

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»**

Принята
Педагогическим советом
МАОУ ДО « ДЮЦ «Юность»
протокол № 2 от 01.10.2021 г.

Утверждаю

директор

МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

И.В. Строителей

приказ от 01.10.2021 г. № 32



**Дополнительная общеразвивающая программа
Социально-гуманитарной направленности
«Мы – команда»»**

срок реализации – 1 год
возраст детей – 8-12 лет

Автор-составитель:

Тюмина Наталья Викторовна,

Педагог дополнительного образования

г. Заречный,
2021

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план и содержание программы.....	13
Методическое обеспечение программы.....	16
Условия реализации программы.....	19
Информационные источники.....	20
Приложения	22-52

*Собраться вместе есть начало.
Держаться вместе есть прогресс.
Работать вместе есть успех.*

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы - команда» **является авторской, имеет социально-гуманитарную направленность**, по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);

- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Программа ориентирована на формирование и создание сплоченного коллектива, что является в том числе одной из основных задач любого образовательного учреждения. От того на сколько быстро и успешно получится трансформировать группу в сплоченный коллектив будут зависеть успешность обучения и работоспособность учащихся.

Актуальность программы.

В современном мире главным ресурсом эффективного взаимодействия является слаженная работа коллектива. Одним из наиболее востребованных личных качеств является способность человека действовать в команде. Ключевым фактором эффективной работы команды является способность каждого его члена действовать в команде. Возможность работать в команде дает каждому человеку серьезную поддержку и перспективы роста как личности. Команда — это группа людей, заинтересованных в достижении общего результата. Команда ни в коей мере не подавляет индивидуальность отдельного человека. Наоборот, каждый занимает в команде место, соответствующее его способностям и возможностям. В команде каждый ее член ощущает себя значимым и незаменимым, а это, как известно, является важнейшим условием удовлетворенности любой деятельностью.

В ходе реализации программы создаются все необходимые условия для:

- совершенствования навыков общения;
- повышения уверенности в себе;
- снятия барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия;
- получения большего объема информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга, используются упражнения побуждающие обращать внимание на положительные качества непопулярных детей, что в свою очередь влияет на повышение сплочённости группы.

Педагогическая целесообразность.

1. Наличие условий для формирования коммуникативных навыков.
2. Возможность формирования комплекса ЗУН и компетентностей, прогнозирования перечня личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.
3. Вариативность активного досуга.

Отличительной особенностью программы является ориентированность на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств. Особенность обусловлена и тем, что общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с детьми отдается предпочтение групповой форме проведения занятий.

Новизна данной программы заключается в ориентации на реальные потребности подростка, на формирование практически полезных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного овладения ведущим видом деятельности на данном возрастном этапе развития.

Объем и срок освоения программы, режим организации занятий

Программа рассчитана на **1 год обучения**, включает **стартовый уровень** освоения содержания предлагаемых знаний, умений, навыков.

Часовая нагрузка, наполняемость и режим занятий по этапам (годам) обучения:

Уровень обучения	Год обучения	Наполняемость группы	Часовая нагрузка		Режим занятий
			в год	в неделю	
стартовый	1	15-30	72	2 часа в неделю	одно занятие в неделю по 2 учебных часа

Занятия проводятся один раз в неделю. Каждое занятие состоит из нескольких частей, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям учащихся.

1. Ритуал приветствия
2. Разминка.
3. Введение в тему сегодняшнего занятия (в основное содержание).
4. Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия.
5. Рефлексия прошедшего занятия.
6. Ритуал прощания.

Ритуалы приветствия-прощания – это психологическая «рамка» занятия, граница, отделяющая его от предыдущего и последующего «кусочков» жизни ребенка и класса (группы). Они выполняют функцию «замка», отпирающего дверь в трениговую ситуацию (настройка) и затем запирающего его.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

Введение в тему текущего занятия может быть осуществлено еще раньше, на этапе тематической разминки. Либо это может быть самостоятельный и очень важный этап встречи. Его функция состоит не только в том, чтобы донести до сведения ребят тему и основную задачу встречи, но и замотивировать их на серьезную, глубокую работу.

Упражнения и процедуры, направленные на освоение основного содержания – это ролевые игры, психотехнические упражнения, дискуссии, сопровождающиеся краткими монологами ведущего («Впрыскивание необходимой информации»), рефлексивными «паузами», подведением итогов, фиксацией этих итогов на доске и в личных трениговых записях.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, проявляют эмоциональную связь друг с другом и ведущим.

Особенности организации образовательного процесса.

Количество обучающихся в группе 15-30 человек.

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе, в соответствии с уровнем знаний и умений, обучающихся.

При реализации программы предусмотрена возможность включения учащихся на любом уровне освоения программы при соблюдении условий реализации программы.

Педагогическая основа программы: личностно-ориентированный подход, системно-деятельностный (компетентностный+когнитивный) подход, педагогика сотрудничества.

Цель программы: формирование коммуникативных навыков, создание условий для формирования сплочённой команды.

Основные задачи программы:

1. построение эффективного командного взаимодействия,
2. создание благоприятного психологического климата,
3. преодоление барьера в межличностных отношениях,
4. развитие коммуникативных навыков.

Обучающие:

- формировать положительное отношение и принятие других людей;
- получить рефлексивные умения;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого учащегося;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;
- развивать лидерские навыки у учащихся

Адресат

Программа ориентирована на детей и подростков в возрасте от 8 до 15 лет. Комплектование учебных групп, организация занятий, проведение учебно-воспитательной работы с учащимися осуществляется в соответствии с уставом МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» и внутренними локальными актами учреждения.

Краткая характеристика психофизических особенностей учащихся на этапах обучения.

Начальный период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет (1-4 классы). В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач возрастной и педагогической психологии. С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его сознательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Для того чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе, кружках, секциях, дома, научить их учиться, быть внимательным, усидчивым. К 7-8 годам у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, трудовые умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

В этом возрасте устанавливается новая социальная ситуация развития. Центром социальной ситуации развития становится учитель, педагог, тренер. В младшем школьном возрасте учебная деятельность становится ведущей.

Обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые два года обучения дети много работают с наглядными образцами, то в последующем объем таких занятий сокращается. Образное мышление все меньше и меньше оказывается необходимым в учебной деятельности.

В конце младшего школьного возраста (и позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей. Психологами выделяются группы "теоретиков" или "мыслителей", которые легко решают учебные задачи в словесном плане, "практиков", которым нужна опора на наглядность и практические действия, и "художников" с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления.

В начале младшего школьного возраста восприятие недостаточно дифференцировано. Хотя он может целенаправленно рассматривать предметы и рисунки, им выделяются, так же как и в дошкольном возрасте, наиболее яркие, "бросающиеся в глаза" свойства – в основном, цвет, форма и величина.

Память в младшем школьном возрасте развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями и т.д. Но, в отличие от дошкольников, они способны целенаправленно, произвольно запоминать материал, им не слишком интересный. С каждым годом все в большей мере обучение строится с опорой на произвольную память. Младшие школьники так же, как и дошкольники, обычно обладают хорошей механической памятью. Многие из них на протяжении всего обучения в начальной школе механически заучивают учебные тексты, что чаще всего приводит к значительным трудностям в средней школе, когда материал становится сложнее и больше по объему, а для решения учебных задач требуется не только умение воспроизвести материал. Совершенствование смысловой памяти в этом возрасте даст возможность освоить достаточно широкий круг мнемонических приемов, т.е. рациональных способов запоминания (деление текста на части, составление плана и др.).

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. На занятии педагог привлекает внимание учащихся к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. В 2 раза увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности.

Для него характерны новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьезных требований к ученику.

Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Горе, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Таким образом, источником происходящих в младшем школьном возрасте психосоциальных изменений выступает учебная деятельность. Её формирование и является главной психолого-педагогической задачей, поскольку именно этот процесс влияет на развитие как интеллектуальной, так и личностной сфер ребёнка. Это необходимо учитывать не только педагогу на занятии, но в первую очередь – дома, самым близким ребёнку людям, от которых в большой степени зависит, как ребёнок будет реагировать на возможные неудачи и какие уроки он из них вынесет.

Дети в старшем дошкольном и младшем школьном импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения тренировочного занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 8-12 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление.

Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Задачи:

1. Оптимальное развитие психофизических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное);
2. Развитие коммуникативных качеств;
3. Начальное обучение умению самовыражаться;
4. Формирование жизненно важных коммуникативных умений и навыков;
5. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);

Направленность образовательной программы – заключается в создании условий для формирования сплоченной команды. Основу занятий составляют тренинги и коммуникативные игры.

Проблемы, влияющие на организацию образовательного процесса:

- Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
- Слабое интеллектуальное мышление.
- Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Необходимость выработки психологии «победителя».
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Возрастной кризис старшего дошкольного и младшего школьного возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения.
- Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
- Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась сила.
- Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
- Отсутствие привычки трудиться;
- Низкий уровень двигательной активности;
- Ослабленное здоровье;
- Слабый уровень внимания;
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях наблюдаются конфликтные ситуации или другие социальные проблемы;
- Низкий уровень развития психологических качеств;
- Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками;
- Сравнение отношения педагога к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором успешного проведения занятий является учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Образовательный процесс на начальном этапе носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности. Педагог специально организует познавательную работу в соответствии со своими действиями. Деятельность по организации творческой игровой активности учащихся имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя. Устойчивый интерес учащихся к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию психофизических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к занятиям.

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. Важны усилия и старания, прилагаемые учащимися для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в учебных помещениях. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются

долговременные связи педагог-учащийся. Постепенно происходит адаптация к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими.. Обязательна работа в коллективе, состоящем из специалистов образовательного учреждения и членов семьи обучающегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому учащемуся. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия, как в составе группы, так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях, волнующих событиях и проблемах. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации учебного занятия, плана мезоцикла. Учащимся постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, педагогами дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует обучающихся и повышает степень ответственности за поступки перед коллективом, педагогом, родителями.

Форма обучения

Формы организации учебного занятия: теоретическое занятие, практическое занятие, беседа, подвижные игры, тренинги, коммуникативные игры, тестирование.

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, и групповая.

Форма обучения: очная.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы - команда» предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816, локально-нормативными актами МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения, эпидемиологической обстановки, с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

занятия различных форм, видеоконференции;
индивидуальных консультаций.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

В случае перехода к электронному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога по различным каналам связи (Viber, Skype, WhatsApp и др.). Для изучения теоретических вопросов программы разработаны информационно-справочные материалы и контрольные задания.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология дифференцированного обучения технология, здоровьесберегающая технология.

По итогам реализации ДООП используются различные виды и формы контроля в соответствии локальными актами МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»: входной, промежуточный и итоговый контроль, организованные в дистанционном режиме, в том числе - опрос в гугл-формах, тест, анализ, анализ выполненной практической работы и другие формы контроля с использованием электронных ресурсов.

Характеристика содержания программы

Одна из важнейших составляющих организации учебного процесса - соблюдение последовательности обучения - использование продуктивной технологии, обеспечивающей реализацию принципов систематичности.

Программой предусмотрено проведение систематической психолого-педагогической диагностики и тестирования учащихся с целью наблюдения и контроля за динамикой развития функциональных, личностных, коммуникативных способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать содержания и тему занятия, а также поможет при разработке совместно с семьей (родители) и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- *принцип гуманизма*: признание ребенка субъектом воспитания; опора на позитивное в ребенке; понимание, сострадание и помощь ребенку; ребенок живет, а не готовится к жизни (ребёнок – личность);
- *принцип природосообразности*: учет психофизиологических и возрастных особенностей детей;
- *принцип равенства и сотрудничества*: все члены коллектива занимают равные положения;
- *принцип культуросообразности*: основан на общечеловеческих ценностях, на нормах национальной культуры и региональных традициях;
- *принцип добровольности*: добровольное и самостоятельное решение ребенка в выборе видов деятельности;
- *принцип создания ситуации успеха для каждого ребенка*;
- *принцип компетентности* – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- *принцип ответственности* – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие *методы и приемы*:

- психологическое информирование;
- ролевые методы;
- формирования (развития) творчества;
- коммуникативные игры;
- тренинги внимания, памяти и других мыслительных операций;
- диагностика;
- дискуссии;
- арт-терапия.

Ожидаемые результаты

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- учащийся получит возможность для формирования внутренней позиции;
- формирование ответственного отношения к коллективу (группе);

- готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции на уровне положительного отношения к группе, коллективу;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Предметные результаты освоения программы:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог.

После освоения цикла занятий предполагается повышение уровня развития психических процессов (восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления и речи), повышение уровня развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение тестовых заданий.

Критериями оценки достижений планируемых результатов может считаться наличие положительной динамики в сплочение коллектива и улучшении психологического климата по результатам итоговой диагностики и положительные отзывы об удовлетворенности результатами занятий учащихся.

2. Учебно-тематический планы и содержание программы

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство. Коммуникативные игры	2	-	2
2.	Основы коммуникации			
2.1	Восприятие себя и других	6	1	5
2.2	Вербальная коммуникация	6	1	5
2.3	Невербальная коммуникация	6	1	5
2.4	Выявление коммуникативных проблем, работа с ними	4	1	3
3.	Межличностная коммуникация: ведение беседы, умение слушать	20	2	18
4.	Групповая коммуникация	20	2	18
5.	Конфликты и пути их разрешения	8	1	7
Всего:		72	9	63

Содержание программы

1. Знакомство. Коммуникативные игры

Теория. Цель и задачи совместной работы. Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях.

Практика. Игры и упражнения, направленные на знакомство, создание доброжелательной атмосферы.

Контроль: опрос, рефлексия.

Форма организации занятия: тренинг.

2. Общение. Восприятие себя и других

Теория. Общение: виды, структура, функции. Восприятие и самовосприятие. Изучение психологических характеристик процесса восприятия, его место и роль в жизни человека. Ошибки восприятия и механизмы восприятия и понимания.

Практика. Игры и упражнения, направленные на наблюдательность, активность, внимательность к другим людям, освоение способами саморегуляции своего эмоционального состояния, гармонизацию отношений внутри коллектива, создание позитивного настроения, формирование атмосферы взаимной поддержки и доверия.

Контроль: опрос, рефлексия.

Форма организации занятия: тренинг.

3. Вербальная коммуникация

Теория. Межличностное общение – что это такое. Значимость вербальной (словесной) стороны общения, культура социальных отношений. Важность способности понимать и принимать друг друга. Барьеры понимания.

Практика. Игры и упражнения, направленные на развитие культуры социальных отношений, способности понимать и принимать друг друга; способствующие возникновению желания самосовершенствоваться

Контроль: опрос, рефлексия.

Форма организации занятия: тренинг, мозговой штурм.

4. Невербальная коммуникация

Теория. Невербальные средства общения: средства, значимость. Связь между вербальной и невербальной коммуникацией, навыки невербального общения

Практика. Игры и упражнения, способствующие развитию коммуникативных способностей, навыков восприятия партнера по общению, навыков понимания окружающих людей, навыков невербального общения, развитию наблюдательности, воспитанию культуры общения со сверстниками и другими людьми, воспитанию социальной чувствительности.

Контроль: опрос, рефлексия.

Форма организации занятия: тренинг, презентация.

5. Выявление коммуникативных проблем, работа с ними

Теория. Коммуникативные проблемы. Виды проблем, пути их преодоления.

