



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»

**Тренинговая программа,
направленная на формирование
коммуникативных навыков, способов межличностного
взаимодействия у несовершеннолетних,
«Путь к успеху в общении»**

Автор:
Горскова И.А.,
психолог отделения психологической
помощи гражданам

Когалым
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	5
1.1. Актуальность программы.....	5
1.2. Направленность программы.....	8
1.3. Целевая группа.....	8
1.4. Цель программы.....	8
1.5. Задачи программы.....	8
1.6. Формы работы.....	9
1.7. Методы работы.....	9
2. Содержание программы.....	10
2.1. Этапы реализации программы.....	10
2.2. Механизм реализации программы.....	10
2.3. Тематический план.....	15
3. Ресурсы.....	16
3.1. Кадровые ресурсы.....	16
3.2. Материально-технические ресурсы.....	16
3.3. Информационные ресурсы.....	17
3.4. Методические ресурсы.....	17
3.5. Контроль и управление программой.....	18
4. Результаты.....	19
4.1. Ожидаемые результаты.....	19
Список литературы.....	21
Приложения.....	23

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Критерии	Описание
1.	Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	БУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения», г. Когалым
2.	Наименование и направленность программы	Тренинговая программа, направленная на формирование коммуникативных навыков, способов межличностного взаимодействия у несовершеннолетних, находящихся на социальном сопровождении в отделении психологической помощи гражданам, «Путь к успеху в общении»
3.	Ф.И.О. составителя(ей) с указанием должностей	Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам
4.	Ф.И.О. работников, реализующих программу, с указанием должностей	Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам
5.	Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	Программа утверждена приказом директора БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения от 05.12.2019 № 911
6.	Практическая значимость	Создание программы «Путь к успеху в общении» позволит применять тренинг с целью формирования позитивных интересов, коммуникативной компетентности, позволит несовершеннолетним научиться успешно разрешать конфликтные ситуации, приходить к компромиссному решению и понимать других людей, развивать умение слушать и высказывать свою точку зрения
7.	Цель, задачи программы	Цель – формирование коммуникативных навыков, способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми у несовершеннолетних. Задачи: 1. Провести психодиагностическое исследование несовершеннолетних, направленное на выявление уровня коммуникативных навыков, определение их личностных особенностей и способностей на начальном этапе программы. 2. Реализовать программные мероприятия, направленные на: повышение уровня групповой сплоченности; развитие навыков вербального и невербального общения; развитие умения конструктивно выражать чувства и эмоции, повышение уровня осознанности эмоций; обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях; содействие процессу личностного развития, реализации

		творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха; развитие самосознания и самоисследования участников программы для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений. 3. Проведение диагностики несовершеннолетних на выходе из программы; анализ эффективности программы
8.	Целевая группа	Несовершеннолетние в возрасте от 12 до 18 лет, находящиеся на социальном сопровождении в отделении психологической помощи гражданам БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»
9.	Сроки реализации	Бессрочно. Цикл реализации – 1 год
10.	Ожидаемый результат	Вовлечённость несовершеннолетних и их родителей в реабилитационные мероприятия. Удовлетворенность качеством предоставления социальных услуг. Положительные изменения в поведении несовершеннолетних: развитие коммуникативных навыков, умения конструктивно выражать чувства и эмоции, развитие навыков выхода из конфликтных ситуаций, творческого потенциала, личностный рост несовершеннолетних

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

*«Никогда не поздно изменить образ собственного «Я» и,
следовательно, начать новую жизнь»*

Максуэл Мольц

Актуальность данной программы обусловлена тем, что число подростков, испытывающих трудности в общении, очень велико. Общение является ведущим видом деятельности подростков и очень значимо в субъективном плане для большинства из них. В то же время навыки конструктивного общения развиты у подростков недостаточно, что связано в первую очередь с малым социальным опытом. Также причинами коммуникативных трудностей у подростков могут являться неуверенность в себе, низкая самооценка, неумение взаимодействовать в группе, слушать и понимать собеседника, недостаточное развитие вербальных и невербальных средств общения, неумение их адекватно использовать. Детям трудно высказать свою мысль, словарный запас их ограничен, они часто не умеют пользоваться выразительными средствами при взаимодействии с другими людьми, часто перебивают друг друга, в результате чего возникает неудовлетворённость актом общения.

Одной из основных задач профилактической деятельности отделения психологической помощи гражданам является профилактика девиантного и аддиктивного поведения в подростковой среде, жестокого обращения, а также оказание социально-психологической помощи несовершеннолетним.

Тренинговая программа «Путь к успеху в общении» реализуется в рамках социально-реабилитационной работы с несовершеннолетними,

находящимися на социальном сопровождении в отделении психологической помощи гражданам.

Программа способствует повышению психологической устойчивости и формированию психологической и педагогической культуры у несовершеннолетних в сферах межличностного, семейного общения; а также формированию позитивных интересов среди несовершеннолетних; коррекции эмоционально-волевой и поведенческой сфер, предупреждению конфликтных взаимоотношений в социуме, снижению уровня нервно-психической напряжённости, преодолению неадекватных форм поведения.

Формирование коммуникативных навыков у несовершеннолетних актуально, так как степень сформированности данных умений влияет на результативность обучения детей, на процесс их самореализации, жизненного самоопределения и на социализацию в целом. Поэтому коммуникативное развитие рассматривается нами в общем контексте социализации подростка в плане учета особенностей общения со взрослыми, сверстниками, учёта особенностей общей ситуации социального развития и т. д.

Реализация программы «Путь к успеху в общении» основана на следующих принципах:

принцип активного участия позволяет всем участникам коррекционной группы повысить психолого-педагогическую компетентность в общении и «включить» механизмы личностного саморазвития;

принцип исследовательской позиции участников – участники сами решают коммуникативные проблемы, а психолог лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;

принцип партнёрского общения – взаимодействие в группе строится с учётом интересов всех участников, признания ценности личности

каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;

принцип «здесь и теперь» – члены группы фокусируют своё внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

принцип конфиденциальности – любая информация, полученная от несовершеннолетнего и его семьи, не может быть передана без его согласия в какие бы то ни было общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям. Исключением являются сведения о серьезной угрозе для чьей-либо жизни;

принцип гуманизации – предполагает ценностное отношение к каждому ребёнку, готовность педагога помогать ему. Вся тренинговая работа строится на основе комфортности – ребёнку нужны приятные эмоции от общения со сверстниками;

принцип индивидуализации – учитываются особенности каждого ребёнка;

принцип разностороннего развития личности – при решении коммуникативных задач решаются так же задачи умственного, эстетического, трудового воспитания. В игре через роли, которые дети на себя принимают, формируется, развивается их личность.

принцип социальной связанности – включение подростков в совместные виды деятельности - подростки активно проводят время и находятся на территории общих интересов.

Программа реализуется бессрочно, цикл реализации составляет 1 год.

1.2. Направленность программы

Профилактическая, социально-психологическая, социально-педагогическая.

1.3. Целевая группа

Несовершеннолетние в возрасте от 12 до 18 лет, находящиеся на социальном сопровождении в отделении психологической помощи гражданам БУ «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения».

1.4. Цель программы

Формирование коммуникативных навыков, способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми у несовершеннолетних.

1.5. Задачи программы

1. Провести психодиагностическое исследование несовершеннолетних, направленное на выявление уровня коммуникативных навыков, определение их личностных особенностей и способностей на начальном этапе программы.

2. Реализовать план программных мероприятий, направленный на:

- повышение уровня групповой сплочённости;
- развитие навыков вербального и невербального общения;
- развитие умения конструктивно выражать чувства и эмоции, повышение уровня осознанности эмоций;
- обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха;

– развитие самосознания и самоисследования участников программы для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.

2. Провести диагностическое обследование несовершеннолетних на выходе из программы.

3. Проанализировать эффективность реализации программы.

1.6. Формы работы

Индивидуальная, групповая (психологический тренинг, клубная встреча).

1.7. Методы работы

Планирование, анкетирование, диагностика, групповое консультирование, информирование, беседа, рефлексия, саморегуляция, игротерапия, арттерапия, кинотерапия, флэш-тренинг, эбру-терапия, работа в группах, в парах, «Мозговой штурм», анализ и т.п.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Этапы реализации программы

Организационно-диагностический – 2 недели.

Практический этап – 9 месяцев.

Аналитический этап – 2 недели.

2.2. Механизм реализации программы

На организационно-диагностическом этапе осуществляется:

проведение первичного диагностического обследования несовершеннолетних, выявление и анализ индивидуальных особенностей.

В качестве диагностического инструментария используются:

тест «Самооценка конфликтности» Д. А. Смылова (цель – определение степени собственной конфликтности);

диагностика межличностных отношений Т. Лири (цель – выявить преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке);

тест «Потребность в общении» (цель: определить выраженность потребности в общении – стремление находиться в обществе других людей, обмениваться своими эмоциями, чувствами, дружить, любить и т.д.);

формируется целевая группа из числа несовершеннолетних в возрасте от 12 до 18 лет, находящихся на социальном обслуживании в отделении (постоянно обновляемая по мере необходимости).

Основной (практический) этап реализации программы включает:

проведение психологических тренингов, направленных на развитие и формирование коммуникативных навыков, развитие навыков вербального и невербального общения; обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях, содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала.

Формы и методы работы, применяемые в процессе профилактической и коррекционной деятельности:

психологические тренинги, направленные на развитие способности эффективного общения посредством невербальной коммуникации, а также умения улавливать и анализировать невербальные сигналы других людей.

Тренинг проводится в форме занятий, в ходе которых используются следующие методические средства:

групповая дискуссия – обсуждение участниками определенных позиций, рассмотрение их с разных точек зрения; в групповой дискуссии участники группы имеют возможность высказывать свое мнение по обсуждаемой проблеме, учатся формулировать свои мысли, аргументировать свое мнение, спорить, не оскорбляя оппонентов, критиковать точку зрения, не переходя на «личности»;

коммуникативные упражнения – это простой и эффективный способ научить человека устанавливать контакт и уверенно общаться. Коммуникативные упражнения могут иметь различные акценты и задачи. Одни упражнения учат красиво говорить, другие демонстрируют важность умения слушать и задавать вопросы. Коммуникативные упражнения помогают снять барьеры в общении, научить участников тренинга общаться более легко и непринуждённо;

психогимнастика – это стимулирование рабочего состояния участников, поддержание их психологического тонуса, необходимого для решения текущих задач тренинга и развития групповой динамики;

работа в парах, в тройках, микрогруппах - проводится при отработке умений на любом этапе знаний;

самопрезентация – это вербальная и невербальная демонстрация собственной личности в системе внешних коммуникаций;

семинар-практикум – форма организации занятия, в которой часть участников временно объединяется в группы с учетом уровневых достижений для решения задач за ограниченное, заранее заданное время, по истечении которого группы отчитываются об итогах работы;

рефлексия (шеринг) - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

Технологии, используемые в процессе психологического тренинга:

игротерапия направлена на помощь в выражении своих переживаний наиболее приемлемым для несовершеннолетних образом;

песочная терапия помогает достичь эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения;

метод символдрамы направлен на восстановление и укрепление психологического здоровья, помощь и утверждение веры в себя, обретение чувства собственного достоинства, умения строить жизненную перспективу;

сказкотерапия пробуждает творческий потенциал, делает доступными ресурсные состояния, учит видеть свою жизнь со стороны, представляя своё поведение как определённую роль в определённом сюжете;

куклотерапия направлена на развитие и коррекцию коммуникативной и эмоциональной сферы;

арттерапия способствует гармонизации внутреннего мира, мобилизации творческого потенциала, внутренних механизмов саморегуляции и самоисцеления.

Оптимальная численность группы – 10-15 человек.

Место проведения: зал для проведения тренингов.

Структура тренингового занятия

Структура тренингового занятия включает:

1. Ритуал приветствия (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Ритуал прощания (рефлексия).

Ритуал приветствия и ритуал прощания обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

Ритуал приветствия включает вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п.

В качестве разминки используются упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии ритуал приветствия занимает больше времени поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Удельный вес данных методов и приемов меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать

принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе *групповой дискуссии* участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В *ролевой игре* упор уже делается на межличностное взаимодействие. Высокая обучающая ценность ролевой игры признается многими психологами. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

На *аналитическом этапе* проводится итоговое диагностическое обследование на предмет оценки результатов психопрофилактической и психологической работы и эффективности реализации программы.

2.3. Тематический план

Тематический план программы представлен в таблице 1.

