ведущего: В дальнейшем процедуру можно усложнить, например, предложив каждому участнику назвать имена членов группы, сидящие через одного от него. Но лучше сделать это позднее, вернувшись к данному упражнению после выполнения следующего задания.

2. Упражнение «Комплимент»

Ведущий предлагает участникам придумать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень веселый человек» или «Катя, у тебя красивые волосы». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и т. д.

Примечание для ведущего: Данное упражнение может вызвать затруднение у подростков, которое может объясняться, во-первых, стеснением ребят, во-вторых, неумением делать комплименты. В связи с этим, ведущему следует держать в голове комплимент для каждого из ребят, чтобы суметь помочь участнику, испытывающему затруднение в данном упражнении. Кроме того, важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому.

3. Упражнение «Шарады»

Ведущий просит участников разбиться на группы, соответствующие тем временам года, в которые они родились. Убедившись, что образовались 4 группы («зима», «весна», «лето» и «осень»), ведущий просит каждую из групп

продемонстрировать окружающим свое время года небольшой сценкой (пантомимой). Во время подготовки упражнения участникам разрешается разговаривать, во время представления - нет.

4. Упражнение «Интервью»

Описание процедуры: Участникам предлагается образовать пары. При этом желательно, чтобы пары не были знакомы друг с другом.

Ведущий: Сейчас мы разделимся на пары. Один из вас будет опрашивать своего собеседника в течение 5 минут, стараясь собрать как можно больше информации о нем. По окончании времени происходит смена ролей. Затем нужно будет представить своего собеседника и рассказать о нем каждому из нас, используя то, что вам удалось узнать.

Примечание для ведущего: Данное упражнение всегда вызывает оживление у участников, так как имеет конкурентную нотку – каждому хочется как можно более полно и интересно представить своего собеседника. Кроме того, упражнение позволяет раскрыться самым робким подросткам и блеснуть коммуникативными навыками ребятам с лидерскими качествами.

5. Упражнение «Никто не знает»

Ведущий: Сейчас мы будем кидать друг другу мяч, и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или – у меня)...». Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз.

Примечание для ведущего: После того, как ведущий огласил правила упражнения, следует выдержать паузу, чтобы ребята продумали окончание фразы.

В результате проведения этих упражнений улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении. Многие

ребята раскрываются с незнакомой стороны.

Основная часть занятия

Ведущий выбирает упражнения по собственному усмотрению.

1. Упражнение «Слепой и поводырь»

Предварительная подготовка: В помещении, где проводится занятие, ребята убирают к стене стулья и столы.

Ведущий: Доверяем ли мы другим людям, доверяем ли сами себе? Как часто нам этого не хватает, и как много мы порой от этого теряем, не правда ли? Я предлагаю следующую игру, которая, возможно, поможет нам понять: а что же такое доверие? Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Один из вас закроет глаза (а лучше их завязать шарфиком или косынкой), представив, что будто он «слепой», а другой будет его «поводырем». Задача поводыря провести слепого по комнате, дать возможность прикоснуться к различным предметам, помочь избежать столкновений с другими парами. По моему сигналу через 10 минут вы поменяетесь ролями.

Примечание для ведущего: После того, как задание выполнено, ведущий просит участников сесть в круг и проанализировать результаты:

- *Какие у Вас были трудности в процессе выполнения?*
- *Как вы себя чувствовали, когда были в роли «слепого» и когда были в роли «поводыря»?*
- *Какая роль вам больше понравилась? Почему?*
- *Возникал ли страх, что вы можете споткнуться, упасть, а ваш «поводырь» не сумеет подстраховать вас вовремя?*
- *Какую оценку вы бы поставили вашему «поводырю»? Почему?*
- *Легко ли было управлять «слепым»?*
- *Нужно ли доверять своему партнеру в этом упражнении? Это было сложно или просто? Почему?*

Выводы: Как вы успели понять, это упражнение тесно

связано с тем, как мы оправдываем доверие. Согласитесь, «слепой» в этой игре полностью зависит от «поводыря», на которого возлагается ответственность за безопасность «слепого». И если вы были плохим поводырем, вероятно, стоит призадуматься: почему? Насколько вам можно доверять в реальной жизни, а не в игре?