Практика. Диагностические методики. Комплекс упражнений, направленных на развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, понимания других людей, принятия решения. Игры, способствующие развитию умения уверенно общаться и устанавливать контакт, помогающие снять барьеры в общении, научить участников общаться легко и непринужденно.

Контроль: опрос, анализ.

Форма организации занятия: тестирование, тренинг, коллективное творческое дело.

6. Межличностная коммуникация: ведение беседы, умение слушать

Теория. Объективные и субъективные представления о человеке. Виды слушания. Активное слушание: правила, техники, приемы, примеры. Пассивное слушание: правила, техники, приемы, примеры.

Практика. Тест «Умеете ли вы слушать других», «Пойми меня». Тренинг развития навыков активного слушания. Тренинг развития навыков пассивного слушания.

Контроль: опрос, анализ.

Форма организации занятия: тестирование, тренинг.

7. Групповая коммуникация

Теория. Понятие, виды и функции коммуникации в малой группе. Структура и динамика коммуникации в малой группе. Прагматика коммуникации в малых группах.

Практика. Игры и упражнения, направленные на сплочение и взаимодействие, развитие способности принимать друг друга.

Контроль: рефлексия, опрос, анализ.

Форма организации занятия: тестирование, тренинг, групповые дискуссии, коллективное творческое дело.

8. Конфликты и пути их разрешения

Теория. Конфликты: виды, структура, стадии протекания. Предпосылки возникновения конфликта в процессе общения. Стратегия поведения в конфликтной ситуации. Правила поведения в условиях конфликта. Методы снятия психологического напряжения в условиях конфликта

Практика. Упражнения, направленные на развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов, способности к выработке собственных способов эффективной коммуникации.

Контроль: рефлексия, опрос, анализ.

Форма организации занятия: тестирование, тренинг, групповые дискуссии.

3. Методическое обеспечение программы

Программа базируется на принципах *открытости, добровольности, сотрудничества*, а также на общедидактических принципах:

- **сознательности и активности** (необходимость творческого подхода к выполнению заданий, сознательного выбора и изменения вариантов действий в походных условиях);
- **наглядности** (активное использование средств наглядности, демонстрация действий педагогом, наглядная их отработка и автоматизация);
- **систематичности и последовательности** (рациональность и последовательность изучения тем программы с опорой на ранее изученное – от простого к сложному, от ближнего к дальнему);
- **доступности и индивидуализации** (обязательный учет групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебном процессе).

В процессе реализации программы используются следующие **методы**:

- **репродуктивный** (воспроизведение и повторение обучающимися способа деятельности по заданию педагога);
- **объяснительно-иллюстративный** (устное изложение знаний педагогом, сопровождающееся показом, демонстрацией наглядных материалов);
- **частично-поисковый** (частичное решение проблемы учащимися по плану педагога);
- **проблемный** (постановка проблемы педагогом, сравнение разных точек зрения, приведение системы доказательств, показ способа решения поставленной задачи; учащиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска);
- **исследовательский** (самостоятельное решение учащимися нестандартной задачи);
- **соревновательно-игровой** (набор игровых методик соревновательной направленности).

Формы и методы организации работы:

К формам, обеспечивающим командообразование, относят игры (деловые, коммуникативные, сюжетно-ролевые, стратегические, сюжетно-динамические), тренинги (групподинамические, навыков (умений), лидерства, комплексные тренинги командной сыгровки), коллективные творческие дела, командный коучинг.

Методы командообразования – это совокупность способов, приемов и подходов воздействия на команду и взаимодействие с командой с целью развития ее инструментальной и социоэмоциональной эффективности (упражнения, минилекции, миниигры, организационные методы (распределение ролей, разделение на группы, подведение итогов и др.), методы решения проблем (например, мозговой штурм и дискуссия) и др.).

Формы подведения итогов реализации программы:

- выполнение заданий, диагностик.

В качестве основных критериев эффективности программы рассматриваются:

- позитивное отношение учащихся к занятиям;
- при успешном прохождении данной программы и наличии дальнейшей мотивации предполагается совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, получение большего объема информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни. Педагог должен создавать благоприятную и доброжелательную обстановку на занятиях, знать своих обучающихся, их характер, слабые и сильные стороны, успеваемость, условия жизни. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог сможет исходить из индивидуальных особенностей детей, учитывать возрастные рамки развития ребёнка.

Проблема воспитания коммуникативных навыков в настоящее время наиболее актуальна, поскольку изменились современные требования к подготовке учащихся к взрослой жизни. Вопросы воспитания коммуникативной культуры личности всегда были в центре внимания педагогики и исследовались в различных аспектах (культура общения, поведения, межличностных отношений, речевая культура и т.д.). Отсутствие необходимых навыков владения коммуникативной техникой любым участником учебно-воспитательного процесса ведет к искаженной передаче и приему знаний, идей, мнений и чувств.

Знаменитый ученый Д.Карнеги говорил: "Единственная настоящая роскошь - роскошь человеческого общения". И действительно, настоящая роскошь - это и есть умение правильно общаться.

Общение - это сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

Коммуникации – это умение и навыки общения с людьми, от которых зависит успешность людей разного возраста, образования, разного уровня культуры и психологического развития, а также имеющих разный жизненный опыт и отличающихся друг от друга коммуникативными способностями.

Общение в жизни школьника занимает первое место, для него очень важно мнение сверстников, появляется желание проводить больше времени с друзьями, обсуждать общие проблемы. Естественно, дети начинают задумываться о том, почему у некоторых ровесников много друзей, а другим общаться достаточно нелегко; нужно ли иметь свою точку зрения или соглашаться во всем с окружающими; необходимо ли считаться с мнениями других или упрямо стоять на своем и многими другими вопросами.

Именно в общении учащиеся усваивают нравственные нормы, типичные для общества в целом и конкретной социальной среды. Именно в общении формируются продуктивные поведенческие навыки.

Сформированность коммуникативной культуры личности определяется по таким группам критериев:

- культура общения, общительность;
- культура речи;
- досуговые интересы.

Развитие и воспитание детей осуществляется с помощью определенных средств и методов. Как бы хороши ни были методы, эффективный результат они дают лишь при определенных условиях:

- любой метод должен быть гуманным, не унижающим ребенка, не нарушающим его прав. Это относится к детям любого возраста.

- метод должен быть реальным, осуществимым, он требует логического завершения.

Воспитание коммуникативной культуры обуславливается тем, как ребенок усваивает отношения, существующие в обществе. Возникает вопрос, как обеспечить такое усвоение. Для этого необходимо выбрать эффективный воспитательный метод и правильно организовать воспитательную работу.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с воспитанниками;

- встречи с интересными людьми;
- культурно-массовые мероприятия (конкурсы, эстафеты и др.)
- поддержание традиций объединения и учреждения.

Воспитательная работа проводится не только с помощью целевых мероприятий, но и в процессе занятий.

Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация педагогического процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Важно поддерживать дружеские взаимоотношения среди учащихся, учить взаимопомощи, воспитывать добрые отношения в детском коллективе.

В рамках воспитательных мероприятий проводится большая работа с родителями учащихся:

- организационные родительские собрания (два раза в год);
- родительские собрания информационного характера (по мере необходимости);
- индивидуальные беседы;
- совместные праздники с родителями и детьми.

Работа с родителями

Сроки	Вид деятельности
Сентябрь Май	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на предстоящий учебный год». 2. «Подведение итогов».
В течение года	Дни открытых дверей для родителей.
Сентябрь В течение года	1. Выборы родительского комитета. 2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 4. Консультации для родителей. 5. Привлечение родителей к формированию материально-технической базы объединения. 6. Участие родителей с детьми в трудовых десантах, субботниках.