Таблица 1

Тематический план программы «Путь к успеху в общении»

№ п/п	Темы тренинговых занятий	Сроки проведения	Ответственн ый
1	2	3	4
I квартал			
1.	«Зачем мы здесь собрались»	январь	Психолог
2.	«Мы команда»		
3.	«Познай себя – познай других»	февраль	
4.	«Сплочение и доверие»		
5.	«Общение и умение слушать»	март	
II квартал			
1.	«Учимся взаимопониманию»	апрель	Психолог
2.	«Средства общения»		
3.	«Общение без слов»	май	
4.	«Поговорим... рисунками!»		
5.	«Наши эмоции и чувства»	июнь	
6.	«Проявления эмоций и чувств»		
7.	«Конфликты и причины их возникновения»		
III квартал			
1.	«Пути решения конфликтов»	июль	Психолог
2.	«Манипуляции и защита от них»		
3.	«Наши достоинства»	август	
4.	«Самоконтроль»		
5.	«Неопределенность...»	сентябрь	
6.	«Преодоление стрессов»		
IV квартал			
1.	«Учимся общаться»	октябрь	Психолог
2.	«Уверенность в отношениях»		
3.	«Движение к целям»	ноябрь	
4.	«Портрет нашей группы»		
5.	«Подведение итогов»	декабрь	

3. РЕСУРСЫ

3.1. Кадровые ресурсы

Кадровые ресурсы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Кадровые ресурсы

Должность	Кол-во единиц	Функции
1	2	3
Заведующий отделением	1	Организует и контролирует работу по реализации программы; обеспечивает информационно-методическое сопровождение программы, в том числе взаимодействие со СМИ; организует межведомственное взаимодействие; отвечает за качество предоставления услуг; содействует обучению специалистов; осуществляет контроль за процессом реализации программы
Психолог	2	Проводит психологическую диагностику и обследование личности; определяет посредством диагностики психологические особенности личности; разрабатывает план тренинговых занятий, конспектов мероприятий; определение задач, форм, методов социально-психологической работы, способов решения личных и социальных проблем несовершеннолетних; взаимодействует с учреждениями и организациями системы профилактики, социальными партнерами, волонтерами; анализирует эффективность реализации программы; предоставляет информацию для размещения в информационных источниках

3.2. Материально-технические ресурсы

Материально-технические ресурсы представлены в таблице 3.

Материально-технические ресурсы

Наименование помещения	Материалы и оборудование
1	2
Помещение для проведения диагностики	Столы, стулья, компьютерное оборудование
Помещение для проведения тренинговых занятий	Мультимедийное оборудование, мольберт, столы, стулья, ковер, планшеты, карандаши, маркеры, белая и цветная бумага, ватманы, аудио-техника
Помещение для проведения индивидуального консультирования	Кресла, журнальный стол, светильник

3.3. Информационные ресурсы

Газета «Когалымский вестник», ООО «Медиахолдинг «Западная Сибирь»; памятка о деятельности отделения психологической помощи гражданам; информационный лист, официальный сайт учреждения <http://kson86.ru/>; группы в социальных сетях «Одноклассники», «ВКонтакте», родительский чат в мессенджере Viber, уголок клиента (информационные стенды, тематические папки и др.).

3.4. Методические ресурсы

Диагностический инструментарий (компьютерная программа «Психея»);

руководство по применению различных психологических техник (техника семейной арт-терапии, техника сказкотерапии, техника пескотерапия, техника совместного рисования, вербальные и невербальные семейные задания и др.) в процессе проведения профилактической и коррекционной работы;

банк коррекционных игр и упражнений;

памятки и консультации профилактического характера;

видеоролики.

3.5. Контроль и управление программой

Контроль и управление программой осуществляется заведующим отделением психологической помощи гражданам.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ

4.1. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Ожидаемые результаты

Задачи программы	Ожидаемый результат	Критерии оценки эффективности
1	2	3
Организационно-диагностический этап		
1. Психодиагностическое исследование несовершеннолетних, направленное на выявление уровня коммуникативных навыков, определение их личностных особенностей и способностей на начальном этапе программы	1. Наличие результатов диагностики 100% участников целевой группы на входе в программу	1. Доля несовершеннолетних, прошедших диагностическое обследование, от общего числа несовершеннолетних, участвующих в программе (<i>диагностические карты</i>)
Практический этап		
2. Реализовать план программных мероприятий, направленных на: - развитие навыков вербального и невербального общения; – развитие умений конструктивно выражать чувства и эмоции, повысить уровень осознанности эмоций; – обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях; – содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности; – - развитие самосознания и самоисследования участников программы для	1. Реализация плана мероприятий в полном объеме. 2. Формирование у 80% несовершеннолетних, коммуникативных навыков, способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми у несовершеннолетних.	1. Количество проведенных мероприятий в рамках реализации программы (<i>отчет о работе по программе</i>). 2. Доля несовершеннолетних, целевой категории, охваченных программными мероприятиями, от общего числа несовершеннолетних целевой категории, находящихся на социальном обслуживании в отделении (анализ реализации программы) (<i>статистический отчет</i>)

1	2	3
3. Провести комплексное диагностическое обследование несовершеннолетних на выходе из программы	1. Наличие результатов диагностического обследования 100% участников целевой группы на выходе из программы.	1. Доля несовершеннолетних, прошедших диагностическое обследование, от общего числа несовершеннолетних, принявших участие в программе (<i>диагностические карты</i>)
Аналитический этап		
4. Проанализировать эффективность реализации программы	1. Оценка эффективности реализации программы, наличие рекомендаций по совершенствованию программы. 2. Удовлетворенность проведенными мероприятиями 100% несовершеннолетних, принявших участие в программе	1. Доля (%) несовершеннолетних, у которых выявлена положительная динамика психологических изменений, от общего числа несовершеннолетних, участвующих в программе (<i>анализ результатов диагностического обследования</i>). 2. Наличие публикаций на сайте учреждения, в группах социальных сетей о проведенных программных мероприятиях (<i>ссылки на публикации</i>)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыферова, Л. И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития / Л. И. Анцыферова. – Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – 21 с.
2. Ассаджиоли, Р. Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджиоли. – Москва : RTFL-book, 1994. – 314 с.
3. Бакли Р., Кейпл Дж. Теория и практика тренинга / Р. Бакли, Дж. Кейпл. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 320 с.
4. Белинская, Е., Тихомандрицкая, О. Социальная психология: хрестоматия / Е. Белинская. – Москва : Аспект Пресс, 2003. – 245 с.
5. Близнюк, А. И. Практическая психология / А. И. Близнюк. – Москва : Аспект Пресс, 2003. – 386 с.
6. Большаков, В. Ю. Психотренинг / В. Ю. Большаков. – Санкт-Петербург : Социально-психологический центр, 1994. – 316 с.
7. Борисова, Н. В., Соловьева, А. А. Дискуссия в активном обучении / Н. В. Борисова, А. А. Соловьева. – Москва, 1992. – 264 с.
8. Борисова, С. Е. Деловая игра как метод социально-психологического тренинга / С. Е. Борисова. – Москва : Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – 35 с.
9. Бурнард, Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. – Санкт -Петербург : Питер, 2002. – 304 с.
10. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачов. Психотехники. – Москва : Ось-89, 1999. – 458 с.
11. Ганзен, В. А., Балин, В. Д. Теория и методология психологического исследования: практическое руководство / В. А. Ганзен, В. Д. Балин. – Санкт-Петербург, 1991. – 541 с.
12. Гаек, П., Балакарж, Э. Упражнения по психотерапии / П. Гаек, Э. Балакарж. – Москва, 1987. – 421 с.

13. Джонсон, Д. У. Тренинг общения и развития: пер. с англ. / Д. У. Джонсон. – Москва : Прогресс, 2001. – 238 с.
14. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1985. – 132 с.
15. Емельянов, Ю. Н. Обучение паритетному диалогу / Ю. Н. Емельянов. – Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1991. – 62 с.
16. Жуков, Ю. М., Петровская, Л. А., Растенников, П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении / Ю. М. Жуков, Л. А. Петрановская, П. В. Растенников. – Москва : Изд-во МГУ, 1990. – 100 с.
17. Захаров, В. П., Хрящева, Н. Ю. Социально-психологический тренинг: учебное пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. – Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1989. – 55 с.
18. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского. – Москва, 1995. – 621 с.
19. Ключева, Н., Свистун, М. Программы социально-психологического тренинга / Н. Ключева, М. Свистун. – Ярославль, 1992. – 245 с.
20. Козлов, Н. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. Козлов. – Екатеринбург, 1997. – 268 с.
21. Кондрашенко, В. Т., Донской, Д. И. Общая психотерапия / В. Т. Ондрашенко, Д. И. Донская. – Минск, 1998. – 365 с.
22. Кори, Дж. Теория и практика группового консультирования / Дж. Кори / пер. с англ. Е. Рачковой. – Москва: Эксмо, 2003. – 467 с.
23. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общ.ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., расш. испр и доп. – Ростов на Дону : Изд-во «Феникс», 1998. – 589 с.
24. Кричевский, Р. Л., Дубовская, Е. М. Социальная психология малой группы: учебное пособие для вузов / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 278с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Психологическая диагностика

Тест «Самооценка конфликтности» Д.А. Смыслова

Цель: определение степени вашей собственной конфликтности.

Выберите в каждом вопросе один из трех вариантов ответа. Если на какой-либо вопрос вы не сможете найти ответа, то при подсчете набранных баллов присвойте этому вопросу два очка.

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпримете?

- а) избегаю вмешиваться в ссору;
- б) я могу вмешаться, встать на сторону потерпевшего, того, кто прав;
- в) всегда вмешиваюсь и до конца отстаиваю свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки?

- а) всегда критикую за ошибки;
- б) да, но в зависимости от моего личного отношения к нему;
- в) нет.

3. Ваш непосредственный начальник излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше?

- а) если другие меня поддержат, то да;
- б) разумеется, я предложу свой план;
- в) боюсь, что за это меня могут лишить премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями?

- а) только с теми, кто не обижается и когда споры не портят наши отношения;
- б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;
- в) я спорю со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди. Ваша реакция.

- а) думаю, что и я не хуже его, тоже пытаюсь обойти очередь;
- б) возмущаюсь, но про себя;
- в) открыто высказываю свое негодование.

6. Представьте, что рассматривается проект, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что от вашего мнения будет зависеть судьба этой работы. Как вы поступите?

- а) выскажусь и о положительных, и об отрицательных сторонах этого проекта;
- б) выделю положительные стороны проекта и предложу предоставить автору возможность продолжить его разработку;

в) стану критиковать: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибок.

7. Представьте, что теща (свекровь) говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие старинные вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете?

- а) что одобряю покупку, если она доставила ей удовольствие;
- б) говорю, что у этой вещи нет художественной ценности;
- в) постоянно ругаюсь, ссорюсь с ней из-за этого.

8. В парке вы встретили подростков, которые курят. Как вы реагируете?
- а) делаю им замечание;
 - б) думаю: зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных юнцов;
 - в) если бы это было не в общественном месте, то я бы их отчитал.
9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:
- а) в таком случае я не дам ему чаевых, хотя и собирался это сделать;
 - б) попрошу, чтобы он еще раз, при мне, составил счет;
 - в) выскажу ему все, что о нем думаю.
10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается, вместо того чтобы выполнять свои обязанности: следить за уборкой в комнатах, разнообразием меню... Возмущает ли вас это?
- а) я нахожу способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы;
 - б) да, но если я даже и выскажу ему какие-то претензии, то это вряд ли что-то изменит;
 - в) придираюсь к обслуживающему персоналу - повару, уборщице или срываю свой гнев на жене.
11. Вы спорите с вашим сыном-подростком и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку?
- а) нет;
 - б) разумеется, признаю;
 - в) постараюсь примирить наши точки зрения.

Оценка результатов

Каждый ваш ответ оценивается от 1 до 4 очков. Оценку ответов вы найдете в предлагаемой таблице.

	Вопросы										
Ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	4	0	2	4	2	4	0	4	0	0	0
б	2	2	0	2	4	4	2	4	2	4	4
в	0	4	4	0	2	0	0	2	0	2	2

От 30 до 44 очков. Вы тактичны. Не любите конфликтов. Умеете их сгладить, легко избежать критических ситуаций. Когда же вам приходится вступать в спор, вы учитываете, как это может отразиться на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но, когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение к себе в глазах других?

От 15 до 29 очков. О вас говорят, что вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личностные отношения. И за это вас уважают.

До 14 очков. Вы мелочны, ищете поводы для споров, большая часть которых излишня. Любите критиковать, но только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если вы не правы. Вы не обидитесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

Тест «Потребность в общении»

Цель: определить, насколько у вас выражена потребность в общении-стремление находиться в обществе других людей, обмениваться своими эмоциями, чувствами, дружить, любить и т.д.

Напротив каждого утверждения поставь знак «+» или «-» в зависимости от того, согласна ты с ним или нет.

1. Я обожаю, праздники и с удовольствием участвую в школьных представлениях.
2. Если друзья не согласны с моим решением, я не буду настаивать.
3. Мне приятно давать людям понять, что они мне симпатичны.
4. В отношениях с одноклассниками для меня главное – завоевать авторитет, а дружба стоит на втором месте.
5. Мне кажется, что в общении с друзьями у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Успехи подруг портят мне настроение.
7. Помогая другим людям, я испытываю моральное удовлетворение.
8. В обществе одноклассников я не думаю о своих проблемах.
9. Мои подруги мне порядком надоели.
10. Когда я выполняю домашнее задание, присутствие людей меня раздражает.
11. Если мне придется выдать какую-либо тайну, я расскажу, лишь то, что не сможет повредить моим друзьям.
12. Оказавшись в трудной ситуации, я думаю не о себе, а о близких.
13. Обычно я очень тяжело переживаю проблемы своих друзей.
14. Мне нравится помогать людям, даже если это нелегко.
15. Мне ничего не стоит согласиться с мнением подруги, даже если я знаю, что она не права.
16. Рассказам о любви я предпочитаю приключенческие истории.
17. Я не могу без отвращения смотреть фильмы, в которых присутствуют сцены насилия.
18. Находясь в одиночестве, я ощущаю тревогу.
19. По моему мнению, общение – это величайшая радость в жизни.
20. Я всегда испытываю жалость к бездомным животным.
21. Лучше иметь одного близкого друга, чем множество приятелей.
22. Мне нравится находиться в компании.
23. После ссоры с родителями я долго переживаю.
24. Я считаю, что у меня достаточно много близких людей.
25. Достижение успеха и хорошая учеба для меня важнее, чем дружба.
26. Составляя мнение об окружающих, я полагаюсь на собственную интуицию, а не на чужие высказывания об этих людях.
27. Общение с приятным собеседником для меня не так важно, как стремление к престижу.
28. Люди, не имеющие близких друзей, достойны сочувствия.
29. Окружающие часто проявляют неблагодарность по отношению ко мне.
30. Мне нравятся истории о самоотверженной дружбе и любви.
31. Я всегда готова отказаться от своих интересов в пользу друга.
32. У нас с подругами тесная компания, мы всегда держимся вместе.
33. Если бы я была журналистом, то писала бы статьи о дружбе и самопожертвовании.