2. Упражнение «Я - экстрасенс»

Ведущий: Представьте себе, что вы обладаете экстрасенсорными способностями. В частности, умеете читать мысли и чувства другого человека по выражению его глаз, лица, позы. Представили? Теперь среди участников нашего занятия найдите одного, чьи мысли вы будете «угадывать». Но запомните: вам нельзя показывать, кого вы выбрали в качестве своего «испытуемого». Вам дается 10 минут на то, чтобы письменно изложить, о чем сейчас думает выбранный вами человек, какие мысли и чувства он испытывает. По истечении времени, вы расскажете, обращаясь к человеку, состояние которого вы описывали, о нем самом, а он, в свою очередь, прокомментирует точность этого рассказа.

Анализ упражнения: Ведущему уместно задать ряд вопросов группе: легким ли было задание? в чем возникли трудности? какими соображениями члены группы руководствовались при написании писем? на что обращали внимание прежде всего: на позу или мимику? Определяется самый точный «экстрасенс», группа ему аплодирует. Выясняется его метод «угадывания».

Выводы: Итак, для того, чтобы быть самым лучшим «экстрасенсом» достаточно всего лишь уметь наблюдать за другим человеком. Кажется, что это легко, верно? Подумаешь, наблюдать! Это мы умеем. Однако в действительности оказывается, что ничего дальше своего носа мы и не видим. Часто мы сосредоточены на самом себе и размышляем о своих удачах и неудачах даже во время разговора с другим человеком. Поможет ли это нашему общению? Располагает ли

это собеседника по отношению к нам? Конечно, нет. Следовательно, если мы хотим научиться общаться, нам нужно быть очень чуткими к другому человеку, нам нужно уметь концентрироваться на нем, научиться понимать его эмоциональное состояние, быть внимательными и наблюдательными по отношению к собеседнику. Именно в этом кроется залог успеха в общении.

Завершение занятия

Завершить тренинг уместно, используя релаксационные упражнения или упражнения, подводющие итог встрече. Они направлены на восстановление эмоционального равновесия участников занятия и подведение итогов.

Ведущий выбирает упражнения по собственному усмотрению.

1. Упражнение «Храм тишины»

Назначение: Упражнение направлено на достижение стабильного эмоционального состояния участников тренинга.

Ведущий: Закройте глаза. Вообразите себя гуляющим по одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, на выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из прохожих выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и пройдите по другой улице города... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что храм – это то место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные двери. Вы открываете их, и вас

окружает тишина... Побудьте в этом храме... В тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Вопросы для обсуждения: Как вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

2. Упражнение «Доверительное падение»

Ведущий: Сейчас мы проведем упражнение, для которого нужно разделиться на пары. Вероятно, вы хорошо знаете детскую игру: один человек стоит спиной к другому и падает к нему на руки. Попробуем эту игру и мы.

Проводится по очереди с каждым членом группы.

Вопросы для обсуждения: Легко ли было довериться партнеру? Были ли вы в нем уверены? Почему?

3. Упражнение «Я узнал»

Ведущий: Мы сегодня очень интересно провели время. Возможно, некоторые из вас по-новому взглянули друг на друга. Чтобы это выяснить, я предлагаю вам продолжить фразы:

«Я узнал о тебе...»

«Я узнал о себе...».

Ведущий начинает с себя, подавая пример, затем упражнение проводится по кругу.

4. Упражнение «Последняя встреча»

Ведущий: Закройте, пожалуйста, глаза. Представьте, что мы встретились вместе в последний раз. Подумайте, что бы вы хотели сказать в группе. Откройте глаза и скажите это.

В конце занятия ведущий благодарит за внимание участников занятия, объявляет о теме следующей встречи (если она планируется) и отвечает на вопросы ребят.

ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ: «Начинаем общаться»

Цель: Формирование навыков коммуникативной компетентности.

Время проведения: 60-100 мин.

Инструментарий: Листы бумаги, булавки, маркеры.

Ведущий: Дорогие друзья, сегодня тема нашей встречи вновь посвящена общению. А с кем мы чаще всего общаемся? Конечно, с друзьями. Я предлагаю вам вместе со мной отправиться в плавание по неприветливому морю окружающей жизни среди штилей равнодушия, штормов вражды и конкуренции к затерянному где-то далеко (или совсем близко!) острову дружбы. Как знать, может, этот навигационный опыт окажется кому-то полезен.

Таким образом, наши задачи сегодня:

1. Снятие барьеров в процессе межличностного общения.
2. Повышение сплоченности в группе.

Примечание для ведущего: Ведущий напоминает о правилах работы группы.

Разминка

Ведущий выбирает упражнения по собственному усмотрению.