Методическая работа

Сроки	Вид деятельности
Август-сентябрь Декабрь-апрель В течение года Май Сентябрь, январь, май В течение года	Работа над документацией: 1. Рабочие программы на текущий учебный год 2. Отчеты о контрольных срезах знаний. 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Отчеты о статистических данных. 6. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы - команда»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки.
По графику В течение года	7. Участие в семинарах. 8. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.

4. Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка с плоскостными сооружениями, оборудованием и снаряжением на улице.
3. Учебная комната с мебелью и оснащением для занятий.

№ п/п	Перечень оборудования, инвентаря, расходных материалов	Кол-во из расчета на 15 человек
1.	Ватман	10
2.	Бумага (А4)	3 пачки
3.	Краски, кисти	15
4.	Цветные карандаши, фломастеры	15
5.	Гимнастическая палка	15
6.	Мяч	5
7.	Оборудование для тимбилдинга	5
8.	Стул	15
9.	Веревка	15
10.	Музыкальный центр	1
11.	Телевизор	1
12.	Стол	8
13.	Цветная бумага	15
14.	Стикеры	15
15.	Ножницы	15
16.	Магнитная доска	1
17.	Маркеры	5
18.	Магнит	20

Кадровое обеспечение.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), и владеющий материалом программы.

5. Информационные источники

Для педагога

1. Васильченко К.В. «Путешествие в страну «Я», - Д.: Сталкер, 1998.
2. Вачков И. В. Королевство Разорванных Связей, или Психология общения для девчонок и мальчишек Издательство: Ось-89, 2001.
3. Вачков И.В. Психология для малышей, или Сказка о самой "душевной" науке. Издательство: Ось-89, 1996.
4. Гоулман Дэниел, Эмоциональный интеллект, М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. Учебно-методическое пособие. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006, - 44 с.
6. Григорьев Н.Б. Психотехнологии группового тренинга. СПб: СПб-ГИПСР, 2008. – 176 с. Игры и упражнения на командообразование.
7. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я. Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков», М.: Школьная пресса, 2011.
8. Дерябо С., Ясвин В. "Гроссмейстер общения", М.: Смысл, 1996.
9. Зарипова Ю. «Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам», М., 2007.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. Ф., Грабенко Т. М. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд. СПб: Речь, 2011. - 304 с.
11. Карнеги Д. «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»: Пер. с англ. /Общ. Ред. и предисл. Зинченко В.П. и Жукова Ю.М.-М.: Прогресс, 1990.
12. Козлов Н.И. «Лучшие психологические игры и упражнения». Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД. 1997.
13. Методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора».
14. Методика «Я – лидер» (подготовлена Е.С. Фёдоровым, О. В. Ерёминым, (модифицирована Т.А. Мироновой).
15. Опросник для изучения психологической атмосферы в группе Фидлера-Ханина (Ахвердова О.А., Гюлушанян К.С., Коленкина В.В. Практикум по социальной психологии, 2006_.
16. Прутенков А.С. «Наедине с собой. Психологические тесты и психотехнические упражнения для подростков и старшеклассников». М.: Российское педагогическое агентство, 1996.
17. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И.В.Дубровиной, М. Издательский центр "Академия", 1995.
18. Психологический тренинг.pdf2%scienceforum.ru/2017/article/20170352362%niro53.ru/sites/default/files/public/04_NEWS/prilo...detmi-Тренинг_на_сплочение_39%summercamp.ru/images/
19. Райгородский Д.Я, «Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие», Самара: Изд. дом «БАРАХ-М», 2011.
20. Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы». - М.: Новая школа, 1994.
21. Сартан Г.Н. Тренинг командообразования. СПб: Речь, 2019. – 187 с.
22. Тренинг_на_командообразование_510%summercamp.ru/migrantami.doc1%58kgo.uralschool.ru/file/download?id=10831%sarov-sport.ru/media
23. Федеральные государственные образовательные стандарты.
24. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб: Речь, 2014. – 272 с.
25. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология. – М.: Издательство Юрайт. – 2019. – 457 с.
26. Яковлев В.Г. Подвижные игры в 1-4 классах /издательство «Народная Асвета», 1970.-3-9 стр.

Для учащихся и родителей

1. Буре Р.С. «Социально – коммуникативное развитие дошкольника», Ярославль, 2014. – 172с.
2. Бабушкина Т. «Что хранится в карманах детства», СПб, 2014, 152с.
3. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина / Под ред. А.Г. Рузской. - М.: Изд. Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК., 1997. - 104 с.
4. Клименкова О. Игра как азбука общения //Дошкольное воспитание.,-2002.-№4.- 1224 с.
5. Ключева Н.В.Общение: Дети 5-12 лет / Н.В. Ключева, Ю.В. Филиппова. - Ярославль: Акад. развитие., 2001.-148 с.
6. Л. Стрелкова «Эмоциональный букварь от ах до ай – яй – яй»», Москва, Владос, 2009, 205с.
7. Сластенин В.А. Педагогика - М., 2002.-79 с.
8. Смирнова Е.О., Гуськова Т.В. Исследование общения дошкольников со сверстниками // Вопросы психологии №2., 1988- 127 с.
9. Сухина Е.М. Программа «Развития навыков межличностного взаимодействия и коммуникативной компетентности у дошкольников» - Томск., 2002. - 84 с.
10. Теряева, С.В. Организация коммуникативного пространства на основе доверительных отношений в системе «педагоги-дети-родители» Монография / С.В. Теряева. - Нижневартонск., 2010. - 77 с.
11. Широкова Г.А. Дети и взрослые. - М.: Эдэлника, 2002. - 22с
12. Эльконин Д. Б. Детская психология. - М.: Педагогика, 2006. - 178 с.
13. Хухлаева О.В., Хухлаева Е.В. «Лесенка радости», Спб, 2007, 184с.
14. <http://kotikit.ru/qanda/kak-razvivat-detskuyu-kommunikabelnost/>
15. <http://www.fizkult-ura.ru/node/778>
16. <http://nansysan.narod.ru/index109.html>

Упражнение «Снежный ком»

Цель: знакомство, разрядка обстановки.

Техника проведения: участники по очереди называют свое имя. Следующий по кругу называет своё имя и имя предыдущего участника.

Перечень правил:

Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговор только с согласия участника.

Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.

Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

Активность.

Искренность в общении.

Оценивается только поступок, а не личность человека.

Уважение к говорящему.

Участники могут предложить свои правила. Составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать.

Упражнение «Путаница»

Цель: разрядка обстановки, создание рабочей атмосферы.

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

После того как психолог убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Психолог и классный руководитель/куратор группы тоже принимают участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывают. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае психолог должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда».

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение «Совместный счет»

Цель: формирование сплоченности и умения договариваться.

Техника проведения: психолог задает счет по количеству участников в учебной группе. Считать необходимо поочередно, но не сговариваясь. Если оба члена команды называют цифру вместе, игра начинается сначала; разговаривать запрещено; допустимо использование мимики, жестов.

Упражнение «Квадрат»

Цель: формирование сплоченности и умения договариваться.

Техника проведения: участники становятся в круг. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. После того, как квадрат будет построен, психолог не разрешает открывать глаза. Психолог спрашивает, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, психолог

предлагает участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Упражнение «Тропинка»

Цель: формирование сплоченности и умения договариваться.

Материалы: листы бумаги формата А4.

Техника проведения: предварительно раскладываются змейкой 15 — 17 кирпичей (листы бумаги). Они располагаются друг к другу на расстоянии человеческого шага, но этот шаг большой. Они символизируют болото и тропинку через него, состоящую из кочек.

Держась за руки, команда добирается от начала «болота» до его конца по «кочкам».

Все участники должны находиться в постоянном контакте друг с другом. Если контакт разорвался, то участники начинают прохождение болота заново.

