Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Гармония»

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «01» сентября 2020 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО
ЦРТДиЮ «Гармония»
Л.Б. Бороздина

Тренинговые упражнения

Разработчик(и):
Головина Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования,
Иванова Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Ангарск, 2020 год

Тренинговые упражнения подготовлены для проведения учебных занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Школа волонтеров», к модулям «Стань волонтером», «Школа волонтеров».

Упражнения на знакомство.

Упражнения (игры) на знакомство, они же «ледоколы» – самые простые и эффективные упражнения по установлению контакта между участниками тренинга, созданию атмосферы доверия и позитивного настроя в группе.

Упражнения-ледоколы ломают барьеры между людьми, учат быть открытыми и доброжелательными к другим, помогают приобрести много новых друзей за очень короткое время.

Упражнение № 1 – «Снежный ком».

Процедура: группа встает в круг, и первый участник называет свое имя.

Второй называет имя первого и свое.

Третий имя первого, второго и свое.

Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы. Записывать имена нельзя – только запоминать.

Вариант № 1 – «Изобрази!».

Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант – начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

Вариант № 2 – «Зебра».

Участники по кругу называют свое имя и прилагательное, начинающееся на букву своего имени (Влад Внимательный, Света Солнечная и т.д.). Причем первый называет – только свое имя и прилагательное, второй – имя первого и свое, третий – имя и прилагательное первого, имя и прилагательное второго и свое и так далее.

Как только круг замкнулся первый, снова повторяет все имена, потом второй, третий и так далее.

Закончить – аплодисментами!

Вариант № 3 – «Назовись!».

Все стоят в кругу, держа вытянутые руки перед собой. Начинающий игру бросает мяч через центр круга одному из участников и называет при этом своё имя. После броска он опускает руки. После того, как мяч обойдёт всех, и все опустят руки, игра начинается по второму кругу. Каждый из участников бросает мяч тому человеку, которому он бросал в первый раз, и снова называет своё имя.

Можно называть не имя, а прилагательное, характеризующее себя, свое хобби, любимую книгу и так далее – так все перезнакомятся и узнают друг о друге больше информации.

Можно называть свое имя и загадывать, что скажет следующий участник. Например, я кидаю мяч Васе и говорю: «Саша, хобби». Вася ловит мяч и говорит «Вася, коллекционирую марки – любимая книга» и кидает следующему.

Упражнение № 2 – «История».

Ведущий делит участников на две команды. Определяется время для выполнения первого задания (например, 5 минут). За это время каждая команда сочиняет о себе общую историю, используя реальные данные. Например: «Мы живем в Туле, Казани и Москве. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трех наших мам зовут Ольгами, а еще у нас два папы по имени Саша» и т.д. По истечении назначенного времени каждая команда выбирает рассказчика, и обе команды как бы меняются местами, то есть команда «А» рассказывает про команду «Б» и наоборот.

Вариант № 1 – «5 вещей».

Выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и молча жестами, показывают друг другу пять самых важных для себя вещей. Затем пара рассказывает о

себе то, что поняла. При этом первый человек рассказывает о втором, а второй о первом. (Варианты: цели на тренинг, пять самых страшных для меня вещей, самых любимых и т.п.)

Вариант № 2 – «3 слова о себе».

Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Вариант № 3.

Участники объединяются в группы по 3-5 человек. Дается задание составить связный рассказ о том, что их объединяет (минимум 10 пунктов), какие между ними различия (минимум 10 пунктов).

Упражнение № 3 – «Белка».

На полу отмечаются две линии друг напротив друга, люди распределяются произвольно вдоль линий. Вводная информация: ведущий называет какие-то характеристики, например: «Пусть справа окажутся те, кто любит эстрадную музыку, а слева — те, кто любит классику» (варианты – имена, фильмы и так далее). Участники должны быстро, не столкнувшись перебежать на ту линию, которая им подходит. Если не подходит ни та, ни другая – останавливаются в центре. Если столкнулись – ведущий выбирает нового воду и все продолжается.

Вариант № 1 – «Руки».

Участники получают задание расставить друг друга по теплоте рук «от самых теплых до самых холодных». Затем кто-то один проверяет и, в случае необходимости, исправляет ряд. Затем проверяет еще один участник группы и, тоже, исправляет по своему усмотрению.

Рекомендации ведущему: необходимо стимулировать активное участие всех членов группы. Как разновидность данного упражнения могут быть использованы следующие задания: построиться по цвету глаз, по росту и т.д.