Первоначальное количество баллов	Окончательный балл
От 0 до 18	От 19 до 21
	1
	2
22	3
23	4
24	5
25	6
26	7
27-28	8
29-30	9
От 31 до 33	10

Если ты согласилась с утверждениями 1, 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33, поставь себе по 1 баллу за каждый знак «+».

Если напротив высказываний 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 ты поставила знак «-», также прибавь по 1 баллу за каждый такой ответ.

Вычисли общую сумму и с помощью таблицы определи окончательное количество баллов.

Результаты

От 1 до 4 баллов. Тебя можно назвать типичным интровертом. Ты не стремишься расширить свой круг общения, не любишь шумных компаний и совместных мероприятий. Более того, твое стремление к обособленности порой граничит с эгоизмом и черствостью. Ты не стремишься помогать другим людям, не готова жертвовать своими интересами ради друзей, не умеешь прощать обиды, не любишь выслушивать чужие проблемы. Возможно, именно поэтому ты так одинока. Конечно, время от времени полезно оставаться наедине с собой, но в твоём возрасте так важно иметь друзей! Задумайся, не пора ли тебе пересмотреть свое отношение к жизни и к людям.

5-6 баллов. Ты обладаешь умеренной потребностью в общении. Тебе нравится проводить время в компании, но, скорее всего, у тебя не слишком много приятелей. Шумным тусовкам ты предпочитаешь общество 1-2 близких друзей. Ты не ставишь своей целью расширение круга общения, хотя не имеешь ничего против новых знакомств. Ты готова оказать помощь тем, кто в ней нуждается, однако вряд ли станешь делать это без крайней необходимости, особенно если приходится жертвовать собственными интересами ради друзей. В целом с тобой довольно легко общаться, но все же время от времени стоило бы уделять близким людям немного больше внимания. Очень много сейчас пишут про практическую магию, конец света и десятку жезлов. Кого интересует данная тематика могут посетить сайт черное-солнце.рф. Каждый ищет то, что ему интересно.

От 7 до 10 баллов. Ты - ярко выраженный экстраверт. Тебя всегда окружают друзья и приятели, редкий праздник обходится без твоего участия. Ты стремишься поддерживать хорошие отношения со всеми окружающими и сильно переживаешь в случае ссоры с кем-либо из них. Нет ничего удивительного в том, что многие из твоих знакомых используют тебя в качестве жилетки, в которую при желании можно поплакаться. Не кажется ли тебе, что они порой отнимают твое время и душевные силы? Возможно, часть того внимания, которым ты окружаешь своих многочисленных приятелей, следовало бы уделить близким друзьям и родным.

Конспекты тренинговых занятий

Тренинг «Зачем мы здесь собрались?»

Цель занятия: знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Вводная беседа

Небольшой монолог, краткий рассказ ребятам о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно.

Мы с вами будем заниматься играми, упражнениями, беседами на интересные для нас темы, изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

Вы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания, будете учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.

Вы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.

После вводной беседы группа приступает к игре.

Ритуал приветствия.

Следующим шагом становится знакомство участников. Даже если участники уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам.

«Снежный ком». Участники представляются по именам, каждый следующий участник должен повторить имена всех (в более простом варианте – двух или трех) предшествующих и только после этого представиться сам.

«Взаимное представление». Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе.

- Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге.
- Что я ожидаю от наших встреч.
- Мои любимые и нелюбимые качества в людях.
- Мои увлечения.
- Мои любимые способы проведения свободного времени.
- Моя мечта.

Время выполнения задания – 6-10 минут. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко (полминуты-минута) представляет своего партнера на основании прослушанного рассказа.

Основная часть.

Упражнение «Карандаши»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Упражнение «Поворот в прыжках»

Описание упражнения. Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90°, 180°, 240° или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Обсуждение. Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и сообщить им свой замысел. А как это сделать?

Упражнение «Дракон ловит свой хвост»

Описание упражнения. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

Ритуал прощания.

В конце этого и всех последующих занятий происходит короткий обмен впечатлениями (заключительный шеринг). Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим темам.

- ♦ Что запомнилось в этом занятии, что показалось важным и интересным?
- ♦ Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- ♦ Какие пожелания на следующие занятия появились?

Упражнения «Пожелания друг другу»

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Мы – команда»

Цель занятия: повышение заинтересованности подростков в посещении занятий, сплочение группы, формирование чувства команды у пришедших на занятия подростков.

Ритуал приветствия

Упражнение «Циферблат»

Описание упражнения. Участники, сидящие в круге, образуют «циферблат часов» - каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 - тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. После этого, кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1-2 заказа времени может сделать ведущий, потом - каждый из участников по кругу.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Узелок»

Описание упражнения. Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. На роль направляющих, капитанов команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных подростков. Каждый участник держит в руке канат (подойдет и прочная бельевая веревка), протянутый вдоль обеих колонн. Дается задание – не отрывая рук от каната, завязать узел на его промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем группе подростков на это требуется 5–7 минут.

Обсуждение. Следует обратить внимание участников, что в выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил».

Упражнение «Связывание группы»

Основная часть.

Упражнения «Паучки». Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Члены каждой подгруппы встают спинами вплотную друг к другу. В таком состоянии группу просят перемещаться по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают их. Время выполнения: 2-3 минуты.

Обсуждение. Если все прошло без эксцессов, длительное обсуждение излишне – достаточно, чтобы желающие кратко обменялись впечатлениями. Если группа упала, можно спросить, произошло ли это случайно или кто-то хотел устроить кучу-малу? Что чувствовали при этом другие участники?

Упражнение «Совместный счет»

Описание упражнения. Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещено. Ведущий фиксирует, до сколько удалось довести счет в каждой из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а произвольно.

Обсуждение. В чем причина того, что такое, на первый взгляд простое, задание не очень-то легко выполнить? А что надо сделать, чтобы справиться с ним было легче? Интересно также обсудить динамику успешности выполнения этого упражнения по попыткам.

Групповая дискуссия «Факты о нас»

Описание. Участники делятся на 2-3 подгруппы, равные по числу участников и, по возможности, с одинаковым соотношением мальчиков и девочек. Ведущий озвучивает адресованные подросткам вопросы, руководствуясь приведенным ниже перечнем. Подростки, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, внутри своих подгрупп рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах имели место упоминаемые события, что конкретно они знают и умеют и т. п. После этого ведущий называет количество баллов, которыми

оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой из подгрупп подросток, выбранный на роль «счетовода», подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе. Следует заранее предупредить участников, что это игра на честность, проверить в ней можно далеко не все варианты ответов.

Примерный перечень вопросов:

1. Кто на каких музыкальных инструментах хорошо умеет играть? По одному баллу за каждый инструмент.
2. Кто и какой иностранный язык знает? Можешь объясниться на нем – 1 балл, разговариваешь свободно и читаешь без словаря – 2, знаешь два или больше иностранных языка – 3.
3. Кто уже самостоятельно зарабатывает деньги - 1 балл.
4. Кто хотя бы раз за последний год катался на велосипеде - 1 балл, если упал – 2. Если это было катание с кем-нибудь вдвоем на одном велосипеде – 2 балла, упали – 3.
5. У кого за прошлый год все пятерки – 3 балла, большинство пятерок и нет троек – 2 балла, большинство четверок и нет троек – 1 балл.
6. Кому когда-нибудь накладывали швы – 1 балл.
7. Кто за последний месяц прочитал хотя бы одну книгу из тех, что не проходят в школе, - 1 балл.

На обсуждение каждого вопроса дается в среднем 1-2 минуты, однако, если он вызвал активную дискуссию, время целесообразно увеличить. В конце дискуссии подсчитывается общая сумма баллов в каждой из команд, подростки возвращаются в общий круг и делятся наиболее интересными фактами друг о друге, которые они узнали и запомнили на стадии работы в подгруппах.

Обсуждение. Когда подростки возвращаются в общий круг, их просят повторить наиболее интересные, факты, которые они узнали друг о друге.

Ритуал прощания.

Упражнение «Встреча взглядами»

Описание упражнения. Участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение.

Возможна и противоположная постановка задачи – подняв глаза, ни с кем не встретиться взглядом.

Обсуждение. На какие признаки ориентировались участники, выполняя это задание?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Познай себя и познай других»

Цель занятия: продолжение работы по формированию интереса к занятиям и сплочению группы.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Построение круга»

Описание упражнения. Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (гудение позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все

останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

Обсуждение. Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли: дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

Основная часть.

Упражнение «Поиск сходства»

Описание упражнения: группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом – общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Обсуждение. Постараться подвести участников к мысли, что хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Психогеометрический тест

Подросткам предлагается выбрать фигуру. Участникам демонстрируются пять геометрических фигур и дается инструкция (рисунок 1):



Рис. 1. Геометрические фигуры

«Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту в отношении которой вы можете сказать: «Это – я!» Только не занимайтесь никаким логическим анализом и ненужными умопостроениями. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1. Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под № 2. И так пронумеруйте все 5 фигур. Пожалуйста, постарайтесь обойтись без долгих раздумий!».

Далее рассказывать о психологических характеристиках людей, предпочитающих различные геометрические фигуры (таблица 4).

Психологическая характеристика людей

Фигура	Психологические свойства	
	Положительные	Отрицательные
Квадрат	Организованный Внимательный к людям Трудолюбивый Рациональный Благоразумный Эрудированный Упорный, настойчивый Твердый в решениях Терпеливый Бережливый	Педант, дотошный, мелочный Трудоголик Холодный, отчужденный Излишне осторожный Не очень богатая фантазия Упрямый Консервативный, сопротивляющийся Выжидающий, затягивающий решения Скупой
Треугольник	Лидер, ведущий за собой Принимающий ответственность на себя Решительный Сконцентрированный на цели Ориентированный на суть дела Конкурентный, нацеленный на победу Уверенный в себе Честолюбивый Энергичный	Эгоцентричный, эгоистичный Категоричный, не терпящий возражений Нетерпеливый, прерывает других Коварный, хитрый Самонадеянный Ориентированный на статус, карьеру Неудержимый
Прямоугольник	Возбужденный, активный Ищущий Любознательный Легко усваивает новое Чувствительный Без лишних амбиций Смелый	Напряженный, в состоянии замешательства Непоследовательный, непостоянный Легковерный, внушаемый Наивный Эмоционально неустойчивый С низкой самооценкой Безрассудный
Круг	Дружелюбный, доброжелательный Добродушный Заботливый, поддерживающий, преданный Сочувствующий Великодушный Щедрый Способен убеждать других Доверчивый Спокойный Рефлексивный Бесконфликтный	Нетребовательный, уступающий Беспечный Навязчивый Болтливый, любит посплетничать Склонный к самообвинениям Расточительный Играет на чувствах других Легковерный Ленивый Не очень стремится к достижениям Нерешительный

Зигзаг	Творческий подход к жизни Теоретическая установка Мечтательность, направленность в будущее Интуитивность Остроумие Экспрессивность Прямота Стремление к новизне Восторженность, воодушевленность	Неорганизованность Непрактичность Нереалистичность Нелогичность, непоследовательность Несдержанность, непосредственность Непостоянство настроения, поведения и отношений Наивность
--------	---	---

Упражнение «На льдине»

Описание упражнения. Участники делятся на команды по 5–7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дожидаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15–20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по четверти от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2–3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше – выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Обсуждение. Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом – своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться с такой ситуацией, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы

Ритуал прощания.

Упражнение «Запоминание позы»

Описание упражнения. Участники произвольно располагаются в пространстве и принимают любые позы, какие только захотят. Водящий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего выходит за дверь. Тем временем каждый участник меняет какую-то одну деталь в своем положении. Водящий возвращается и пытается по памяти восстановить позу каждого из участников в первоначальном виде. Иногда при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и строят настоящие «живые скульптуры».

Обсуждение. Какие характеристики позы было легче запоминать? Какие изменения в первую очередь бросались в глаза?

Упражнения «Пожелания друг другу»

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Сплочение и доверие»

Цель занятия: продолжение работы по групповому сплочению, формирование доверительной обстановки. На данном этапе работы уже можно рекомендовать включать упражнения, предъявляющие повышенные требования к взаимному доверию и умению координировать совместные действия. Это занятие построено в русле телесно-ориентированного подхода.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Скалолаз»

Описание упражнения. Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.

Обсуждение. Какие чувства возникали у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Основная часть.

Упражнение «Передача движений»

Описание упражнения. Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т. д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Обсуждение. Какие движения больше всего понравились? Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга? А может, кому-нибудь было неприятно? Если это так, то какие именно движения не понравились и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

Упражнение «Маятник»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает, выпрямившись, свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый.

Обсуждение. Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые – их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

Упражнение «Чемодан»

Описание упражнения. Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяют по три положительных и отрицательных качества,

которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан». Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для подростков травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у подростков должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты.

Длительность упражнения предсказать довольно трудно, приблизительно – 6 минут на человека (по минуте на качество).

Обсуждение. Результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение не предусмотрено. Если у кого то возникнет желание обсудить результаты, целесообразно провести с ним индивидуальную беседу.

Ритуал прощания.