Если кто-нибудь касается земли, вся команда начинает «тонуть в болоте» и упражнение так же начинается сначала.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Цель: упражнения для завершения групповой работы

Это упражнение можно сделать ритуальным, т. е. каждый раз заканчивать им занятие. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: упражнения для завершения групповой работы

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Упражнение «Коллективный счет»

Цель. Развитие умения слушать и чувствовать других. Сплочение группы. Участники, сидя в кругу и глядя в пол, должны сосчитать до числа, по количеству членов группы по порядку, например, если в группе 12 человек, то до 13, включая ведущего. Каждый называет любое число только один раз в любой момент, не перебивая других. Если несколько человек одновременно называют число, то счет начинается заново.

Упражнение «Собери в дорогу чемодан»

Цель. Обобщение знаний друг о друге, обучение социальным навыкам. Участники заранее готовят открытки (не подписанные, желательно чистые), каждый пишет любое пожелание всем по очереди членам группы, учитывая те знания, которые он получил об этом человеке, можно анонимно. Таким образом, каждый получает искренние пожелания от всей группы.

Групповая рефлексия

Цель: обсуждение впечатлений от занятий.

Техника проведения: каждый участник должен закончить фразу «Когда я буду вспомнить сегодняшнее занятие, то я вспомню...»

Упражнение «Прощание»

Цель: завершение занятия.

Техника проведения: участники становятся по кругу, кладут свои руки на плечи друг другу и все вместе говорят: «До свидания».

Упражнение знакомство «Имя и эпитет»

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «гениальный Гена», «магнетическая Маша». Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет свою комбинацию. Третий повторяет два варианта и потом представляется сам. Так проходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников. В конце игры членам группы предлагается обменяться впечатлениями, ответив на вопросы: Какие эпитеты меня впечатлили? Какие имена мне было трудно запомнить? Кому я теперь испытываю интерес?

Упражнение «Броуновское движение»

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается, ведущий называет какой-нибудь признак (например, цвет глаз, элементы одежды, домашние животные) по которому им предлагается объединиться в группы.

Упражнение «Волны»

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Все участники стоят в одном большом кругу, и держаться за руки. Тренер говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать её по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой соседа, или пожимает её, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки, и руки соседа в замок. Задача каждого участника – максимально точно и быстро передать полученное движение дальше. Когда у игроков, получается, выполнять движения без ошибок, тренер запускает ещё одну волну в ту же или в противоположную сторону.

Упражнения для знакомства

Возможны следующие варианты представления участников группы.

Вариант А. Предлагается каждому члену группы представиться. Каждый участник, представляясь, называет качества, которые способствуют или мешают эффективному общению, называют свое хобби, девиз жизни. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

Вариант Б «Взаимопрезентация». Участники разбиваются на пары и в течение 10-15 минут проводят взаимное интервью. По окончании – каждый представляет своего партнера. Участники также задают любые вопросы. (В этой процедуре значительно более высок обучающий эффект).

Вариант В. Представление снимается на видеопленку. Участники выходят за дверь и по одному входят в комнату, где находится ведущий. Их задача – назвать 2–3 качества, мешающие общению и 2–3 качества – способствующие ему. После предъявления участник выходит, за ним входит другой. После представления группа собирается вместе, рассаживается в круг, обменивается мнениями о чувствах и ощущениях перед телекамерой. Затем группа анализирует

видеозапись. (Ценность этого варианта – в наглядной обратной связи и большом количестве материала, анализ которого проводит группа вместе с ведущим).

Вариант Г. Каждый участник на карточке пишет свое имя, коммуникативные качества, девиз, хобби. Также на карточках стоят вопросы, на которые отвечают участники.

Упражнение «История моего имени»

Каждый участник по кругу называет себя и рассказывает историю своего имени. Почему меня так называли, кто, каких я знаю известных людей с таким же именем. Нравится мне мое имя или нет. Смешные истории, связанные с моим именем.

Упражнение «Паутина»

Участник представляет себя и наматывает на палец немного нитки от целого клубка. Затем кидает любому человеку, который также представляется и кидает дальше. В результате вся группа оказывается в паутине. Можно данное упражнение использовать и в конце занятия, во время шеринга.

Упражнение «Минута славы»

Каждый участник по очереди садится на стул (каким-то образом обозначенный, отличный от всех остальных) и рассказывает о себе в течение одной минуты самое важное.

Упражнение «Я – животное»

Каждый ассоциирует свое состояние с животным. Например, сейчас я кошка, такая же мягкая и ласковая, а я сейчас гусь, который вытянул шею и с интересом слушает, что здесь происходит. Могут быть варианты: «Я – погода», «Я – растение»... Логично этим же упражнением закончить день. А сейчас я –...

Упражнение «Мой любимый герой»

Представиться и назвать своего любимого героя. Объяснить, почему именно этот человек мой любимый герой.

Упражнение «Дерево ожиданий и опасений»

На ватмане с нарисованным деревом каждый участник наклеивает с одной стороны свои ожидания (на стикерах), а с другой – свои опасения. За 10 минут каждый должен наклеить 3 ожидания и 3 опасения. Затем обсуждение, на котором ведущий показывает, что ответственность лежит и на нем, и на группе.

Упражнение «Приветствие»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение. Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему важно обратить внимание на манеры установления контактов. На занятие отводится 10–15 минут. По его окончании можно разобрать типичные ошибки, допущенные участниками и придумать эффективные способы приветствий. Упражнения – разогревы (разминки) Цель – получение первичной информации о группе, о ее «больных» местах.

Упражнение «Встаньте те, кто...»

Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга. Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. На пример, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной» – и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. После выполнения упражнения можно спросить у участников: Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение? Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Упражнение «Передача движения по кругу»

Цель: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии. Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Упражнение «Социометрия»

Цель: позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу. Участники свободно разбредаются по комнате. Ведущий дает задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те, у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т. д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т. п. Упражнение «Печатная машинка» Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение «Прорвись в круг»

Цель: стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения. Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг (в большой группе делается 2 круга). Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

Упражнение «Сигнал»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе. Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Упражнение «Поздороваемся!»

Здороваемся руками, ногами, глазами, ушами со всеми. Развитие доверительных отношений обеспечивает возможность контакта и взаимодействия.

Упражнение «Детектив»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, развитие навыков отображения своего и чужого эмоционального состояния. Развитие «чувства локтя». Предлагается сочинить детектив с любым сюжетом. Каждый участник говорит по предложению, повторяя при этом то, что сказал предыдущий. Заканчивается по завершению сюжета.

Упражнение «Групповое рисование»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Сплочение группы. У каждого участника листок бумаги, он начинает рисовать на свободную тему, по хлопку тренера (примерно через минуту) листок передается по часовой стрелке, и следующий участник рисует на нем, так до тех пор, пока листок не вернется к своему хозяину.

Упражнение «Синхронизация» (осознание возможности переживания чувства единения с другими людьми).

Участникам предлагается на счет «3» показать одинаковое количество пальцев на одной руке. Синхронизация наступает в тот момент, когда почти все участники показывают одинаковое количество пальцев.

Упражнение «Дождь»

Цель: развитие доверительных отношений, релаксация, активизация совместной деятельности. Сплочение группы. Снятие напряжения. Движения, напоминающие звук начинающего дождя, постепенно производят все участники (щелчки, хлопки по коленям, топание ногами и снова хлопки, щелчки). В результате создается впечатление шума дождя. Упражнения для разделения группы на несколько подгрупп.

Упражнение «Фишка»

Если вы хотите разделить на 2–3–4 подгруппы, то заготовьте заранее стикеры или клеющиеся листочки цветной бумаги. Участники встают в круг и закрывают глаза, ведущий наклеивает на спину всем членам группы листочки с разными цветами. Задачей участников является, открыв глаза, без слов разделиться на группы по цветам.