1. Упражнение «Карусель знакомства»

Ведущий просит (на отдельном листке бумаги) продолжить фразу «Я люблю...», написанную пятью разными вариантами ответов. Аналогичную работу стоит проделать и с фразой «Я не люблю...». Затем листы аккуратно прикалываются к груди участникам. Ведущий просит разделить на пары. Ребята в каждой паре могут ознакомиться с листом собеседника.

Примечание для ведущего: В случае использования подобного упражнения общение в парах начинается с комфортной психологической паузы, посвященной взаимному изучению текстов друг друга.

2. Упражнение «Карусель мимики и жестов»

Ведущий просит каждого участника, работающего в паре, передать своему партнеру только с помощью мимики и жестов свое главное качество характера (*варианты: свое лучшее качество и свой недостаток, свою мечту, свое обычное настроение, свой страх, намекнуть на свой любимый школьный предмет и т.д.*).

Примечание для ведущего: Ведущему важно уделить внимание обсуждению, на котором проясняется: насколько ребята, работающие в паре, поняли друг друга. Уместно спросить у участников группы: легко ли передавать какую-либо информацию без помощи слов? есть ли какие-либо «плюсы» в невербальном общении?

Выводы: Упражнение, которое мы делали только что, в очередной раз убеждает нас в том, что как только мы концентрируем свое внимание на собеседнике, мы понимаем его гораздо лучше и глубже, даже если он молчит.

3. Упражнение «Психологическая карусель»

Ведущий просит каждого участника, работающего в паре, взять лист бумаги и написать на нем вопрос «*Какой я?*». Листок с данным вопросом аккуратно крепится на спине участников булавками. Каждый участник из пары записывает на спине своего партнера ответ на заданный вопрос, используя прилагательные (например, добрый, отзывчивый, конфликтный, ласковый, красивый и пр.). Затем пара распадается, так как один из участников переходит к следующей паре по часовой стрелке, образуя новую пару. Упражнение проводится до тех пор, пока каждый из присутствующих не напишет ответы всем участникам занятия.

Примечание для ведущего: После того, как упражнение завершается, ведущий снимает листы с ответами со спины участников.

Выводы: Дорогие ребята, перед вами ваш собственный

портрет. Почитайте, что думает о вас наш маленький коллектив. Это целый спектр мнений о вашей личности. Кроме того, это великолепный материал к самопознанию. Являются ли характеристики, которые вам дали другие участники нашей встречи, неожиданными для вас? Что вас приятно удивило, а что раздосадовало? Согласны ли вы со своим портретом? Хорошо ли вас знает коллектив? Я предлагаю очень внимательно подумать над этим листочком дома.

4. Упражнение «Совместные качели»

Ведущий просит участников разделить на пары. У каждой пары есть 5 минут, чтобы обнаружить и записать как можно больше общих черт, например: «Мы оба голубоглазые, мы обе в теплых кофтах, мы оба любим рок» и пр. Сходство должно быть найдено в ходе разговора.

Примечание для ведущего: Ведущий может внести в игру легкий элемент соревновательности, произнеся: «Мне любопытно, какая пара сможет найти больше общих черт за 5 минут». В конце игры все участники собираются вместе для общего обсуждения. Пары по очереди рассказывают, сколько сходных черт им удалось обнаружить, каждый кратко представляет группе партнера.

Варианты проведения: Ведущий может дать парам еще 5 минут, и они найдут не только сходства, но и различия.

Основная часть занятия

Ведущий выбирает предложенные упражнения по собственному усмотрению.

1. Упражнение «Контрабанда»

Из участников выбираются два главных игрока (таможенники), а остальные делятся на микрогруппы по 2-3 человека.

Инструкция: Мы с вами в аэропорту. Прежде чем выехать в другую страну, каждая группа пассажиров должна пройти

таможенный досмотр.

Задача таможенников – выявить пассажиров, везущих контрабанду.

Задача пассажиров – ее провезти.

До начала игры каждая группа пассажиров должна продумать свою легенду: откуда, куда, зачем вы едете, кто вы по отношению друг к другу. Затем вам надо определиться, какая группа будет провозить контрабанду. После чего вы по очереди проходите таможенный досмотр. Таможенники не имеют права обыскивать пассажиров, в их распоряжении интуиция и наблюдательность.

Ведущий просит выйти на некоторое время из помещения «таможенников», для того, чтобы «пассажиры» определились, кто из ребят будет «контрабандист». Ведущий сообщает, что в роли контрабанды выступает ключ и передает его «контрабандисту».