Упражнение «На пальцах»

Описание упражнения. Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него встают 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук (руки при этом расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз). По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа буквально на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению, после чего аккуратно возвращают на место (проследите, чтобы участника несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания, ассоциируясь с проводами в последний путь). Группа, даже состоящая преимущественно из девочек, без особого труда поднимает таким способом человека весом до 70–80 кг.

Обсуждение. Происходит обмен теми чувствами, которые возникли у участников, когда один оказался поднятым «на пальцах» (здесь уместно поговорить и о том, как подростки понимают смысл данной фразы). Следует обратить внимание на следующее: при четкой координации совместных усилий порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики (перед началом этого упражнения подростки, как правило, выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Общение и умение слушать»

Цель занятия: сформировать представление об общении как о психологическом явлении. Продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Привет себе»

Описание упражнения. Участники встают в круг, спинами к его центру, и начинают неспешно вращаться. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчите соседу тот привет, который сами хотели бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т. п., пока оно

не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2–3 человека. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот подросток, которому она непосредственно адресована.

Обсуждение. Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

Упражнение «Испорченный телефон»

Описание упражнения. Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Обсуждение. Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно?

Основная часть.

Упражнение «Рисование по инструкции»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенным (рисунок 2). Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- ♦ с обратной связью – рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;
- ♦ без обратной связи – никакие вопросы задавать нельзя.

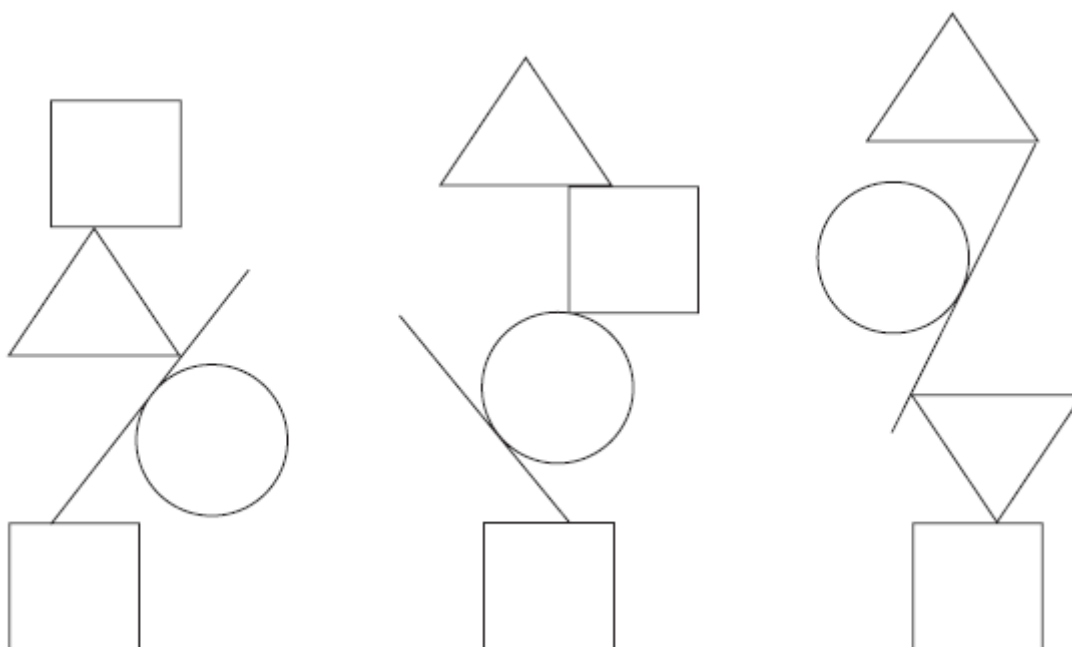


Рис. 2. Рисование по инструкции

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

Анкета «Умеете ли вы слушать?»

Инструкция. Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?

3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?

4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?

5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?

6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?

7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?

8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?

9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте количество ответов «нет».

10–12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

8–10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить свое «веское слово».

Менее 8 баллов. К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете слушать его.

Конечно, данная анкета не может рассматриваться как серьезное психодиагностическое исследование, ее основная задача – продемонстрировать подросткам 12 признаков плохих слушателей. Ведь известно, что отрицательные примеры, «вредные советы» запоминаются лучше положительных.

Упражнение «Слушание в разных позах»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение – теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и

слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Обсуждение. При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Ритуал прощания.

Упражнение «Трактовки»

Описание упражнения. Участникам, объединенным в команды по 4–5 человек, предлагается небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких:

1. Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.
2. Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.
3. Газетного репортера.

В зависимости от того, какая ситуация приведена в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (так, добавляются роли учителя, священника, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

♦ Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.

♦ Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне.

Обсуждение. Какие варианты трактовки событий представляются самыми необычными, оригинальными? В каких жизненных ситуациях важны умения посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место других участников? На что обращалось больше внимания при трактовке событий – на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался? А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Учимся взаимопониманию»

Цель занятия: развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Копирование движений»

Описание упражнения. Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной

условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

Обсуждение. Что приводило к искажениям при передаче движений от участника к участнику?

Упражнение «Бип» («Чужие коленки»)

Описание упражнения. Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий встает в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего – угадать по голосу, на чьих коленях он сидит.

Обсуждение. Кого было легко узнать, кого – не очень? На что еще ориентировались водящие помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась?

Основная часть.

Упражнение «Вавилонская башня»

Описание упражнения. Упражнение выполняется в подгруппах по 4–6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100–150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10–15 минут, хотя, если работа идет очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25–30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами.

Обсуждение. Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы воплотить эти идеи в жизнь?

Упражнение «Снежки»

Описание упражнения. Участники делятся на две команды. На полу проводится линия, делящая помещение пополам, каждая команда располагается в своей половине помещения. Каждый участник делает себе из бумаги, оставшейся от предыдущего упражнения, 4 «снежка». По команде ведущего начинается игра, задача которой – перебросить как можно больше «снежков» на сторону противоположной команды. Продолжительность тура 1 минута, выигрывает та команда, на чьей территории по окончании этого времени оказалось меньше «снежков». Имеет смысл провести 2–3 тура игры. Дополнительное правило: одновременно держать в руках больше четырех «снежков» запрещается (иначе участники начнут прибегать к уловке: собирать много «снежков» в руках и перекидывать их на противоположную сторону в последнюю секунду игры).

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Ритуал прощания.

Игра-загадка «МПС»

Описание упражнения. Выбираются 2–3 водящих, которым дается такая инструкция: «Сейчас мы загадаем какого-то участника группы. Вам нужно будет угадать, кто имеется в виду, задавая присутствующим вопросы об этом человеке. На ваши вопросы будет всего три варианта ответов: «да», «нет», «не знаю». После этого

водящие выходят за дверь и ведущий инструктирует группу: «МПС расшифровывается как **Мой Правый Сосед**. На все вопросы водящих вы будете отвечать от лица человека, который сидит справа от вас! Помните, что в вашем распоряжении всего три варианта ответов». Обычно подросткам довольно сложно сразу освоиться с таким правилом ответов, поэтому сначала имеет смысл попрактиковаться, задав каждому подростку вопрос и попросив его ответить, соблюдая установленное ограничение. Потом зовут первого водящего, он начинает задавать вопросы. Когда он поймет, что под загаданным членом группы имеется в виду находящийся справа сосед каждого участника, зовут и вводят в игру следующего водящего.

Если эта игра подросткам понравилась, ее можно применять неоднократно, но, естественно, при условии, что каждый раз меняются правила генерации ответов. Например, они могут быть такими:

- ♦ юноши отвечают всегда правду, а девушки всегда врут (или наоборот);
- ♦ если вопрос задан с улыбкой – на него, вне зависимости от содержания, дается ответ «да», если с хмурой мимикой – «нет», если выражение лица нейтральное – «не знаю». Это правило отгадать довольно сложно, лучше пригласить для этого сразу 3–4 водящих, которые будут работать командой.

Обсуждение. Что помогало отгадать загадку, а что препятствовало?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Средства общения»

Цель занятия: продолжить развитие навыков эффективного общения. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения и т. д.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Пишущая машинка»

Описание упражнения. Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Так как количество ребят в группе обычно гораздо меньше количества букв в алфавите, каждому достается несколько букв. Ведущий (при желании и кто-то из участников) диктует фразы, остальные участники «печатают» их – когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши.

«Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно обмена впечатлениями.

Основная часть.

Упражнение «Испорченный телевизор»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его только своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т. д., пока оно не пройдет полный круг. Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась.

При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону. Следует приготовить какой-либо предмет, которым участники

смогут отгораживаться от круга при передаче выражения. Для этой цели хорошо подойдет настенная таблица или лист бумаги формата не меньше А3.

Обсуждение. Выражения лица, которые вы передавали друг другу, доставляли какую-либо информацию. Как вы думаете, какую именно? А под действием каких факторов эта информация так сильно искажилась?

Упражнение «Дистанция общения»

Описание упражнения. Участники встают в две шеренги друг напротив друга, на расстоянии примерно 3 м таким образом, чтобы каждый нашел свою пару в противоположной шеренге. По сигналу ведущего одна шеренга начинает медленно подходить к другой. Участники, стоящие в неподвижной шеренге, ждут, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это происходит, они жестом руки останавливают своих напарников. После этого участники встают на свои места и роли стоящих в шеренгах меняются – двигаться начинают те участники, которые до того были неподвижны.

Дальше шеренги смещаются относительно друг друга на одного человека (крайние участники при этом переходят в другую шеренгу), и цикл повторяется. При небольшом количестве участников можно выполнить упражнение по полному кругу (каждый с каждым), при большом – ограничиться 2–3 циклами.

Обсуждение. Какая дистанция общения оказалась наиболее комфортной? Насколько это зависит от собеседников, в частности от их пола? Какие эмоции возникают, если дистанция общения оказывается более/менее комфортной?

Упражнение «Перебежчики и охранники»

Описание упражнения. Группа делится пополам. Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встает «охранник». Задача «перебежчиков» – поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова и жесты использовать нельзя. «Охранники» же внимательно наблюдают за поведением «перебежчиков», и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука «охранника», двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись и каждый побывал бы в роли как «перебежчика», так и «охранника». Следует специально оговорить, что «охранникам» нельзя держать «перебежчиков» все время. Например, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами.

Обсуждение. Какая роль больше понравилась участникам? Какие чувства вызывала игра? На какие внешние признаки ориентировались участники при попытке «вступить в сговор» («перебежчики») и предотвратить побег («охранники»)?

Упражнение «Поиск предметов» (вербальное общение)

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в тренинговом классе небольшой предмет – например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания – в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

Обсуждение. Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание?

Ритуал прощания.

Упражнение «Поиск предметов» (общение с помощью тактильного контакта)

Описание упражнения. В данном упражнении, как и в предыдущем, осуществляется поиск предметов в парах, один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй – «поводыря». Но разговаривать им запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепого» ладонь, через которую и управляет его движениями.

Следует обратить внимание участников, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний.

Обсуждение. Как в предыдущем упражнении.

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Общение без слов»

Цель занятия: развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения. Данное занятие имеет преимущественно игровой характер и построено на применении как новых игр и упражнений, так и модификациях уже известных участникам.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Сбор по голосам»

Описание упражнения. Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.), – по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Основная часть.

Упражнение «Стеклянная дверь»

Описание упражнения. Участники делятся на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй – нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Мобильного телефона под рукой нет. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд – потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м, ведущий дает команду: «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15–17 секунд ведущий говорит: «Поезд уехал!» – общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует также обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или день. Естественно, можно менять и темы сообщения.

Обсуждение. С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

Упражнение «Построимся»

Описание упражнения. Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом, когда раздается команда ведущего, встать в колонну поочередно по каждому из следующих признаков:

- ◆ росту;
- ◆ цвету волос (или глаз);
- ◆ дню и месяцу рождения (не по возрасту, а именно по тому, как дни рождения расположены на протяжении года);
- ◆ удаленности места жительства от места прохождения тренинга.

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 3 и 4 участники по окончании построения один за другим озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

Обсуждение. Обмен впечатлениями, возникшими по ходу работы. Если у кого-то из участников возникли затруднения, то они могут высказаться, с чем эти затруднения связаны и как их можно преодолеть.

Упражнение «Разговор в рисунках»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение 5 минут ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т. д.; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Обсуждение. Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении?

Упражнение «Властины кольца»

Описание упражнения. Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 3 нитки длиной 1,5–2 м каждая. Три участника становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача – действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень – например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах:

Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).

Обсуждение. Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

Упражнение «Испорченный телефон» (тактильный контакт)

Описание упражнения. Упражнение напоминает «Испорченный телефон», но отличается от него тем, что передается не голосовое, а тактильное сообщение. Участники сидят в тесном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

Обсуждение. Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»?

Ритуал прощания.

Упражнения «Незаконченные предложения»

Описание упражнения. Завершить предложения, которые предлагаются участникам. Примеры предложений.

- ♦ В нашей группе я...
- ♦ На наших занятиях я научился...
- ♦ Было бы лучше, чтобы на наших занятиях...
- ♦ Думаю, что у нас в группе...
- ♦ Мне бы хотелось, чтобы на следующих занятиях...

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Поговорим... рисунками!»

Цель занятия: интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт-терапевтического метода.

Ритуал приветствия.