Упражнение «Дурдом в зоопарке»

Ведущий подходит к каждому и на ухо говорит животное (осел, козел, белка, панда и т. д.) Другой вариант: карточки с животными. Выбирается столько животных, сколько групп нам необходимо. Задачей участников является найти «своих» при помощи звуков (с закрытыми глазами) или невербальных проявлений.

Упражнение «Деление по признакам»

Группы могут быть созданы при объединении участников тренинга по времени года, связанному с их датой рождения, по региону проживания, по любимому занятию и другому. При таком делении на группы у ведущего должна быть информации об участниках тренинга, чтобы точнее выбрать признак.

Организационная игра «Адские башни»

Цель: это упражнение на построение команды, в котором делается попытка показать конфликт, возникший из-за коммуникационных барьеров между участниками. Такие барьеры возникают в связи с тем, что люди, расценивая свое восприятие мира как единственно верное, зачастую отказываются принимать иные точки зрения.

В «Адских башнях» эта концепция взята на вооружение и используется для побуждения игроков задуматься о факторах, как способствующих, так и препятствующих построению единой команды. Размер группы: инструкции, представленные ниже, рассчитаны на группу хотя бы из 12 человек (то есть две команды по 6 человек в каждой). Если по каким-то причинам вы захотите иметь команды большей или меньшей численности, вы можете изменить количество карточек с инструкциями. При наличии достаточного места играть может любое количество человек. Этапы работы. Разбейте группу на команды по 6 человек. Дайте каждой команде побольше деталей из «Лего» или какого-нибудь другого похожего конструктора. Объясните, что им будет нужно построить башню. Всем участникам каждой из команд вручите карточку, на которой будут записаны данные, касающиеся какой-то одной части задания. Подчеркните, что этой информацией

ни с кем нельзя делиться. Объявите, что игра будет проходить в полном молчании, и разрешите игрокам приступить к делу.

Инструкции для карточек: Б

Башня должна состоять из 20 блоков.

Башня должна иметь высоту в 10 уровней.

Башня должна быть построена только из белых, красных и желтых «кирпичиков».

Башня должна быть построена только из синих и желтых «кирпичиков».

Шестой уровень башни должен отличаться по цвету от остальных.

Башню должны построить именно вы. Если за «кирпичи» возьмется другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что постройте башню самостоятельно.

Обсуждение итогов игры

За игрой в «Адские башни» интересно наблюдать со стороны (если сможете, запишите ее на видео), так как отдельные игроки неизбежно придут к замешательству, неразберихе и разочарованию, едва лишь поймут, что все их попытки следовать инструкциям приводят исключительно к противодействию со стороны членов их команд. Их постигнет разочарование, как только они поймут, что вся совместная работа над общей задачей сводится к выявлению того факта, что на деле ничего подобного не происходит. Например, какой-нибудь игрок пытается положить синий «кирпичик» только для того, чтобы другой игрок убрал его с явным негодованием. Третий постарается удержать других от каких бы то ни было действий вообще и т.д.

По окончании действия полезно обсудить ситуации – они повторяются всякий раз, когда используют эту игру.

1. Побеждает игрок, которому поручено быть единственным строителем. Такое случается, если эту роль отводят волевому человеку, который хорошо владеет невербальными методами общения и ясно дает понять, что не потерпит никакой оппозиции. В этих условиях другие члены команды более или менее терпеливо – в зависимости от темперамента – сидят в сторонке и наблюдают за «самозванцем».

Все идет гладко, пока этот человек не сделает что-то, противоречащее инструкциям другого игрока: последний заявляет молчаливый протест, к которому строитель обычно прислушивается и соответственно изменяет конструкцию. Когда двое протестующих вступают между собой в конфликт (возможно, из-за того, что одного из них не устраивает цвет «кирпичей»), строитель зачастую начинает экспериментировать, меняя один «кирпич» на другой, пока оба спорщика не будут удовлетворены – тем, например, что используются исключительно желтые кирпичи.

Такое поведение команды чаще всего оказывается эффективным, в результате чего группа, подобная описанной выше, может построить башню первой и остаться очень довольной своим выступлением, изделием (башней) и друг другом. Так происходит, вероятно, по причине того, что никто из них «не потерял лица». Первоначальное унижение, испытанное членами команды, которых отстранили от работы, компенсируется их последующими указаниями «строителю», как и что ему строить. Это другой аспект лидерства как компромисса между вожаком и подчиненными.

2. Самозванный строитель терпит поражение от мощной оппозиции в лице других игроков, которые настаивают, чтобы их допустили до «кирпичей». Такое поведение обычно приводит к серьезным конфликтам. Мы видели, как люди вырывали «кирпичи друг у друга или вынимали их из конструкции. Если события примут такой оборот, башня вряд ли будет построена.

3. Налицо комбинация описанных стратегий. Между потенциальными строителями идут непрерывные переговоры, которые отнимают много времени. Каждый «кирпич» становится предметом невербальной, иногда горячей дискуссии. При достаточном времени башня, в конце концов, вырастет, но команда, ведущая себя подобным образом, обычно проигрывает соперникам, которые выбирают стратегию 1.

Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: используется в тренингах командообразования.

Материалы: цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т. д.

Условия: участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер.

Игра «Встречают по одежке»

Цель: развивать активное групповое общение, учиться внутренне анализировать свою социальную «маску».

Участники садятся в круг. Каждый получает карточку с надписью, например: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подражаться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю» и т. п. Карточки держат так, чтобы обладатель ее не видел надпись, в то время как всем другим она видна. Участники активно общаются друг с другом в соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб или утверждений завуалированно, косвенно, намеками, а не «в лоб», и при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке. На вопросы, просьбы, утверждения он, естественно, пока принимает информацию, не отвечает и никаких наводящих вопросов никому не задает.

Обсуждение: проводится методом поиска ответов на вопросы: Что помогло догадаться о содержании надписи на карточке? Что мешало понять содержание надписи на карточке? Какие самые тонкие и остроумные высказывания или вопросы звучали в адрес владельцев карточек?

Упражнение «Мы с тобой одинаково...»

Цель: подчеркивание общности. Каждый участник начинает фразу со слов «Мы с тобой одинаково...», обращаясь к любому из членов группы и кидает мячик, затем то же делает участник, поймавший мячик и т. д. Упражнение занимает 10–20 мин. Оборудование: мячик или мягкая игрушка.

Упражнение «Сказка о других членах группы»

2 подгруппы-команды пишут друг о друге сказку. Обобщение знаний друг о друге, обучение социальным навыкам.

Упражнение «Взаимные презентации»

Цель: сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция: «Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

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

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

Как я вижу свою профессию?

Что я ценю в самом себе?

Предмет моей гордости?

Что я умею делать лучше всего?

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

Комментарий 1: Тренер может сам разбить группу на пары, например, разбиение «через одного» (человек, сидящий слева от тренера образует пару с человеком, находящимся через одного от него и т. д.) или люди, сидящие друг на против друга, образуют пару. Тренер может позволить группе самостоятельно разбиться на пары – «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера.) Можно также использовать недавно выполненную работу «человечков» (по степени похожести выбранных цветовых гамм; распределению цветовых зон; использованию одного, двух, трех цветов). Спустя десять минут ведущий дает дополнительную инструкцию. «Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача – попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и, как все остальные, слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд. После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет молчать».

Комментарий 2. Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например: Какие качества ты наиболее ценишь в людях? Что ты считаешь самым отвратительным? Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он? Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т. п. Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

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

Упражнение «Рекламный ролик»

Каждый вытаскивает листок с именем одного из участников группы, нужно составить рекламу любого товара, наделяя его качествами этого человека. Остальные должны догадаться о ком идет речь, дается 3 попытки.