Примечание для ведущего: После того, как задание выполнено, ведущий просит участников сесть в круг и проанализировать результаты:

- *Какая роль более сложная – «контрабандиста» или «таможенника»? Почему?*
- *Какие у Вас были трудности в процессе выполнения игры?*
- *Какую оценку вы бы поставили «таможенникам», «пассажирам», «контрабандисту»? Почему?*
- *На какие признаки ориентировались таможенники, чтобы угадать контрабандиста?*
- *Кто и почему оказался победителем?*
- *Вопрос к «контрабандисту»: легко ли обманывать других, зная, что ты лжешь?*
- *Вопрос к «таможенникам»: легко ли быть чрезмерно подозрительным и недоверчивым?*

Выводы: Дорогие ребята, часто нашему общению мешает наличие какого-либо умысла, скрытого от собеседника. Например, некоторые хотят подружиться с отличником, чтобы на контрольных он давал списывать. Иные желали бы дружить

с физически крепким соседом по парте, чтобы у одноклассников не возникали мысли вставить обидные комментарии в его адрес. В результате человек начинает вести себя неестественно, тем самым, отталкивая собеседника. Как же быть? Пожалуй, здесь возможна только одна стратегия поведения: стараться быть откровенным и максимально открытым в дружбе.

2. Упражнение «Последнее мороженое»

Из участников выбирается «шеф-повар», все остальные – посетители кафе, мечтающие о необыкновенно вкусном мороженом «от шеф-повара» в жаркий летний полдень. Интрига в том, что у «шеф-повара» осталось всего три мороженных, и отдать он их должен по собственному усмотрению.

Далее группа совместно с ведущим выбирает «шеф-повара», которому дается следующая инструкция: «Слушай свою интуицию. Отдай мороженое тому, кому действительно захочется его отдать. Тебе не обязательно делать свой выбор сразу: можешь сначала выслушать просьбу каждого, а потом все взвесить».

Инструкция посетителям кафе: «Вы можете придумать легенду, которая облегчит вашу задачу; можете обойтись без нее, уговаривая «шеф-повара» или угрожая ему. Главное: будьте максимально убедительны».

Примечание для ведущего: После того, как задание выполнено, ведущий просит участников сесть в круг и проанализировать результаты:

- *Что помогло победителям и помешало проигравшим?*
- *На какие критерии опирался «шеф-повар» при выборе страждущего посетителя?*
- *Ведем ли мы себя аналогично не только в игровой ситуации, но в жизни схожим образом, когда хотим добиться чего-либо? Приводит ли это к желаемому успеху?*

- Какая роль более сложная – просящего (посетителя кафе) или отказывающего («шеф-повара»)? Кем в жизни быть труднее: просящим или отказывающим? Почему?

Выводы: Итак, эта игра хорошо демонстрирует, что чувствует другой человек, если вы с ним находитесь в отношениях, предполагающих неравенство. Как правило, подобное чувство мешает общению. Нужно быть невероятно тактичным, чутким по отношению к собеседнику, чтобы подобная ситуация не препятствовала общению и дружбе.

Завершение занятия

Ведущий выбирает упражнения по собственному усмотрению.

1. Упражнение «Похвала»

Ведущий просит участников занятия сесть в круг, взять бумагу, ручку и записать ответы на следующие вопросы:

- 1) Что нового вы узнали в процессе занятия?
- 2) В чем преодолели себя?
- 3) Какую новую форму поведения опробовали?
- 4) Какие новые эмоции испытали?

Далее ведущий просит ребят высказаться (по желанию) о тех моментах на занятии, которые понравились и не понравились участникам.

2. Упражнение «Телеграмма»

Участники сидят в кругу, в руках у каждого чистый лист бумаги и ручка.

Инструкция: Подпишите свой лист и передайте его соседу справа. Теперь перед каждым из вас лежит телеграмма с именем адресата. Текст к ней вам предстоит написать самим. Пожалуйста, напишите в телеграмме, что бы вы хотели сказать этому человеку. Можно сделать это анонимно. После того, как вы составите свою телеграмму, передайте лист дальше по кругу. Перед вами новый адресат и послание к нему. Вы можете продолжить чужую мысль, а можете сочинить свой текст. Передавайте лист до тех пор, пока он не вернется к хозяину.

3. Упражнение «Первый шаг»

Участники сидят в общем кругу. Им предлагается *инструкция*: «Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Вспомните все то время, что мы провели вместе. Выделите самое главное из того, что вы здесь получили. Подумайте, как вы сможете реализовать это в своей жизни. Какой будет ваш первый шаг? Когда вы его сделаете?»