Рисуночная разминка «Достраивание композиции»

Описание упражнения. Каждый участник получает лист бумаги (желательно, формата А3, но можно использовать А4). Дается задание: задумать какую-либо цельную композицию для изображения на этом листе, но изобразить только одну из ее характерных деталей. После этого листок передается соседу, тот дорисовывает еще какую-нибудь деталь и т. д. Таким образом, рисунки идут по кругу, обрастая разными деталями. Передача листов соседям осуществляется всеми одновременно, по команде ведущего. У каждого участника рисунок находится 15–20 секунд. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Когда рисунки проходят полный круг, каждый получает в свои руки тот листок, на котором изобразил первую деталь задуманной композиции, и может сравнить свой замысел с тем, что получилось в итоге.

Обсуждение. Насколько получившиеся рисунки соответствуют первоначальным замыслам тех, кто начинал их создавать? Какие эмоции возникли при виде того, что получилось в итоге?

Основная часть.

Упражнение «Тематические рисунки»

Описание упражнения. Участники разбиваются на подгруппы по 3–4 человека. В каждой из них выполняется на листе А3 коллективный рисунок, разговаривать при этом нельзя. Для рисования лучше использовать не карандаши, а краски. Темы рисунков задает ведущий, например времена года (зима, весна, лето, осень), буйство четырех стихий (земля – землетрясение, обвал; вода – шторм, наводнение; огонь – пожар, извержение вулкана; воздух – ураган, смерч, гроза) и т. п. Рисуют все одновременно, кисточка или карандаши есть у каждого.

Обсуждение. Каждый участник демонстрирует свои детали рисунка, делится мыслями о том, насколько фактически получившееся коллективное изображение соответствует его личным замыслам, и высказывает общее впечатление о работе.

Упражнение «Групповой коллаж»

Описание упражнения. Коллективное выполнение участниками тренинга творческой композиции по совместно выбранной теме на склеенных листах бумаги общей площадью 4–6 м² с использованием всего комплекса изобразительных материалов. Путем групповой дискуссии выбирается тематика, отражающая актуальные для участников источники межличностных переживаний (например,

«Любовь в моей жизни»). Длительность работы – 30-35 минут, на этот период вводится запрет на обсуждение содержательной стороны создаваемой композиции.

Поскольку коллаж такого размера сохранить невозможно, он неминуемо будет уничтожен после занятия, желательно сфотографировать его в нескольких ракурсах и впоследствии предоставить желающим участникам возможность распечатать для себя эти снимки. Фотографии не только выступают в качестве средства обратной связи, но и объективизируют результат работы, останутся его вещественным воплощением.

Обсуждение. Каждый участник представляет свои фрагменты композиции, раскрывает вложенный в них смысл и делится общими впечатлениями от процесса работы и ее результата.

Ритуал прощания.

Упражнение «Ладонка»

Описание упражнения. Каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит ее контур. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года («ваши пальцы показывают на то, что вам хочется достигнуть»). А на самой ладонке – то, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладонкой, продвигаясь к своим целям»).

Обсуждение. Каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию, участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили и на что могут опереться при их достижении.

Упражнения «Пожелания друг другу»

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Наши эмоции и чувства»

Цель занятия: понять, что такое эмоции и чувства, а также совершенствовать умение конструктивно выражать их.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Путаница»

Описание упражнения. Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8, при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда способ решения стал понятен и осталось его только воплотить; завершение упражнения)? Кому принадлежали идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то благодаря каким действиям это, в конце концов, удалось?

Основная часть.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Описание упражнения. Существуют несколько вариантов выполнения упражнения.

1. Водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут

изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

2. То же самое, но половина участников изображают одну эмоцию, половина – другую. Водящий сначала отгадывает, какие это эмоции, а потом уточняет, кто что изображает.

3. Все участники изображают разные эмоции. В таком случае список эмоций целесообразно подготовить заранее.

Обсуждение. К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (например, утверждает: «Мне интересно», а на лице написана скука). Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

Упражнение «Скульптор и глина»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.

Обсуждение. Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки»? Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятность творческих замыслов для зрителей?

Ритуал прощания.

Упражнение «Чепуха»

Описание упражнения. Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п. Обратите внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

- ♦ Кто?
- ♦ Где?
- ♦ С кем?
- ♦ Чем занимались?
- ♦ Как это происходило?
- ♦ Что запомнилось?
- ♦ И что в итоге получилось?

Обсуждение. Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет, достаточно попросить подростков высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным.

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Проявления эмоций и чувств»

Цель занятия: научиться расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, а также развить собственную эмоциональную экспрессивность.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Хлопки по коленям»

Описание упражнения. Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа – «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» – опять тот, кто начинал счет. По такому же принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

Основная часть.

Упражнение «Муха»

Описание упражнения. На листе бумаги рисуется поле 5х5 клеток, в центре ставится фишка – «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (например, если сделан ход «вверх», то следующий участник не имеет права говорить «вниз», он должен выбрать любой другой ход).

Обсуждение. Как, по мнению участников, такая игра связана с эмоциями и чувствами? Что еще, помимо концентрации внимания, требуется для успеха в ней?

Упражнение «Замороженные»

Описание упражнения. Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Групповая дискуссия «Шляпы»

Описание дискуссии. Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя, который вытягивает жребий – бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достаемой подгруппе. Дискуссия выглядит наиболее интересно, если после этого ведущий действительно снабжает участников шляпами доставшихся им цветов, которые несложно изготовить из полосок цветной бумаги (хотя, в принципе, можно обойтись и без этого). Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о прошедшем тренинге, исходя из следующих значений цветов:

Зеленая шляпа. Охарактеризовать тренинг с позиции разума. Какие знания и умения дал тренинг, что представляется наиболее полезным, а что не очень? Где и как можно использовать полученные знания и умения?

Красная шляпа. Описать тренинг с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что – отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

Черная шляпа. Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

Белая шляпа. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя.

Подгруппам дается 5-10 минут на обсуждение и подготовку к выступлению, после чего они кратко рассказывают о прошедшем тренинге с позиции доставшегося им цвета.

Это модификация педагогического приема «Шесть шляп мышления», применяемого для развития критического мышления. Для тренинга все шесть разновидностей обратной связи – количество избыточное, вполне достаточно и четырех. Лучше всего предоставлять подгруппам слово в таком порядке, как перечислены «шляпы»: начать беседу с позиции разума, потом поделиться чувствами, «поругаться», а напоследок вспомнить все хорошее. Не следует начинать дискуссию с представления отрицательной обратной связи или, тем более, заканчивать на ней.

Обсуждение. «Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции «шляпы» другого цвета? Сейчас есть такая возможность».

Ритуал прощания.

Домашнее задание

Выбрать какую-нибудь из рассмотренных эмоций. По дороге домой посчитать встречных прохожих, демонстрирующих невербальные признаки этой эмоции. В начале следующего занятия обсуждается выполнение данного задания.

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Конфликты и причины их возникновения»

Цель занятия: проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения

Ритуал приветствия.

Упражнение «Встреча на узком мостике»

Описание упражнения. Двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику,

перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределами – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2–3 «мостика».

Обсуждение. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего старался помочь партнеру.

Основная часть.

Тест «Самооценка конфликтности»

Тест позволяет испытуемым определить степень собственной конфликтности.

Инструкция. Оцените по 7-балльной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство. Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – что оно не проявляется никогда, для вас характерна его противоположность, описанная в правой части таблицы (Таблица 5).

Таблица 5

Тест «Самооценка конфликтности»

1. Рветесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от споров
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Обработка и интерпретация результатов: подсчитайте общую сумму баллов и оцените свою степень конфликтности.

60 и более баллов – высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищете повод для споров. Не обижайтесь, если вас сочтут любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50–60 баллов – выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

30–50 баллов – конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

15–30 баллов – конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

Менее 15 баллов – вам свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, но избежать какой-либо напряженности в отношениях. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение окружающих?

Тест «Тактика поведения в конфликте»

Испытуемым предлагается ответить «да» или «нет», оценив применимость к себе каждого из приведенных ниже утверждений. За каждый ответ «да» присваивается 1 балл, «нет» – 0 баллов.

«Избегающий конфликта»

1. Всегда проигрывает в конфликте.
2. Считает, что конфликта надо избегать.
3. Выражает свое мнение извиняющимся тоном.
4. Считает, что проиграет, если выразит несогласие.
5. Удивляется, почему другие его не понимают.
6. Говорит о конфликте на стороне оппонента.
7. Воспринимает конфликт весьма эмоционально.
8. Считает, что в конфликте не следует демонстрировать своих эмоций.
9. Чувствует, что надо уступить, если хочешь разрешить конфликт.
10. Считает, что люди всегда с трудом выходят из конфликта.

Интерпретация результатов:

8–10 баллов: выражена склонность к избеганию конфликтного поведения.

4–7 баллов: средне выраженная тенденция к конфликтному поведению.

1–3 балла: в поведении выражена тенденция к конфликтности.

«Действующий напролом»

1. Часто подтасовывает факты.
2. Действует напролом.
3. Ищет слабое место в позиции оппонента.
4. Считает, что отступление ведет к «потере лица».
5. Использует тактику «затыкания» рта оппоненту.
6. Считает себя знатоком.
7. Нападает на человека, а не на проблему.
8. Использует тактику маскировки (голосом, манерами и т. п.).
9. Считает, что выигрыш в аргументах очень важен.
10. Отказывается от дискуссии, если она идет не в соответствии с его замыслом.

Интерпретация результатов:

8-10 баллов: явно выражена тенденция действовать напролом.

4-7 баллов: средне выраженная тенденция действовать напролом.

1-3 балла: тенденция действовать напролом не выражена.

Вопросы для обсуждения

♦ Насколько совпали результаты, полученные в первом и втором тестах? Если совпадение неполное, то в чем причина?

♦ Конфликтность – всегда ли это плохо? В чем конфликтность может помочь, а в чем помешать самому человеку и окружающим?

♦ От чего зависит, когда лучше избежать напряженности в отношениях, а когда можно пойти напролом?

Ритуал прощания.

Ролевая игра «Финансовые авантюристы»

Описание игры. Группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Питере и по мере возможности расплатиться с кредиторами, а не пускаться в бег по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших.

На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению – представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные – по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось – все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). В случае, когда все решили остаться в Питере, те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные – по 1. Кроме того, каждый из «авантюристов» может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные – по 0. Игра повторяется 3-4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

Обсуждение. Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения? Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех заложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых? Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

Упражнения «Пожелания друг другу»

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Пути решения конфликтов»

Цель занятия: изучить и закрепить на конкретных примерах стили конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Гвалт»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше всего – по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача – на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Обсуждение. «Приведите примеры из жизни, показывающие, что человек склонен слышать только то, что он желает услышать».

Основная часть.

Психодиагностический тест. Ведущий зачитывает варианты ответов, участники отмечают свой выбор на листочках, после чего ведущий объясняет правила обработки результатов и зачитывает ключ, участники самостоятельно подсчитывают результаты тестирования. После этого ведущий рассказывает о стилях поведения в конфликтных ситуациях.

Стратегии поведения в конфликте. Приведены описания возможных вариантов поведения в конфликтных ситуациях, сгруппированные в 30 пар. Выберите из каждой пары то суждение, которое более типично для характеристики вашего поведения (одно суждение из каждой пары). Некоторые формулировки, как вы заметите, повторяются по несколько раз, но они все время находятся в разных сочетаниях друг с другом, так что выбор нужно делать заново в каждой паре (Таблица 6).

Стратегии поведения в конфликте

№	Вариант А	Вариант Б
1	Я предпочитаю, чтобы ответственность за решение спорных вопросов брал не я, а кто-то другой	Чем спорить о том, в чем наши мнения не совпадают, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны
2	Я стараюсь найти такие выходы из конфликтов, при которых каждый что-то теряет, но что-то и приобретает взамен	Я пытаюсь уладить дело с учетом как интересов другого, так и моих собственных
3	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения
4	Я стараюсь найти компромиссное решение	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека
5	Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у окружающих	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
6	Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя	Для меня важнее всего добиться своего
7	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно	Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого
8	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Я первым делом стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы
9	Разногласия, возникающие между мной и окружающими, меня не очень волнуют	Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего
10	Я твердо стремлюсь достичь своего	Я стараюсь найти такие выходы из конфликтов, при которых каждый что-то теряет, но что-то и приобретает взамен
11	Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы	Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения
12	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
13	Я предлагаю среднюю позицию	Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему
14	Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах	Я пытаюсь показать другому преимущества моих взглядов
15	Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности
16	В конфликтах я стараюсь не задеть чувств другого	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции
17	Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
18	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
19	Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно
20	Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия	Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих
21	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого	Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы
22	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека	Я отстаиваю свои желания
23	Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас	Я предпочитаю, чтобы ответственность за решение спорных вопросов брал не я, а кто-то другой
24	Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу

25	Я пытаюсь показать другому преимущества моих взглядов	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого
26	Я предлагаю среднюю позицию	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас
27	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем
28	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого
29	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека	Разногласия, возникающие между мной и окружающими, меня не очень волнуют
30	В конфликтах я стараюсь не задевать чувств другого	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха

Ключ

№	1	2	3	4	5
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Подсчет баллов выполняется с помощью приведенной ниже таблицы. Столбики таблицы, пронумерованные от «1» до «5» – это пять стратегий поведения в конфликтных ситуациях. Каждый из вариантов ответа оценивается в 1 балл в пользу той стратегии, к которой он относится (т. е. баллы нужно подсчитывать по каждому из столбиков в отдельности).

Максимально возможное значение по каждому из показателей теста-12 баллов, среднее- 6. Если по какому-то параметру набрано больше 8 баллов-это предпочитаемая стратегия поведения в конфликтных ситуациях, меньше 4-избегаемая стратегия.

Интерпретация результатов

Вот стратегии поведения в конфликтных ситуациях, склонность к которым позволяет определить эта методика:

- ♦ Соперничество – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

- ♦ Сотрудничество – выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон.