Ведущему очень важно обратить внимание на то, чтобы каждый член группы чувствовал себя как можно более комфортно.

Упражнение № 4 – «Трям-здравствуйте!».

Каждый участник должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку.

Вариант № 1.

Необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. По завершении упражнения ведущий спрашивает: «Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше чем с 20?» Аплодисменты самым общительным участникам!

Вариант № 2.

Вместо рукопожатия – поклоны. Потом ведущий спрашивает: «Похлопайте тем, у кого был самый изысканный поклон? У кого – самый веселый поклон?» и так далее.

Вариант № 3.

Поклониться и пригласить в Тилимилитрямдию, кататься на облаках. Ведущий спрашивает: «У кого самое доброе приглашение? У кого самое бодрое приглашение? С кем больше всего хотелось поехать?»

Вариант № 4.

Каждому участнику выдаются карточки со сказочным персонажем (вариант – типом характера). Он должен поздороваться так, как бы здоровался его персонаж. Ведущий спрашивает: «Кто есть кто?». Самым артистичным участникам – аплодисменты.

Упражнение № 4 – «Орехи».

Каждому в группе дается грецкий орех. Нужно внимательно его осмотреть и запомнить. Затем орехи складываются в общую кучу и перемешиваются (для усложнения можно добавить еще орехов). Каждый должен найти свой орех. Более сложный вариант - то же самое с закрытыми глазами. Затем у каждого по кругу спрашивается, как он

определил свой орех. На обсуждении обычно говорится, что сначала все люди кажутся одинаковыми, а на самом деле очень сильно различаются. И очень часто за жесткой, некрасивой оболочкой скрывается что-то нежное и доброе и так далее.

Упражнение № 5 – «Суета сует».

Участники делятся на 1-2-3 номера. Первые номера – монументы. Вторые и третьи – люди. Монументы подзывают к себе людей и рассказывают, с кем хотят познакомиться (хороший вариант - цели на тренинг, увлечения, любимая книга и так далее) и о чем хотят поговорить. Люди ищут участников, подходящих под заданную характеристику. Можно искать и среди людей, и среди монументов. Важно помнить: монументы ходить не могут, а значит, человеку нужно быть посредником между ними. Если нет людей, строго отвечающих заданным характеристикам, человек подводит к монументу того, чьи характеристики наиболее близки. В крайнем случае, человек ведет к монументу того, кто ему понравился.

Упражнение № 6 – «Разрекламируй друга!».

Ресурсы: листы ватмана, краски, карандаши, фломастеры, куски цветной ткани, парики и другие элементарные театральные атрибуты. Время: 60-90 минут.

Группа разбивается на пары. Важно проследить за тем, чтобы вместе оказались люди, как можно менее знакомые друг с другом.

Вводная: Представьте, что каждый из вас – член закрытого элитарного клуба. Естественно, что вы знакомы со всеми его участниками, доверяете им, вам хорошо вместе. Раз в году двери клуба открываются для всех. В этот день вы можете попытаться ввести в круг членов клуба своих друзей. Для этого вам предстоит подготовиться и дать своему товарищу такую рекомендацию, чтобы ни один из членов клуба не смог проголосовать против приема новичка. Это нелегко, но возможно. Как практически будет проходить прием? Вы разбились на пары.

Задание № 1 (время на выполнение – 7 минут). Каждый из участников пары подумает несколько минут и расскажет своему партнеру об одном своем положительном качестве. Качество это может быть любым, но значимым. В свою очередь, рассказавший о себе выслушивает историю своего партнера о том качестве, которое выделяет его среди других людей и позволяет претендовать на прием в клуб.

Задание № 2. После того как вы поделились друг с другом информацией о своем положительном качестве, вам придется поломать голову над тем, каким образом представить перед членами клуба вашего товарища.

Отрекомендовать его вы можете любым максимально эффектным способом. Например:

- интервью, представляющее героя, в теле- или радиостудии;
- рисунок, комикс, шарж с последующим театрализованным комментарием;
- инсценировка, представляющая личные качества кандидата;
- комментарий спортивного обозревателя (если ваш герой делает успехи в спорте и именно здесь проявляются его человеческие достоинства, упорство, надежность, сила воли), репортаж с выставки, концерта, конкурса (при условии, что достижения вашего героя проявляются именно в этой сфере деятельности);
- стихотворение, песня.