Обсуждаются результаты медитации.

4. Упражнение «Горячий стул»

Выбирается главный участник, который садится в центр круга на стул. Все остальные задают ему любые вопросы, касающиеся занятия, а он по возможности глубоко и честно отвечает на них. Предполагается, что, если даже какой-то вопрос останется без ответа, размышления на данную тему помогут главному участнику продвинуться немного вперед в своем развитии. Та же процедура проделывается с каждым участником.

Обсуждаются чувства участников.

В конце занятия ведущий благодарит за внимание участников занятия, объявляет о теме следующей встречи (если она планируется) и отвечает на вопросы ребят.

ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ: «Совершенствование навыков общения»

Цель: Совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции.

Время проведения: 60-100 мин.

Инструментарий: бумага, маркеры.

Ведущий: Заметили ли вы, ребята, что чем внимательней мы относимся к собственным ощущениям, мыслям, чувствам, тем лучше мы начинаем понимать других людей, и тем проще нам с

ними общаться. Сегодня мы продолжим увлекательное путешествие в свой внутренний мир и поделимся впечатлениями об этом путешествии с другими. А еще мы будем учиться выделять отличительные особенности тех, кто с нами рядом, и настраиваться на работу с ними. Все это поможет нам решить очень важную задачу: уметь быть доброжелательным по отношению к каждому человеку, который стоит перед нами. Каждый из нас уникален и имеет свою особую индивидуальность. Общаться – это значит не бояться ее раскрыть. И как в калейдоскопе из отдельных элементов складывается неповторимый по красоте узор, так и соединение наших индивидуальностей породит неожиданный для всех результат – дружбу и взаимный интерес. Надеюсь, наше с вами занятие пройдет увлекательно и полезно для каждого. Начинаем.

Примечание для ведущего: ведущий напоминает о правилах работы группы.

Разминка

Ведущий выбирает упражнения по собственному усмотрению.

1. Упражнение «Мой сосед слева»

Ребята сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у него хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании упражнения ведущий спрашивает: приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений.

Примечание для ведущего: При выполнении данного упражнения могут возникнуть затруднения в отношении некоторых ребят. В этом случае, нужно напомнить участникам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать хорошо.

2. Упражнение «Правда или ложь»

Члены группы сидят в кругу. У каждого должны быть наготове бумага и маркеры (ручки). Ведущий предлагает участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним, касающиеся умений, навыков и обстоятельств жизни. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет. Например: я хорошо готовлю, у меня есть собака, я люблю читать стихи. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Примечание для ведущего: Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных участников, ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

3. Упражнение «Подарок»

Ведущий предлагает участникам посмотреть на соседа справа и назвать какой-либо подарок, в котором, по мнению подростка, более всего нуждается сосед. При этом подарками выступают какие-либо черты характера.

Примечание для ведущего: Результаты работы обсуждаются в кругу. Объясняются причины выбора того или иного «подарка».

4. Упражнение «В гостях у сказки»

Ведущий предлагает участникам разделить на пары. Участники каждой пары обдумывают, с каким сказочным персонажем (героем мультипликационного фильма, сказки) ассоциируется партнер по общению. (Например, Аленушка, Серый волк, Баба-Яга, Сивка-Бурка и т.д.).

Примечание для ведущего: Результаты работы обсуждаются в кругу. Объясняются причины выбора сказочного персонажа.

Основная часть занятия

Групповая дискуссия

Ведущим выбирается тема дискуссии, неоднозначно воспринимаемая в обществе. Примеры тем:

- 1. Манипуляции другими – за и против.*
- 2. Ложь во спасение.*
- 3. Мир – зеркален (все хорошие поступки вознаграждаются).*
- 4. Деньги – залог счастливой жизни.*
- 5. Альтруизм: сила и слабость.*
- 6. Любовь к себе и эгоизм.*
- 7. Эвтаназия: за и против.*
- 8. Оружие: самооборона или искушение и т.д.*

Участники группы делятся на две равные микрогруппы (по своему желанию), занимающие противоположные позиции по выбранной теме дискуссии. Каждый участник высказывает свои аргументы по заданному вопросу. На наивысшей точке накала ведущий просит участников поменять свои позиции на противоположные. Дискуссия продолжается.