Упражнение «Всеобщее внимание»

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры. Участники сидят с закрытыми глазами. Тренер обходит группу по кругу, и касается одного из участников. Каждый должен убедить группу, что коснулись именно его.

Упражнение «Нить разговора»

Ведущий объявляет тему разговора/дискуссии, которая может быть абсолютно любой. Раздает группе нитки. Каждый высказывается по кругу, но высказываться можно ровно столько времени, сколько займет у игрока обкручивание нитки вокруг пальца.

Упражнение «Дерево»

Цель: социометрия. Невербальное упражнение.

Инструкция: аудитория – дерево. Крона – окно, корни – стена. Найди свое место.

Упражнение «Бинго – Бонго» (автор К. Фопель)

Цель: знакомство и разминка. Каждый получает карточку и должен как можно быстрее заполнить ее по вертикали, горизонтали или по диагонали, опрашивая РАЗНЫХ людей из группы и получая положительные ответы. Выигрывает тот, кто первым сделает это.

Кто играет на фортепьяно	Кто любит манную кашу	Кто боится числа 13	Кто умеет рисовать	Кто не терпит, когда рядом с ним матерятся	Кто может нарисовать собаку
Кто участвовал когда-нибудь в сборе винограда	Кто любит петь	Кто часто спит больше 7 часов в сутки	Кто хотя бы однажды встречал рассвет	Кто может самостоятельно приготовить обед из 3 блюд	Кто левша
Кто бывал в Австралии	Кто имеет 2 гражданства	Кто знает наизусть российский гимн	Кто терпеть не может рок-музыку	Кто верит в любовь с первого взгляда	У кого сейчас есть цепочка на шее
У кого есть родимое пятно	Кто умеет танцевать вальс	Кто умеет свистеть на пальцах	Кто хорошо разбирается в математике	Кому не скучно слушать классическую музыку	Кто не любит отмечать свой день рождения
Кто любит море	Кто умеет кататься на роликах	Кто стесняется своих родителей	Кто пишет грамотно	Кто был в Эрмитаже	Кто любит танцевать
Кто знает немецкий язык	Кто любит кошек	Кто ни разу не был в театре	Кто умеет ставить палатку	Кто не боится быть «белой вороной».	Кто считает, что добро должно быть с кулаками

Упражнение «Три имени» (30 мин)

Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть, послужила причиной возникновения этого имени.

Упражнение «Метафоры команд»

Цель: символическое представление команды.

Инструкция. В каждой команде выберите скульптора, остальные будут глиняными фигурами. Договоритесь о том, что напоминает ваша команда. На что она похожа? Какой образ, метафора возникает у вас? После этого скульптору дается возможность изобразить общую фигуру – образ вашей команды. В вашем распоряжении 20 минут.

Упражнение «Фигурные построения»

Цель: Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе. Описание упражнения Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде

ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Обсуждение. Насколько успешным участники считают построение разных фигур? Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием? Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще если у участников закрыты глаза?

Игра «Берлинская стена»

Материалы: веревка или достаточное количество стульев (5–7).

Ход упражнения. Комната перегораживается посередине стульями или веревкой (веревку держат ведущие на высоте 0,5 м от пола). Группа должна перебраться на другую сторону комнаты, перешагнув через веревку. Если хоть один человек остается по ту сторону преграды или преграду кто-то задевает, все участники возвращаются обратно. Ведущие могут поднимать веревку на любую высоту. В зависимости от особенностей группы возможен вариант проведения игры в два этапа: «стена» может стать значительно выше, и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен в том случае, если в процессе знакомства и выработки правил в группе возникли разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков».

Обсуждение и резюме. Завершив игру, педагог обсуждает стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия. А также оговаривает с участниками, из-за чего у них возникали проблемы и какие еще стратегии могла избрать группа.

Игра «Лабиринт»

Цель: Научиться искать выход из трудной ситуации, прислушиваться к мнению окружающих.

Материалы: бумажный скотч или полоски из бумаги для разметки поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20×20 см. План поля с отмеченными «незаминированными» квадратами. («Незаминированные» квадраты должны составлять «коридор», по которому можно пройти от одного края поля к другому. «Незаминированные» квадраты должны соприкасаться друг с другом углами или боками. Данный план должен быть только у ведущего. Участники не должны его видеть!)

Ведущие раскладывают бумажные полоски на полу, деля его на квадраты.

Задача: всем участникам по очереди (по одному) надо перебраться на противоположную сторону поля. При этом они имеют право передвигаться по полю, только переходя из квадрата в квадрат, которые соприкасаются друг с другом углами или боками. Перепрыгивать через квадраты нельзя!

Условия: участникам дается 5 минут на обсуждение стратегии. После этого они не имеют права разговаривать, показывать на поле руками, пометать нужные квадраты. Два раза подряд идти по полю нельзя, поэтому, «подорвавшись» (наступив на квадрат вне «коридора»), участник встает в конец очереди. Если кто-то наступает на «заминированный» квадрат, ведущий подает звуковой сигнал (хлопает, топает и проч.).

Примечание: если всем участникам удастся перейти на другую сторону за 10-15 минут, можно заключить, что группа хорошо сплочена, способна находить правильные стратегии для выхода из сложных ситуаций.

Упражнение «Поезд»

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Описание упражнения: 6–8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно

проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3–4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могли издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Упражнение «По листикам»

Цель: Обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми. Для успешного выполнения упражнения каждый должен на некоторое время взять на себя управляющую роль и довести других участников до «своего» листка.

Описание упражнения. Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого участники 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?

Упражнение «Всадник на лошади»

Цель: применяется в тренингах на командообразование, на постановку задач, на делегирование, на лидерство. Инструкция: из выданных материалов построить фигуру всадника на лошади.

Требования: использовать только стройматериалы, выданные педагогом.

Высота фигуры должна быть не менее 1 м.

Фигура должна быть достаточно устойчивой, чтобы стоять без посторонней помощи.

Фигура должна быть достаточно крепкой, чтобы ее можно было перенести из комнаты в комнату (или из одного конца комнаты в др).

Всадник и лошадь должны быть разного цвета.

Время выполнения: 30 мин.

Стойматериалы:

- большой скотч;
- бумага А4;
- ножницы;
- маркеры двух цветов;
- трубочки для коктейлей двух цветов;
- зубочистки;
- степлер.

Игра «Машина с характером»

Цель: сплочение группы.

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только сложенные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок № 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок № 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок № 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок № 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок № 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок № 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку № 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох».

Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединяться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы. Когда задействованы все игроки, вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться. Обсуждение игры Смогла ли группа создать интересную машину? Функционировала ли машина некоторое время без перебоев? В какой момент вы стали деталью машины? Как вы придумали свои действия? Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы? Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся? Трудно ли было разобрать машину? Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом? Варианты Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т. д.

Игра «Преодолей препятствие»

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция.

Представьте, что вы стоите на краю пропасти и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т. д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим». Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

Упражнение «Собери в дорогу чемодан»

Цель. Обобщение знаний друг о друге, обучение социальным навыкам. Участники заранее готовят открытки (не подписанные, желательно чистые), каждый пишет любое пожелание всем по очереди членам группы, учитывая те знания, которые он получил об этом человеке, можно анонимно. Таким образом, каждый получает искренние пожелания от всей группы.

Эксперимент на тему межличностной коммуникации

Примечание. Для проведения эксперимента из числа присутствующих приглашается 6-7 человек. Один остается в кабинете, остальные выходят за дверь. Желательно для первого прослушивания текста выбрать человека с хорошей памятью, уверенного в себе.

Инструкция: сейчас тебе будет прочитана история. Ты должен ее внимательно выслушать, запомнить, пересказать максимально близко к тексту все, что тебе удалось запомнить следующему участнику эксперимента. Вносить что-то от себя нельзя. Инструкция дается каждому вновь входящему.