Важная деталь: рассказывая о достоинствах человека, не забудьте назвать его имя! Продолжительность выступления – 5 минут. Продолжительность подготовки – 20 минут.

Ведущий – помогает сделать рекламу, подсказывает, направляет.

Возможные вопросы: «Я не знаю о нем ничего хорошего» – помочь расспросить, записать 2-3 хороших качеств, которым можно сделать рекламу.

«А у меня нет хороших качеств, но я занял первое место по плаванию!» – уточнить, что помогло занять первое место: упорные тренировки? Азарт соревнования? Желание победить? и так далее.

За 1 минуту до конца ведущий объявляет минутную готовность.

Ведущий: Внимание, объявляется минутная готовность! Просьба всем собраться в зале клуба на церемонию представления новых участников! Сейчас нам предстоит познакомиться с новыми кандидатами. Если рекомендация, представленная вам, уважаемые члены клуба, покажется достаточной и убедительной, прошу своими аплодисментами высказать решение о приеме в члены клуба. А теперь я приглашаю на сцену первую пару участников!

После того как все пары представили друг друга, выясняем, что дала каждому работа над заданием. Отмечаем оригинальные идеи и удачные выступления, дружественность атмосферы и важность поддержки.

Упражнения на сплочение и командообразование.

Цель упражнений: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Упражнение № 1 – «Ветер дует на того, кто…»

Упражнение способствует подчёркиванию сходства участников (что повышает уровень сплочённости группы и знакомства с ней), даёт возможность больше узнать друг о друге, способствует мобилизации внимания группы.

Ход упражнения: Участники стоят в кругу. Водящий говорит «Ветер дует на того, у кого…» и называет какой-либо признак участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо у меня, жизненные события и т.д. (Например, у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах). После того как назвали очередной признак, участники, которые им обладают, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

Упражнение № 2 – «Веселый счет».

Упражнение способствует снятию внутреннего напряжения участников, сплочению группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

Упражнение № 3 – «Вавилонская башня».

В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Ресурсы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Упражнение № 4 – «Воздушные замки».

Ресурсы: пачка бумаги формата А4.

Ход упражнения: Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек. В центре комнаты кладется пачка бумаги и озвучивается следующая инструкция: «Каждой команде необходимо за следующие 15 минут построить из этой бумаги башню. Ничего кроме бумаги использовать нельзя. Башня должна быть выше одного метра в высоту. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню».

Обсуждение: Возникали ли помехи в работе команды? В чем они заключались? Что помогало команде работать слаженно, совместно выполнять данное упражнение?

Упражнение № 5 – «Молекула».

Прошу всех встать так, чтобы вам было удобно. После того как я скажу фразу: «Молекулы - хаос» вы начинаете двигаться в произвольном направлении, перемешиваясь. Когда скажу: «Молекулы – четыре» вы должны быстро объединиться в группы по четыре.

3, 5, 7, 10.

Упражнение № 6 – «Паззлы».

Участники в игровой форме учатся эффективному взаимодействию и распределению ролей в команде.

Ресурсы: карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «паззлы».

Ход упражнения: участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача – собрать ее как можно быстрее.

Обсуждение: Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему? Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

Упражнение № 7 – «Дрозд».

Молодцы, а теперь встаньте в два круга - внешний и внутренний, лицом к лицу. Сейчас мы будем произносить следующие слова с соответствующими движениями: «Я – дрозд, ты – дрозд, (показывает на себя, потом на партнера) У меня нос, у тебя нос, (дотронуться до своего носа, потом до носа партнера) У меня щечки алые, у тебя щечки алые, (дотронуться до своих щек, потом до щек партнера) Мы с тобой два друга, любим мы друг друга!» (обнимаются) Затем внутренний круг смещается вправо на одного человека. Цикл повторяется, пока не будет пройден весь круг.

Упражнение №8 – «Волшебная цифра 3».

Интеллектуальная разминка, мобилизация внимания участников, сплочение группы.

Ход упражнения: Участники располагаются по кругу и начинают считать, произнося числа поочерёдно. Тот, кому достаётся число, делящееся на 3 или в составе которого есть цифра 3, хлопает в ладоши. Кто ошибается – выбывает из игры. Упражнение выполняется в высоком темпе и продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 самых внимательных участника.

Упражнение №9 – «Дом».

Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Упражнение №10 – «Подарок».

Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Ход упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Тренинговые упражнения на развитие лидерских качеств.

Цель упражнений – выявление и развитие лидерских качеств.

Упражнение № 1 – «Лидер – это».

Всем участникам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят в небольших группах некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах. Тема работы – «Я – лидер!». В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Обсуждение. В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, «Лидер-это…». Затем получившиеся качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.

Упражнение № 2 – «Карабас».

Для проведения упражнения участники рассаживаются в круг, вместе с ними садится ведущий, который предлагает условия игры: «Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КАРА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев.

В этом упражнении необходимо внимательно наблюдать за поведением ребят. Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству, ребята. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Рекомендуется повторить игру 4-5 раз.

Упражнение № 3 – «Начали!».

Участники делятся на две равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе название. Условия игры: Сейчас вы будете выполнять задания после того, как я скомандую: «Начали!». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание. Таким образом, вы создадите дух соревнования.

Итак, первое задание. Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. Вам на это 20 секунд. Начали! Для того чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берёт на себя человек, стремящийся к лидерству.

Второе задание. Здесь необходимо, чтобы ни о чем, не договариваясь, быстро встали полкоманды. Начали! Интерпретация этой игры сходна с интерпретацией игры «Карабас»: встают самые активные члены группы, включая лидера.

Третье задание. Сейчас все команды летят в космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и заяц. Итак, кто быстрее?! Начали! Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль зайца. Это можно объяснить его желанием передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого.

Задание четвертое. Предлагается, чтобы ребята представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать фотографа. Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается дедушка, он тоже может участвовать в расстановки членов семьи. Более никаких установок не дается, вы сами должны решить, кому кем быть и где стоять. После распределения ролей и расстановки членов семьи фотограф считает до трех. На счет три! все дружно и очень громко кричат сыр и делают одновременный хлопок в ладоши.

Обсуждение: Кто на ваш взгляд был лидером? По каким критериям вы это определяли? У лидера спросить: как сам оцениваешь - был ли ты лидером? Если был, что тебе помогало? Что мешало?

Роль фотографа и дедушек обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других членов семьи. Эта игра может открыть вам новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антипатий в группах.

Упражнение № 4 – «Круг и Я».

Для этого упражнения требуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Группа образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него добровольца. Ему необходимо за три минуты попасть в центр круга с помощью убеждений (уговоры, угрозы, обещания), ловкости (пронырнуть, проскользнуть, прорваться), хитрости (посулы, обещания, комплименты).

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавшись в тесный и сплочённый круг, взявшись за руки. Начали!

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения наших игроков. Как они вели себя во время тренинга и как поступают в обычных житейских ситуациях?

Упражнение № 5 – «Без командира».

Ход упражнения:

Ведущий: Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне! Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту;
- в два круга;
- в треугольник;
- в шеренгу по росту;
- в четыре колонны с одинаковым количеством участников;
- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос;
- в живую скульптуру Звезда, Медуза, Черепаха.

Обсуждение. Скажите, можно ли было это упражнение назвать тестом на лидерство и почему? Кто из вас лидер по натуре? Легко ли вам было отказаться от

руководящего стиля поведения? Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было советов, указаний? Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

Упражнение № 6 – «Веревка».

10 – 20 человек встают в круг, держась обеими руками за общую веревку, после чего веревку подтягивают и завязывают так, чтобы участники стояли плотно друг к другу. Затем следует команда: «Закрыть глаза и не открывать их» – и задание: «Образуйте квадрат». Глаза можно открыть всем вместе, только после того, как группа решит, что квадрат получился. После этого упражнения и короткого перерыва предлагается опять встать в круг, закрыть глаза и (следующее задание): образовать равносторонний треугольник. Те, кто все-таки открыл глаза, выбывают из игры и могут стать наблюдателями, которые помогут группе обсудить это упражнение. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить звезду, шестиугольник.

Это упражнение показывает важность самоорганизации группы, обнаружение лидеров, использование веревки как средства коммуникации. При обсуждении задаются вопросы: «Как произошло выдвижение лидера? Что было наиболее трудным в решении задачи? Какой прием компенсировал отсутствие зрительного контакта?».

Тренинговые упражнения на развитие навыков бесконфликтного общения.

Цель тренинга: формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций, развитие коммуникативных качеств и свойств личности, а также навыков бесконфликтного общения.