- ♦ Компромисс – выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и теряет.

- ♦ Избегание – уход от конфликтных ситуаций, отсутствие как стремления к кооперации, так и попыток достижения собственных целей.

- ♦ Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Ролевая игра «Конфликты»

Описание игры. Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций: 1. Ты договорился (-лась) идти на дискотеку с друзьями (подругами) по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький (ая) еще!»

2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

Обсуждение. При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

Ритуал прощания.

Упражнение «Иностранец»

Описание упражнения. «Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык, и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл

высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы:

- ◆ себе на уме;
- ◆ комар носа не подточит;
- ◆ метать бисер перед свиньями;
- ◆ сам черт не брат;
- ◆ прошел огонь, воду и медные трубы;
- ◆ не подмажешь – не поедешь;
- ◆ у семерых нянек дитя без глазу;
- ◆ яйца курицу не учат;
- ◆ зимой прошлогодного снега не выпросишь;
- ◆ дом был полной чашей;
- ◆ на воре и шапка горит.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3–4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

Обсуждение. «Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от заранее известного понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней конфликты».

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Манипуляции и защита от них»

Цель занятия: познакомить подростков с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Толкачи»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3–4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы как с напарником того же пола, так и другого (мальчик-девочка).

Обсуждение. После короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов.

Основная часть.

Ролевая игра «Манипуляции»

Описание игры. Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается придумать, подготовить и представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Время на подготовку – ориентировочно 15–20 минут. Рекомендуется стремиться к тому, чтобы в игре оказались задействованы все члены подгруппы, а не устраивать «театр одного

актера». Вот как это может выглядеть применительно к сфере торговли/рекламы (в данной области проще всего продемонстрировать все описанные способы манипуляции):

♦ Девушка уговаривает своих знакомых принять участие в «финансовой пирамиде»: купить у нее косметику, одновременно став торговым представителем фирмы-производителя и продавать такой же товар дальше.

♦ Покупатель пришел в магазин, чтобы заменить недавно приобретенный сотовый телефон, в котором все разговоры сопровождаются треском (вариант: роликовые коньки, у которых скрипят колеса). Продавцы же с использованием манипуляции пытаются убедить его, что изделие вполне исправно и он должен отказаться от своих претензий.

Обсуждение. «Вы узнали о некоторых способах манипуляции и увидели их в действии. А кто предупрежден – тот вооружен! Теперь сможете предложить сами, как эффективнее всего защищаться от них. Возможно, какие-то способы защиты вы уже увидели в нашей игре, а что-либо еще можете придумать самостоятельно».

Упражнение «Живое препятствие»

Описание упражнения. Участников просят образовать «живое препятствие» – встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т. п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

Обсуждение. Сначала участники обмениваются возникшими при выполнении упражнения эмоциями и чувствами, потом делятся своими наблюдениями о том, какие варианты действий были использованы для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным.

Ритуал прощания.

Ролевая игра «Бункер»

Описание игры. Участникам дается инструкция: «На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2–3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Возможный перечень ролей:

♦ Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль № 2).

♦ Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имел репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимался легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль № 1).

♦ Девушка, 19 лет, студентка театрального института. Обаятельная и привлекательная, но кроме игры на сцене делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

♦ Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.

♦ Мужчина, 22 года, студент Института физической культуры. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

♦ Женщина, 24 года, психолог. Занималась исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем. Свободно владеет английским языком.

♦ Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки. Злоупотребляет спиртным.

♦ Женщина, 34 года, учительница истории. Неплохо знает историю и культуру человечества, умеет воспитывать и учить детей.

Своих детей у нее нет, и она вряд ли сможет их иметь из-за состояния здоровья.

♦ Мужчина, 51 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время часто жаловался на сильные боли в области сердца.

♦ Женщина, 60 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Увлекается кулинарией.

Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно «проигрышных» ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» могут быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества и т. п. В то же время чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравнивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т. п.).

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши – вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно погибнут все... Выберите тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните: в бункере должны в конечном итоге остаться именно те, кто важнее всего для построения новой цивилизации. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а, наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако, если убедить в этом группу не удастся, – он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода окажутся исчерпанными, и вы начнете задыхаться».

При определении того, сколько мест будет в бункере и, соответственно, сколько человек должны быть исключены, рекомендуется руководствоваться следующей таблицей.

Число участников игры/количество мест в «бункере»

6/4

7-8/5

9-10/6

11-12/7

Когда в игре участвует больше 12–13 подростков, то лучше не добавлять новые роли, а разбить группу на две подгруппы и провести в них игру параллельно, предложив им одинаковый перечень ролей. На стадии обсуждения будет интересно сравнить, кого выбрали представители разных подгрупп и чем они при этом руководствовались.

Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» – например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер, ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дается 2–3 минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Обсуждение. Какие обитатели бункера остались в живых, а какие «отправлены на тот свет»? Каждый из выборов нужно аргументировать. Какие техники влияния были использованы участниками при отстаивании своих позиций? Была ли это манипуляция или использовались такие способы, как аргументация и просьба?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Наши достоинства»

Цель занятия: дать участникам возможность продемонстрировать свои достоинства, сильные стороны. С одной стороны, такая самопрезентация позволяет участникам лучше узнать друг друга, с другой – стимулирует акцентировать внимание на своих достоинствах, ресурсах (т. е. тех внутренних и внешних качествах, которые могут помочь в преодолении затруднений и достижении поставленных целей).

Ритуал приветствия.

Упражнение «Мои достоинства»

Описание упражнения. Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого.

Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть (целесообразно в группах не более 12 человек, включающих старших подростков). В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах, в каких ситуациях может потребоваться уверенно, без ложной скромности говорить о них окружающим? (Пример – ситуация собеседования при приеме на работу). А о чем свидетельствует ситуация, когда кто-то приписывает себе реально не существующие достоинства?

Основная часть.

Упражнение «Маленькие успехи»

Описание упражнения. Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Обсуждение. При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном событии. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

Упражнение «Рекомендация»

Описание упражнения. Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.

Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию»).

Обсуждение. Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение «Лучшее о себе»

Описание упражнения. Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- 1) три своих сильных качества, достоинства;
- 2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Обсуждение. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

Упражнение «Многие боятся»

Описание упражнения. Каждого участника просят в течение 3–5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где рассказывают

друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, и их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолевать свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8-12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые сообщают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

Обсуждение. Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

Упражнение «Мне удастся»

Описание упражнения. Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удастся. Потом они отвечают на два вопроса:

- ♦ Как им удалось этому научиться?
- ♦ Где может пригодиться это умение?

Обсуждение. Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

Ритуал прощания.

Упражнение «Симпатия группы»

Описание упражнения. Каждый из участников получает минуту, чтобы выступить перед группой, причем в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая актерская постановка, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью такого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает увиденное баллами от 1 до 5 с позиции того, насколько выступающий справился с задачей. Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3–5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортным для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Обсуждение. Какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко, какие способы расположить к себе публику были в них использованы? Что оказалось эффективнее – рассказывать о себе или демонстрировать свои возможности? Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Самоконтроль»

Цель занятия: направлено на тренировку умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, что важно для обретения способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях. С одной стороны, предлагаемые упражнения обучают контролировать внешние, поведенческие проявления, с другой – отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Противоположные движения»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой.

Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

Основная часть.

Упражнение «Не смеяться»

Описание упражнения. Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Например, следующие:

- ♦ По хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я Буратино».

Это повторяется с интервалами в 2–3 секунды.

Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!»

- ♦ Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать им словом «колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? – Колбаска!» и т. п.).

- ♦ Участники сидят в кругу и каждый из них щекает локоть соседа, находящегося по правую руку от него.

- ♦ Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п.

Задача – выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры до окончания раунда (хотя можно какими угодно способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

Обсуждение. Тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. Потом участников просят привести примеры жизненных ситуаций, в которых важно уметь контролировать свой смех.

Упражнение «Психологическое время»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов).

Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Обсуждение. Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу.

Упражнение «Запретные слова»

Описание упражнения. Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

Обсуждение. Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что сложность изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» и т. п. – это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

Упражнение «Измени свой пульс»

Описание упражнения. Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье (или на шее) место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают закрыть глаза и, расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

Обсуждение. Несомненно, у некоторых участников пульс изменялся, и довольно заметно – получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

Упражнение «Лед и пламя»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой – кусок льда. После этого водящие (2–3 человека) пробуют на ощупь ладошки участников, пытаются по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания; температура ладоней действительно начинает различаться в достаточной мере, для того чтобы это можно было почувствовать.

Обсуждение. «Наши представления имеют обыкновение воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем

самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть».

Упражнение «Сядьте так, как...»

Описание упражнения. Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например следующие:

- ♦ школьник, получивший двойку за контрольную;
- ♦ бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему \$10 000 прибыли;
- ♦ фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали;
- ♦ футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол;
- ♦ котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать;
- ♦ спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью;
- ♦ артист, исполнивший свою новую песню так, что не заслужил аплодисментов;
- ♦ герой, получивший медаль «За отвагу на пожаре».

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

Обсуждение. На что конкретно нужно обращать внимание, дабы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите? Что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны? Хотите регулировать впечатление, которое вы производите на окружающих – значит, привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь смотреть на себя глазами окружающих...

Упражнение «Телекинез»

Описание упражнения. Участникам предлагается попрактиковаться в «телекинезе» – способности, якобы позволяющей двигать предметы одним лишь усилием мысли. Для этого понадобится маятник: грузик массой 50–100 г, подвешенный на нитку длиной около 1,5 м. Участникам предлагается держать маятник перед собой на весу в вытянутой руке, никаких движений рукой не совершать, но представлять себе, как этот маятник начинает раскачиваться вперед-назад. Через 30–60 секунд концентрации на этом образе у большинства участников маятник действительно начинает двигаться, раскаченный как будто лишь «силой мысли». Потом можно попрактиковаться еще: таким же образом заставлять маятник качаться вправо-влево, совершать круговые движения.

Участникам разъясняют, что никакой мистики здесь нет, а это проявляются так называемые идеомоторные движения. Когда мы представляем себе действия, мышцы совершают небольшие и незаметные для нас сокращения, сходные с теми, которые имеют место при реальном выполнении движений. Такой эффект используется в идеомоторной тренировке, когда спортсменов просят выполнять упражнения «в уме», а в результате повышается и реальное качество их выполнения.

Обсуждение. У кого это упражнение получилось хорошо, а у кого не совсем или не вышло вовсе? С чем, по мнению участников, это связано? Упражнение позволяет убедиться, что у большинства из нас представления исподволь превращаются в реальные действия, даже если мы к этому не стремимся. Как вы думаете, чем чревата ситуация, когда спортсмен, готовясь выполнить упражнение, мысленно прокручивает возможность неудачи, получения травмы и т. п.? А на каких представлениях нужно сконцентрироваться, чтобы повысить вероятность его успешного выполнения?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Неопределенность...»

Цель занятия: тренируются умения, необходимые для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху. Ситуации, в которых человек теряется, начинает вести себя неуверенно, в большинстве случаев характеризуются как раз высокой степенью неопределенности, быстрыми и трудно предсказуемыми изменениями.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Покажи»

Описание упражнения. Водящий говорит любые фразы, в которых фигурируют названия цветов. Как только прозвучало название цвета, участники должны быстро показывать предметы, в него окрашенные (это могут быть детали одежды, что-либо находящееся в аудитории и т. п.). Кто замешкался – сам становится водящим.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Основная часть.

Упражнение «Междугородняя почта»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу. Каждый из них выбирает для себя и произносит название города, повторяться нельзя. Чтобы участники запомнили, кто какой город выбрал, рекомендуется произносить слова таким образом: сначала каждый повторяет названия городов, выбранных тремя предшественниками, а лишь потом озвучивает собственный.

Когда названия городов распределены, начинается собственно игра. Водящий выходит в центр круга и говорит: «Посылаю письмо из (название города, выбранного кем-то из игроков) в (название еще одного города)». Те, чьи города названы, должны быстро встать со своих стульев и поменяться друг с другом местами. Задача водящего – успеть занять место кого-то из них. Если это удалось – тот, чье место занято, становится новым водящим, если не удалось – прежний водящий продолжает игру, называя новую пару городов. Игра продолжается 3–5 минут, нужно постоянно поддерживать ее в высоком темпе.

Обсуждение. Кого, с точки зрения участников, можно считать самыми результативными игроками, какими качествами те обладают?

Упражнение «Препятствия»

Описание упражнения. Участники стоят или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т. д.). Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу. Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водящего? А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водящих? Какие психологические качества участников, развивает эта игра?

Упражнение «Связь движений»

Описание упражнения. Водящий придумывает и демонстрирует три движения, которые логически не связаны между собой (например, показывает, как он чистит зубы, накачивает велосипедное колесо и чистит картошку). Задача других участников – придумать и продемонстрировать сюжет, который бы позволил логически объединить эти движения (время у каждого человека на подготовку 4–5 минут, на демонстрацию – полминуты-минута).

Обсуждение. Какие сюжеты запомнились, показались наиболее интересными, чем именно? В каких жизненных ситуациях важно уметь объединять внешне несходные фрагменты информации? Что было сложнее – придумать сюжеты или продемонстрировать их, с чем связаны эти сложности, как их удавалось преодолевать?