Примечание для ведущего: Во время дискуссии внимательно наблюдайте за каждым участником. Постарайтесь увидеть: какие высказывания повлияли на эмоциональную атмосферу в группе; какая модель поведения участников способствовала согласию, а какая – вызвала обострение дискуссии? После того, как задание выполнено, ведущий просит участников сесть в круг и проанализировать результаты:

- Удалось ли прийти к согласию при обсуждении вопроса?*
- Изменилась ли ваша модель поведения в споре во второй части игры?*
- Насколько то поведение, которое вы демонстрировали в споре, характерно для вас в реальной жизни? Эффективно ли оно?*
- Кто в нашей группе продемонстрировал лидерские качества? Кто отмалчивался?*
- Как изменилась наша атмосфера в группе?*

Выводы: Благодаря этому упражнению, мы смогли убедиться, что на качество нашего общения влияют эмоции. Очень важно научиться их контролировать. Если эмоции извергаются вулканом на нашего собеседника, скорее всего, общение прекратится. В том случае, когда оба собеседника находятся в стабильном эмоциональном состоянии, общение может продолжаться бесконечно долго.

Завершение занятия

Ведущему предлагается закончить занятие медитативным упражнением для снятия эмоционального напряжения после групповой дискуссии.

Упражнение «Глаза любви»

Ведущий просит ребят сесть поудобнее и произносит следующий текст: «Представьте человека, который вас безусловно любит. Полностью воссоздайте его облик и понаблюдайте, как он смотрит на вас глазами, полными любви. Попытайте увидеть себя его глазами... А теперь представьте, что он пишет про вас книгу. Как он ее назовет?.. Какими будут первые строчки?.. Как он опишет вашу внешность? Что он расскажет про ваш характер?.. Какими словами он закончит книгу?»

Примечание для ведущего: Обсуждение идет вокруг вопроса: «Что изменилось в ощущении себя?».

Подведение итогов занятия, получение обратной связи

Поскольку третье занятие является завершающим, можно сделать **«фотографию на память»**, даже если нет фотоаппарата. Все участники встают так, как если бы предполагалось сделать групповой снимок. Ведущий после небольшой корректировки делает «щелчок», и фотография готова.

Очень хорошо по окончании занятий провести *совместное чаепитие*, на котором в неформальной обстановке обсудить

полученный новый опыт и возможности его применения в жизни. Как правило, для ведущего является важным получение обратной связи от участников занятия. С этой целью мы предлагаем провести в группе анонимное анкетирование ребят (см. Приложение 1).

Литература

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Генезис, 2000. – 289 с.
2. Валкер Дж. Тренинг разрешения конфликтов / Дж. Валкер. – СПб. : Речь, 2001. – 115 с.
3. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В. Грачева. – СПб.: Речь, 2003. – 60 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
5. Ключева Н.В. Программы социально-психологического тренинга / Н.В. Ключева. - Ярославль: Психодиагностика: Содействие, 1992. – 66 с.
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001. – 256 с.
7. Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи: методические разработки социально-психологических тренингов / А.С. Прутченков. – М.: Новая школа, 1996. – 144 с.
8. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь: Институт тренинга, 2004. – 256 с.
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2002. – 175 с.
10. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.

Приложение 1

Анкета оценки эффективности тренинга

1. Что Вы ожидали от занятия?
2. Соответствовало ли то, что происходило на занятии, Вашим ожиданиям?
3. Что Вам понравилось на занятии?
4. Что Вам не понравилось на занятии?
5. Произошли ли какие-то изменения с Вами после занятия?
Что именно?
6. Кто из участников, с Вашей точки зрения, изменился?
7. Какие из упражнений оказали наибольшее влияние на Вас?
8. Было ли скучно в группе? Когда?
9. Было ли Вам страшно в группе? Когда?
10. Жалете ли Вы о чем-то, что произошло за время занятия? О чем?
11. Что из того, что Вы получили на занятии, Вы можете использовать уже сейчас?
12. Легче ли Вам стало анализировать особенности поведения окружающих людей?
13. Стали ли Вы лучше понимать себя и других?
14. Нужны ли Вам такие занятия?
15. Какие вопросы Вы хотели бы на нем обсудить?
16. За кого во время проведения занятия Вы переживали особенно?
17. Что Вам хотелось бы пожелать себе? Другим участникам тренинга? Ведущему?
18. Самое важное для Вас событие на занятии. Было ли оно? В чем оно заключалось?

**Общаться?
Легко!**

составитель О.Ю. Одинцова
ответственный за выпуск Н.Н. Щепеткова

тираж 50 экземпляров

отпечатано в ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека
им. А.А. Суркова»
150048, г. Ярославль, Московский проспект, 147