Упражнение № 1 – «Ты мне нравишься, потому что…»

Формирует уважение, чуткость и внимательность к окружающим людям.

Ход занятия. Дети сидят в кругу. Кто-нибудь один, по желанию, садиться посередине. Дети, опять же по желанию, говорят, что им нравиться в данном учащемся, например: «Мне нравиться, как ты смеешься»; «Мне нравиться, что ты всегда готов помочь» и т.д. Важно, чтобы дети говорили не о мелочах, поверхностных признаках, а о чертах и свойствах характера. Участие в этой игре должно быть сугубо добровольным. (5)

Упражнение № 2 – «Что ты сказал?»

Формирует желание и умение у детей слушать и слышать своего собеседника.

Ход занятия. Учащиеся сидят в кругу. Один из них рассказывает что-нибудь о себе, например, на тему: «Что я делал вчера после школы» (не менее трех дел (занятий)). Остальные слушают и стараются запомнить как можно больше. Затем четыре учащихся достают из спичечного коробка каждый по спичке; одна из них – короткая. Тот, кому достается короткая спичка, должен назвать три занятия из тех, которые несколько минут назад перечислял его товарищ. После того как все уяснили принцип упражнения, дети делятся на группы, по четыре человека, и каждая группа выполняет это упражнение четыре раза, меняясь ролями.

Упражнение № 3 – «Ты что, вообще обалдел?»

Продолжительность 25 минут.

Дает возможность испробовать различные формы устных высказываний.

Ход занятия. Дети сидят в кругу. Учитель дает одному из них карточку с каким-нибудь высказыванием (например, «Ты что, вообще обалдел?»). И предлагает ему передать тот же смысл другими словами, обращаясь к своему соседу слева. Сосед должен, в свою очередь, проделать то же самое со своим соседом слева и т.д. Затем кто-то другой получает другую карточку, с другим высказыванием.

Примеры высказываний: «Здорово у тебя получилось!»; «Я не хочу тебя вообще больше видеть!»; «А вот и неправда!»; «Не суйся не в свое дело! Это тебя не касается!»; «Слушай, ты мне надоел!»; «Отвали! Я не хочу с тобой разговаривать!»; «Если я говорю – значит, знаю!»; «Ну хватит! Не мешай!»; «Отстань от меня!».

Дети могут придумывать высказывания сами.

После следует обсудить, что было не очень приятно слышать; какие чувства испытывали ученики, услышав какую-либо фразу; можно ли данные фразы перефразировать в более корректные.

Упражнение № 4 – «Комплимент».

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Упражнение № 5 – «Куда девать свою ярость?».

Формирует представление о том, что есть более мягкие, но не менее действенные способы проявления ярости, недовольства.

Ход занятия. Преподаватель задает вопрос: «Что вы делаете, когда злитесь?» Ответы записываются на доске или на стенгазете. Весь список действий просматривается несколько раз и все вместе думают, при каких типах поведения кому-нибудь причиняется боль либо что-нибудь ломается или портится. Соответствующие действия вычеркиваются из списка (например, кулачная расправа, швыряние разных предметов) или «корректируются» (например, просто кричать, а не товарищу прямо в ухо; бросать только мягкие предметы). Получившийся перечень допустимых действий переписывается набело и вывешивается на видном месте. Преподаватель объясняет, что теперь они (участники группы) должны действовать в соответствии со списком.

Упражнение № 6 – «Чувства».

Все участники делятся на подгруппы по 5-6 человек.

Ведущий раздает каждой подгруппе карточки, на которых обозначены человеческие эмоции:

1. радость;
2. гнев;
3. безразличие;
4. разочарование;
5. негодование;
6. возмущение;
7. поддержка;
8. заинтересованность.

Каждая подгруппа, получившая карточку должна подготовить небольшое выступление перед остальными участниками тренинга, с описанием ситуации в школе в которых использование данных чувств было бы целесообразно (уместно).

Другие члены группы дополняют каждые выступления своих коллег.

Упражнение № 7 – «Скажи приятное».

Ведущий: предлагает всем участникам тренинга поблагодарить друг друга за работу (ведущий начинает первым затем все остальные по кругу).

Каждый участник должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить членов своей группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы отнеслись к теме нашего тренинга, считаете ли данную тему актуальной в школе?
2. Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
3. Оцените свою активность в тренинге по пятибалльной шкале.
4. Что не понравилось? Почему?

Огромное спасибо всем за работу! До следующей встречи!