Упражнение «По норкам»

Описание упражнения. Участники делятся на тройки, которые более или менее равномерно распределяются по помещению или площадке, где проводится игра. В каждой тройке двое встают лицом друг к другу, взявшись за руки: они образуют «норку». Третий участник, «кролик», располагается между ними. Двое из игроков остаются на свободе: один из них изображает кролика, которому не досталось норки, второй – вышедшую на охоту лису. Задача «лисы» – догнать и прикоснуться к нему ладонью. Когда это удастся, они меняются ролями. Те «кролики», которые находятся в норках, в безопасности, «лисе» до них не добраться. «Кролик» же, спасающийся от «лисы», в любой момент может забежать в любую «норку» (те по ходу игры не перемещаются). Однако «норки» рассчитаны только на одного, если туда забежит второй, находившийся в убежище до него должен немедленно покинуть нору и спасаться от лисы самостоятельно.

Игра весьма динамичная, для нее вполне достаточно 1–2 минут, потом участники, которым достались роли кроликов и лисы, утомляются. После этого следует поменять их таким образом, чтобы кроликами и лисами стали те, кто изображал норки, и после небольшой передышки повторить игру. Желательно, чтобы каждый из участников побывал в активной роли (кролика и/или лисы), для этого нужно провести три игровых раунда, каждый раз перераспределяя роли.

Обсуждение. Какая из ролей больше понравилась каждому игроку и чем именно? Какие качества, с точки зрения участников, развивает эта игра, где они нужны?

Упражнение «Большая голова»

Описание упражнения. Игроки, участвующие в этом упражнении (6–10 человек), должны коллективно изобразить лицо великана, выражающее с помощью мимики различные эмоции. В качестве «затравки» для этого упражнения можно прочитать фрагмент из «Руслана и Людмилы» А. С. Пушкина:

*Вдруг холм, безоблачной луною
В тумане бледно озаряясь,
Яснеет; смотрит храбрый князь –
И чудо видит пред собою.
Найду ли краски и слова?
Пред ним живая голова.*

Участники как раз и должны сообща изобразить подобную голову. Каждый из них берет на себя роль определенной части лица: 1–2 человека изображают рот, один – нос, по два – глаза и уши; при большем числе участников можно ввести и дополнительные роли (лоб, шея, подбородок и т. п.). Можно также пользоваться дополнительными предметами мебели: стульями, столом и т. п. Сначала играющие выстраивают в пространстве композицию, которая бы внешне напоминала лицо. А

потом водящий показывает им на собственном лице различные варианты мимики, а они демонстрируют их на своей «большой голове». Желательно, чтобы ведущий провел фото-и/или видеосъемку этого упражнения и продемонстрировал результаты участникам.

Целесообразно повторить это упражнение несколько раз, чтобы каждый из участников побывал в разных ролях.

Обсуждение. Насколько комфортно было в исполненных ролях, с чем связан этот комфорт или дискомфорт для каждого? Какие качества развиваются в этой игре? В каких реальных жизненных ситуациях они необходимы?

Упражнение «Рисунок по точкам»

Описание упражнения. Участники получают по одному листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более-менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение (5–8 минут). Потом проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.

Обсуждение. Какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации своих рисунков? Чьи рисунки больше всего запомнились участникам, показались самыми интересными, чем именно? Когда в жизни возникают ситуации, в которых нужно публично представить результаты своей работы? Какие качества в себе надо развивать, чтобы уверенно вести себя в подобных обстоятельствах?

Ритуал прощания.

Упражнение «Походки»

Описание упражнения. Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3–4 попытки, в них необходимо выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что демонстрирует походка.

В качестве примера и разминки можно попросить всех вместе продемонстрировать такие варианты походки, как:

- ♦ уверенная;
- ♦ застенчивая;
- ♦ агрессивная;
- ♦ радостная;
- ♦ обиженная.

Обсуждение. На что именно в походке нужно обращать внимание, дабы понять, что она отображает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться к тому, что было показано. Где и как можно использовать такой способ саморегуляции – внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать? Какие качества творческого мышления тренируются с помощью такого упражнения?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Преодоление стрессов»

Цель занятия: включает, наряду с разминками и упражнениями на развитие навыков самоконтроля, несколько упражнений, направленных на изменение восприятия жизненных ситуаций таким образом, чтобы они выступали не источником переживаний, а руководством к действию.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Рак-отшельник»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды:

♦ «Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

♦ «Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

♦ «Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Обсуждение. Какие умения развивает эта игра? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

Упражнение «Спящие львы»

Описание упражнения. Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормозят» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Обсуждение. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, побыть в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

Упражнение «Два дела»

Описание упражнения. Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается 1–2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Обсуждение. Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

Упражнение «Плюсы и минусы»

Описание упражнения. Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, т. е. в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во вторых, – положительные. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. Когда эта часть работы завершена (10–15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Обсуждение. Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

Упражнение «Двойные каракули»

Описание упражнения. Участников просят вспомнить какую-либо свою проблему, над разрешением которой они думают в последнее время, и кратко, двумя-тремя фразами, описать ее суть (2–3 минуты). Потом записи на некоторое время откладываются в сторону. Участникам дают по листу бумаги и по два карандаша разных цветов. Один карандаш берется в правую руку, другой в левую. Участники, закрыв глаза, в течение минуты рисуют одновременно двумя карандашами все, что придет им в голову (чаще всего в итоге получаются неразборчивые каракули двух цветов). После этого участников просят перечитать то, что они записали по поводу своей проблемы, внимательно посмотреть на получившиеся рисунки и предложить как можно больше ассоциаций о том, как эти изображения могут быть связаны с поставленной проблемой и способами ее решения.

Обсуждение. Участники делятся выводами, которые они сделали лично для себя из этого упражнения. При желании они могут также рассказать более подробно о своей проблеме и о том, какие ассоциации по поводу способов ее решения у них возникли.

Упражнение «Внутреннее кино»

Описание упражнения. Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их на данный момент, решение которой они ищут, и кратко, одним-двумя предложениями, записать суть данной проблемы (2–3 минуты). Потом их просят представить, что им надо написать киносценарий, который бы позволил

экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4–5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы.

- ♦ Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- ♦ Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- ♦ Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8–12 мин. Не обязательно создавать его подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. По его завершении участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2–3 мин). Желательно сопровождать этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Обсуждение. Поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут иметь весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы все они подробно делились ими. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями о том, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами.

Ритуал прощания.

Упражнение «Через три года»

Описание упражнения. Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3–5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы.

- ♦ Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- ♦ Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- ♦ Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Упражнение может выполняться в подгруппах по 3–4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Обсуждение. Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности/неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Учимся общаться»

Цель занятия: направлена на развитие компетентности в общении, в частности на тренировку навыков использования вербальных и невербальных средств коммуникации. Конечно, одного занятия для достижения устойчивых результатов в этой сфере совершенно недостаточно, однако в контексте тренинга уверенного поведения представляется важным хотя бы вскользь затронуть данную тему, поскольку уверенное или неуверенное поведение проявляется в первую очередь как раз в ситуациях общения.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Многоножка»

Описание упражнения. Участники делятся на 2–3 команды и выстраиваются в колонны. Каждый из них сгибает левую ногу и берется двумя руками за согнутую ногу стоящего впереди участника (в области голеностопного сустава). По команде ведущего колонны в таком виде начинают двигаться, между ними организуется соревнование на скорость перемещения.

Обсуждение. Достаточно краткого обмена впечатлениями.

Основная часть.

Упражнение «Три слова»

Описание упражнения. Упражнение выполняется в четверках.

Два участника произносят по одному любому слову, пришедшему им в голову. Третий участник должен быстро произнести еще одно слово, которое было бы связано по смыслу со сказанными двумя предыдущими участниками. А четвертый придумывает предложение, которое включало бы все три слова, сказанные ранее.

Потом роли участников меняются, чтобы у каждого была возможность попробовать себя как в придумывании слов, так и в составлении предложений.

Обсуждение. Какая роль кому больше понравилась и чем именно? Что за качества, с точки зрения участников, тренируются в этом упражнении, для чего они нужны? Какие варианты запомнились, показались наиболее интересными и оригинальными? Чем именно?

Упражнение «Стыковка»

Описание упражнения. В игре участвуют два добровольца, изображающие «космические корабли». Перед началом игры они расходятся на расстояние 4–5 м и закрывают глаза, после чего им нужно совершить стыковку – встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок.

Еще два участника играют роли «космонавтов» – с помощью команд, подаваемых голосом, каждый управляет движениями своего «космического корабля» таким образом, чтобы оба «орбитальных объекта» смогли состыковаться. Игра может повторяться несколько раз с разными участниками.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, находившихся в ролях «космических кораблей» и «космонавтов»? Какими качествами предопределялся успех выполнения этого упражнения, где в жизни они востребованы?

Упражнение «У кого предмет?»

Описание упражнения. Участники стоят в плотном кругу, повернувшись лицом внутрь круга, сложив руки за спиной ладонями наружу. Ведущий находится в центре круга. Ведущий обходит круг снаружи и по возможности незаметно кладет кому-то из участников в ладони небольшой предмет (спичечный коробок и т. п.). Тот, кому достался предмет, может оставить его у себя, а может передать соседу справа или слева; те, соответственно, тоже или оставляют его, или передают далее. Через 10–15 секунд после того, как предмет был вручен первому игроку, ведущий подает команду «замри», после которой передавать предмет запрещено, он остается в руках у того, у

кого находился в этот момент. Задача водящего – внимательно наблюдая за участниками, определить, у кого же находится предмет. Ему дается три попытки. Если он угадывает, тот, у кого был предмет, становится новым водящим, если не угадывает – игра повторяется.

Обсуждение. По каким именно признакам водящие судили, у кого находится предмет? Что оказалось для них самым информативным? В каких ситуациях, связанных с общением, важна наблюдательность, умение замечать даже небольшие движения человека, изменения его позы или выражения лица?

Упражнение «Вопрос-ответ»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу, водящий – в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

♦ **Закрытые:** подразумевающие короткий, односложный ответ («да», «нет», «не знаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт. Примеры подобных вопросов: «Ты был в кино в последний месяц?», «В каком году началась Великая Отечественная война?».

♦ **Открытые:** подразумевающие развернутый, многословный ответ. Примеры: «Какие фильмы ты предпочитаешь?», «Каковы причины начала Великой Отечественной войны?».

Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то сосед справа, а если открытый, то слева. Кто ошибается – сам становится водящим.

Обсуждение. Какие вопросы было легче формулировать – открытые или закрытые? А на что отвечать? В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких закрытые?

Упражнение «Отгадай предмет»

Описание упражнения. Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Остальные участники должны отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна – он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.

Обсуждение. Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке? Скорее всего, те, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.). В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?

Ритуал прощания.

Упражнение «Кошки и собаки»

Описание упражнения. Участники делятся на две команды – «кошки» и «собаки». В каждой из них выбирается водящий, который выходит за дверь, а остальные члены команд в это время прячут в помещении по одному предмету. Потом водящие возвращаются, их задача – найти спрятанное своей командой. Команды им в этом помогают: «кошки» при приближении водящего к спрятанному предмету начинают мяукать, и делают это тем громче, чем ближе находка. «Собаки» помогают своему водящему таким же образом, но лая. Более простой вариант – всем участникам команд разрешено двигаться и перемещаться (тогда они могут давать подсказки

направлением голоса), сложный – перемещается только водящий, остальные должны сохранять неподвижность. Упражнение проходит более динамично, если обе команды играют одновременно и организуется соревнование, водящий какой из них быстрее найдет свой предмет.

Обсуждение. Как взаимодействовали между собой члены команд: каждый издавал звуки по своему усмотрению, кто-то взял на себя роль лидера, или удалось выработать некую общую стратегию действий? Что было сложнее всего для водящих, а что, наоборот, облегчало их поиски?

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Уверенность в отношениях»

Цель занятия: направлено на тренировку умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, в частности при отстаивании своих интересов. Наиболее важная составная часть этого занятия – последовательность из трех упражнений («Три способа поведения», «Оптимальные варианты», «Агрессивный и застенчивый»), на примере которых демонстрируется, что значит уверенно вести себя в общении и как такое поведение отличается от застенчивого и агрессивного.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Поймать в круг»

Описание упражнения. Два участника (лучше, если самые высокие в группе) встают лицом друг к другу и берутся за руки, остальные свободно перемещаются вокруг них. Задача этих двоих – поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, а «накинув» их на другого игрока сверху). Пойманный встраивается между первыми двумя, берет их за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже троим; пойманный становится очередным сектором круга и т. д. Задача – поймать всех участников. Если остались 1–2 человека, изловить которых никак не удастся, игра может быть завершена и раньше.

Обсуждение. Как изменялась специфика «ловли» участников по мере увеличения количества людей, находящихся в кругу? Какие качества, кроме ловкости, позволили участникам, которых дольше всех не могли поймать, успешнее других изворачиваться?

Основная часть.

Упражнения «Кошки-мышки»

Описание упражнения. Участники, взявшись за руки, образуют максимально широкий круг. В игре два водящих, один играет роль кошки, другой – мышки. Они выходят в центр круга. Задача «кошки» – поймать «мышку». Глаза «кошки» завязаны. Она ловит «мышку» вслепую, по издаваемым той звукам. У участника, играющего роль мышки, глаза открыты, и он может свободно перемещаться, но обязан не реже, чем каждые 3 секунды, издавать писк, ориентируясь на который кошка его и ловит. Выходить за пределы круга участникам нельзя, задача стоящих в кругу – предостеречь «кошку» от этого. Когда она подходит слишком близко к кому-либо из образующих круг участников, тот начинает издавать предостерегающее шипение. Если этого оказывается недостаточно и кошка все равно движется за пределы круга, то ее можно «вручную» развернуть обратно и легонько подтолкнуть в направлении центра круга.

Обсуждение. Сначала «кошки» и «мышки» обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, и соображениями о том, чем предопределяется успех в этой игре и какие качества она позволяет развивать. Потом слово предоставляется тем участникам, которые образовывали круг: они делятся своими наблюдениями о том,

какие моменты игры показались им наиболее интересными и поучительными, чем именно.

Упражнение «Странные ответы»

Описание упражнения. Два-три водящих получают следующую инструкцию: «Вы будете задавать по кругу другим участникам любые вопросы, на которые те должны отвечать одним из трех слов – «да», «нет» и «не знаю». Ваша задача – понять, по какому принципу они дают ответы на ваши вопросы». После этого водящие выходят за дверь, а остальным участникам разъясняются правила, в соответствии с которыми они должны давать ответы. Первый отвечающий в любом случае говорит «да». А каждый последующий отвечает не на тот вопрос, который задан ему самому, а на тот, который был адресован предыдущему участнику. Прежде чем звать водящих, полезно потренироваться с участием ведущего: тот задает участникам несколько вопросов, а они отвечают ему согласно этому правилу.

Потом водящие по одному приглашаются в аудиторию, задают группе вопросы и стремятся понять правило, в соответствии с которым даются ответы.

Обсуждение. Сначала слово получают водящие: какое впечатление у них возникло в ходе игры, что помогло им понять правило или, наоборот, сбивало их с толку? Потом слово предоставляется другим участникам: какие интересные поведенческие проявления со стороны водящих были замечены, когда те оказывались в затруднительной ситуации, не понимали логику, по которой даются ответы? Когда в жизни возникают ситуации, в которых поведение окружающих кажется нам странным и непонятным, хотя на самом деле оно имеет вполне логичное объяснение?

Упражнение «Три способа поведения»

Описание упражнения. Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1–2 минуты на повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из указанных стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, каким должно быть его поведение, не получает, и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать в поведении игроков все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится их поведение. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Обсуждение. Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого оно было направлено? Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов, с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели? В каких ситуациях уместнее поведение того или иного из трех стилей, что за преимущества они дают?

Упражнение «Оптимальные варианты»

Описание упражнения. Участники объединяются в подгруппы по 3–4 человека. Им предоставляются для ознакомления описания нескольких конфликтных ситуаций, например таких:

♦ ты купил музыкальный плеер, принес его домой и вдруг обнаружил, что он не работает. Принес его назад в магазин и попросил заменить, а там сказали, что менять ничего не будут, и гарантийных мастерских этой фирмы у вас в городе нет, поэтому тебе нужно самому послать плеер производителям по почте;

♦ ты стоишь в очереди, и вдруг невесть откуда взявшийся парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно.

Задача участников – придумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т. е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой из этих ситуаций. На подготовку дается 8-10 минут. Конфликтные ситуации могут быть предложены и самими участниками.

Обсуждение. Как каждому из участников было более комфортно себя вести – уверенно, застенчиво или агрессивно? С чем это связано? Бывают ли такие ситуации, в которых более эффективно действовать не уверенно, а застенчиво или агрессивно?

Упражнение «Агрессивный и застенчивый»

Описание упражнения. Упражнение выполняется в тройках. Тот, кто начинает его, совершает какое-либо движение, которое само по себе нейтрально, не свидетельствует о враждебности по отношению к окружающим или об обвинении их в чем-либо (например, опускает голову). Задачи двух других участников таковы: один из них истолковывает эти действия таким образом, как сделал бы агрессивный человек, второй – так, как застенчивый. Например: «Он опустил голову и прячет взгляд – значит, в чем-то виноват передо мной, а раз так – надо бы его проучить!» или «Он опустил голову, чтобы я не встретился с ним взглядом – наверное, я перед ним виноват, и взглянуть ему в глаза мне было бы очень стыдно!»

Целесообразнее организовывать это упражнение так, чтобы каждая из троек работала последовательно, на виду у всей остальной группы.

Обсуждение. Какие впечатления у вас возникли, когда вы сами участвовали в этом упражнении и наблюдали его со стороны? Исходя из чего люди обычно решают, как именно истолковать действия окружающих? Приведите жизненные примеры, когда разные люди понимают одни и те же действия противоположным образом. Какие выводы из этого упражнения вы сделали лично для себя?

Целесообразно обратить внимание участников на то, что и в той и в другой игровой ситуации мы начинаем рассуждать за других. И, как правило, ошибаемся в своих суждениях.

Упражнение «Место для знакомства»

Описание упражнения. Сначала каждый участник придумывает, с каким человеком ему было бы интересно познакомиться – какого он пола и возраста, какими качествами обладает, чем занимается и т. п. (3–5 минут). Это должен быть именно обобщенный образ того, с кем интересно завести знакомство, но не конкретный персонаж типа эстрадной звезды и т. п. А потом нужно предложить и записать как

можно больше мест, где есть шанс встретить такого человека, причем вполне реальных, куда участники могут попасть, а не нечто из области фантастики. Упражнение завершается тем, что участники представляют свои предположения о местах встречи.

Обсуждение. Очевидно, чтобы встретить интересных людей, нужно бывать в местах, которые такие люди посещают. Что же побуждает человека вместо этого пассивно ждать, когда в его поле зрения подобные собеседники окажутся сами? В какое из мест, предложенных вами, вы действительно пойдете, когда именно? «Хочешь отыскать гриб – значит, сначала найди лес, где растут грибы, а там он сам найдется. А хочешь познакомиться с интересными людьми – найди места, где «водятся» такие люди!»

Ритуал прощания.

Упражнение «Через пороги»

Описание упражнения. Участники садятся в свободный круг диаметром не менее 4–5 м. Один доброволец изображает «корабль, идущий через каменистые пороги», второй – «капитана корабля». Пороги изображаются с помощью 5–6 стульев, выставленных в середине круга, туда же выходят еще несколько желающих, изображающих «скалы». Задача «корабля» – пройти с закрытыми или завязанными глазами через эти препятствия в «гавань» (к участнику, расположенному с противоположной стороны круга). «Капитан» руководит его движениями, подавая команды с помощью голоса. Потом партнеры меняются ролями. Игра может повторяться несколько раз с различными добровольцами.

Обсуждение. Кому больше понравилась роль «корабля», а кому «капитана», чем именно? Какие эмоции возникали при исполнении первой и второй ролей? Какие качества должен проявлять тот и другой партнер для успешного выполнения этого задания, в каких реальных жизненных ситуациях нужны такие же качества?

Упражнения «Пожелания друг другу»

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Движение к целям»

Цель занятия: поработать с уверенным поведением в более широком контексте – как с общей жизненной стратегией, позволяющей человеку достигать поставленных перед собой целей. В занятии представлен ряд упражнений, направленных на целеполагание, поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов на этом пути.

Ритуал приветствия.

Упражнение «По листикам»

Описание упражнения. Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого все встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга. Если участников больше, чем 9–10, то целесообразно разделить их на 2–3 команды, которые будут работать параллельно.

Обсуждение. Кому что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении? А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им? Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

Основная часть.

Упражнение «Дуем к цели»

Описание упражнения. Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Обсуждение. Какие эмоции вызвало это упражнение? Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»? А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения?

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

Упражнение «До черты»

Описание упражнения. Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5–6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2–3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6–7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

Упражнение «Ресурсы»

Описание упражнения. Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1. *Внутренние:* личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
2. *Социальные:* люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.
3. *Внешние:* место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Упражнение «Лестница достижений»

Описание упражнения. Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

Обсуждение. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Ритуал прощания.

Упражнение «Итоги»

Описание упражнения. Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

На эту работу дается 3–5 минут. Потом участники поочередно озвучивают, что именно они выносят для себя из тренинга, и демонстрируют группе свои рисунки.

Обсуждение. «Наверное, кто-то из вас желает добавить что-либо о прошедшем тренинге и его итогах. Сейчас есть такая возможность».

Упражнения «Пожелания друг другу»

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Портрет нашей группы»

Цель занятия: закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга. Для этого занятия потребуется такой же комплекс изобразительных материалов.

Ритуал приветствия.

Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку»

Описание упражнения. Выкладывается лист бумаги формата А2 или А1, участники одновременно кладут на него свои ладони, каждый обводит контур своей ладони и раскрашивает свою часть получившегося рисунка. По желанию участников можно не обводить контур, а намазать краской саму ладонь и отпечатать ее на бумаге.

Обсуждение. Где чья рука? Что побудило расположить ее именно в этом месте листа и раскрасить таким образом?

Основная часть.

Упражнение «Замкнутый круг»

Описание упражнения: Участников просят встать замкнутой в круг колонной (каждый смотрит в затылок стоящему впереди) и всем вместе сесть таким образом, чтобы каждый посадил к себе на колени впереди расположенного участника, а сам сидел на коленях у заднего. Если группа справилась легко, то можно дать дополнительное задание: всем вместе, не вставая, сдвинуться по кругу на метр вперед, потом назад.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

Композиция «Мои ресурсы»

Описание упражнения. Участники строят композицию, отражающую ресурсы – факторы, помогающие им преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например успехов в межличностном взаимодействии. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может по желанию участников проводиться и в микрогруппах.

Чтобы участникам было на что опереться в построении своих композиций, ведущий кратко рассказывает об основных группах ресурсов.

♦ *Внутренние:* личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

♦ *Внешние:* место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т. п.

♦ *Социальные:* люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, – родственники, друзья, преподаватели и т. д.

Композиция может строиться в любом месте, понравившемся участнику, – не только на парте, но и на полу, на стуле, на подоконнике и т. п. Помимо использования обычного набора изобразительных материалов в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого или любимой, сотовый телефон, наручные часы и т. п. Время работы 25–30 минут.

Обсуждение. Обсуждение строится как экскурсия: группа перемещается от работы к работе, а их авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов. Им дается по 1,5–2 минуты на выступление, форма которого остается на их усмотрение.

Очень хорошо, если у ведущего будет возможность, при желании участников, сфотографировать композиции и впоследствии распечатать снимки работ.

Ритуал прощания.

Групповая композиция «Наш сад»

Описание упражнения. Группа представляется как сад, состоящий из участников. Они располагаются в пространстве так, как им удобнее, и изображают любые элементы сада по своему желанию – деревья, кусты, цветы или целые клумбы, сорняки, хозяйственные постройки, ограду, фонари и т. п. Каждый из них действует по своему усмотрению, без предварительного распределения ролей, разговаривать по ходу «разбивки сада» не следует. При этом могут задействоваться и материалы, оставшиеся от выполнения предыдущего упражнения (например, из листов бумаги

можно изготовить разнообразные украшения, листву дерева, панаму для садовника, веер для прогуливающейся по саду барышни и т. п.). Когда все участники нашли свои места, каждый из них говорит, что именно он изображает. Это ясно для окружающих далеко не всегда – например, одна и та же поза человека с растопыренными руками может обозначать цветущее дерево, а может – засохшую корягу или пугало.

После этого в дело вступает «садовник» (участник, добровольно выбравший эту роль, сам в состав «сада» не входит). Он может изменить все что угодно по своему усмотрению, чтобы сад стал лучше.

Обсуждение. Каждому из участников предлагается назвать тот объект, который он изображал, прокомментировать причину выбора именно этого объекта и высказаться о своих чувствах на момент нахождения в композиции и после возвращения в круг. А насколько позиция, которую участник выбрал «в саду», характерна для него в реальном общении? Если с ним «поработал садовник», то ведущий просит уточнить, какие чувства вызвало это вмешательство и как после него изменилось самоощущение. Садовника просят прокомментировать, что побудило его взять на себя эту роль и какие идеи он хотел выразить, изменяя расположение участников.

Если в конце занятия остается время, имеет смысл предложить участникам повторить 2–3 упражнения из предыдущих занятий, наиболее понравившиеся им.

Упражнения «Пожелания друг другу»

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.

Тренинг «Подведение итогов»

Цели занятия: получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Ритуал приветствия.

Разминка (по выбору участников)

Участникам предлагается повторить любую разминку, которая им больше всего понравилась и запомнилась.

Основная часть.

Упражнение «Двойник»

Описание упражнения: «Наверно, вы смотрели фильмы про Терминатора. Помните, в одном из этих фильмов Терминатор мог принимать облик любого другого человека, становиться его двойником? Представьте себе, что он принял Ваш облик... Как в таком случае другие люди смогли бы узнать, кто перед ними – Вы или двойник, не пытаясь Вас «разобрать на запчасти», а просто побеседовав?.. Что в Вас есть уникального, неповторимого, такого, что ему не удалось бы скопировать? Какие вопросы Вам нужно задать, чтобы по ответам было очевидно, что Вы – это именно Вы, и никто другой? Что в Вас невозможно повторить?..» Участникам дается 3–5 минут на размышления, потом они рассказывают, к каким выводам пришли.

Обсуждение. «Каждый из нас в чем-то уникален. Для чего и когда важно задумываться над собственной неповторимостью, понимать, в чем она состоит? А когда, наоборот, лучше обращать внимание на то, что между людьми есть общего, в чем мы все похожи?»

Анкета обратной связи по тренингу

В заключение рекомендуется провести небольшое анкетирование, направленное на получение ведущим обратной связи касательно прошедшего тренинга. *Инструкция.* Заверши, пожалуйста, эти предложения так, как считаешь нужным. Подписывать этот листок не обязательно.

1. На этом тренинге я...

2. Основное, чему я научился (лась) на наших занятиях...
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на тренинге...
5. Я бы хотел (а), чтобы при проведении следующих тренингов ведущий...
6. Думаю, что после тренинга изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...

Ритуал прощания.

Упражнения «Пожелания друг другу».

Описание упражнения. Каждый должен пожелать, что-нибудь приятное каждому участнику.