Инструкция для зрителей: вы - наблюдатели. Смех, замечания, перешептывания недопустимы, т.к. все это будет сбивать рассказчиков.

Зачитывается текст: Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость.

Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси. Встречу, она назначила в неживописном месте - под часами на старой площади. Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой. Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище...

Упражнение «Определение эмоционального состояния».

А сейчас попробуйте угадать то, какое эмоциональное состояние я буду изображать. Итак, я в роли студента.

- Студент сидит, придерживая свешивающуюся голову, глаза полузакрыты; машинально что-то рисует на бумаге, тербит ручку и карандаш. Внешне заторможен. (*Скука*).

- Студент часто покашливает, подтягивание ладоней к губам и подбородку, подрагивание шеи, затылка, волос, движения мелкие, суетливые. (*Нервозность*).

- Студент стоит, заведя руки за спину, и сильно сжимает одной рукой другую (если сидит, то скрещивает ноги). (*Самоконтроль*).

- Студент переплетает пальцы рук: большие пальцы нервно двигаются и пощипывают ладони; грызет конец карандаша, трогает спинку стула и раскачивает ее, но не садится; топчется, перебирает ногами. (*Неуверенность*).

- Студент стоит, скрестив руки на груди. (*Недоверие и закрытость, психологическая защита*).

Упражнение «Приемы невербального общения»

Предлагаю вам по очереди взять листик, на котором написан образец проявления мимики и демонстрации поз, жестов, которые мы используем. Условно их можно разделить на три группы:

- 1) не способствующие созданию доброжелательной атмосферы;
- 2) нейтральные жесты, позы, мимика;
- 3) способствующие созданию доброжелательной атмосферы.

После того, как вы взяли листик, зачитайте написанное и предположите, к какой группе относится то, или иное проявление невербальной коммуникации.

Правильные ответы:

- 1) жесты, позы и мимика, не способствующие созданию доброжелательной атмосферы:

- закрытые позы – при разговоре сидит в позе нога на ногу со скрещенными на груди руками; держит книгу или любой другой предмет перед собой двумя руками;
- взгляд сверху вниз;
- пристальное разглядывание деталей одежды собеседника;
- одна рука лежит на столе, другая – «подпирает» щеку;
- машинальное рисование;
- сидя на стуле, корпус откинут назад, нога на ногу, руки за головой;
- постоянное поглядывание на часы;

- постоянные вздохи;
- руки лежат на столе, при этом пальцы легонько постукивают по поверхности стола;
- сжатые кулаки – признак гнева;
- почесывание кончика носа без особой надобности, потирание щеки, уха или области вокруг глаз – считают негативными, свидетельствующими об отрицательных ощущениях и мыслях; эти жесты люди часто используют в тех ситуациях, когда они не хотят видеть, слышать или говорить на определенную тему;

- «указующий» жест, который подразумевает беспрекословное требование; для некоторых такой жест, говорящий о превосходстве партнера, может быть обидным; рекомендуется заменить его жестом «вытянутая ладонь вверх или вниз».

2) нейтральные жесты, позы, мимика:

- «бегающий» взгляд;
- поза «нога на ногу»;
- корпус откинут назад, тело полностью расслаблено;
- руки за спиной;
- застывшая поза.

3) жесты, позы и мимика, способствующие созданию доброжелательной атмосферы:

- легкая улыбка на лице;
- взгляд «глаза в глаза»;
- руки на столе, жест «пирамида»;
- легкий наклон корпуса вперед или по направлению к собеседнику;
- наклон головы вперед – выражение согласия;
- открытые позы – раскрытые ладони, ноги и руки не скрещены; используются для того, чтобы казаться более приветливыми и доброжелательными;
- зеркальные позы и жесты – свидетельствуют о взаимном понимании, о стремлении к конструктивному общению партнеров; зеркальные жесты не должны быть точным повторением движений партнера, их цель – подчеркнуть «присоединение» к собеседнику.

Упражнение «Театр-экспромт 1»

Распределяются роли. «...Ночь. Завывает Ветер. Раскачиваются Деревья. Между ними пробирается Цыган, он ищет конюшню, где спит Конь... Вот и конюшня. Спит Конь, ему что-то снится, он слегка перебирает копытами и тоненько ржет. Недалеко от него пристроился на жердочке Воробей, он дремлет, иногда открывает то один, то другой глаз. На улице на привязи спит Пес. Деревья шумят, из-за шума не слышно, как Цыган пробирается в конюшню. Вот он хватает Коня за уздечку... Воробей тревожно зачирикал.... Пес отчаянно залаял... Цыган уводит Коня. Пес заливается лаем. Выбежала из дома Хозяйка, заохала, закричала. Она зовет мужа. Выскочил с ружьем из дома Хозяин. Цыган убегает. Хозяин ведет коня в стойло. Пес прыгает от радости. Воробей летает вокруг. Деревья шумят, и Ветер продолжает завывать. Хозяин гладит Коня и бросает ему сена. Хозяин зовет Хозяйку в дом. Все успокаивается. Спит Пес. Дремлет воробей на своем прежнем месте. Стоя засыпает Конь, он изредка вздрагивает и тихо ржет... Занавес!».

Обратная связь.

Упражнение «Театр-экспромт 2»

Сегодня Котенок впервые вышел из дому. Было теплое летнее утро, Солнце раскидывало свои лучи во все стороны. Котенок уселся на Крылечко и стал шуриться на Солнце.

Вдруг его внимание привлекли две Сороки, которые прилетели и сели на Забор. Котенок медленно сполз с Крылечка и стал подкрадываться к птицам. Сороки стрекотали не умолкая. Котенок высоко подпрыгнул, но Сороки улетели. Ничего не вышло.

Котенок стал оглядываться по сторонам в поисках новых приключений.

Дул легкий Ветерок и гнал по земле Бумажку. Бумажка громко шуршала. Котенок схватил ее, поцарапал немного, покусал и, не найдя в ней ничего интересного, отпустил. Бумажка улетела,

подгоняемая Ветром. И тут Котенок увидел Петуха. Высоко поднимая ноги, тот важно шел по двору. Затем остановился, захлопал крыльями и пропел свою звонкую песню. Со всех сторон к Петуху бросились Куры.

Недолго думая, Котенок бросился в стаю и схватил одну Курицу за хвост. Но та так больно клюнула Котенка, что он заорал истошным криком и побежал обратно на Крыльцо. Тут его поджидала новая опасность. Соседский Щенок, припадая на передние лапы, громко залаял на Котенка, а потом попытался его укусить. Котенок в ответ громко зашипел, выпустил когти и ударил собаку по носу.

Щенок убежал, жалобно поскуливая.

Котенок почувствовал себя победителем. Он началлизывать рану, нанесенную Курицей. Потом он почесал задней лапой за ухом, растянулся на Крыльчке во весь свой рост и заснул. Что ему снилось, мы не знаем, но он почему-то все время дергал лапой и шевелил усами во сне. Так закончилось первое знакомство Котенка с улицей.

Обратная связь.

Упражнение «Театр-экспромт 3»

В некотором царстве-государстве жил был позитивный оптимист Король. Прогуливался как-то раз Король по лесной тропинке, да не просто прогуливался, а прыгал. Руками размахивал, в общем радовался жизни.

За Бабочкой разноцветной гонялся, да все никак поймать не мог. А Бабочка ему то язык покажет. То рожу скорчит. То, вообще, слово неприличное крикнет.

В конце - концов, надоело Бабочке дразнить Короля, и улетела она в чащу леса.

А Король рассмеялся и дальше поскакал. Вдруг навстречу ему маленький Зайка выскочил. Испугался Король от неожиданности и встал в позу страуса, головой вниз, то есть. Удивился Зайка такой позе королевской. Задрожал от страха. Затряслись у Зайки лапки. И закричал Зайка нечеловеческим голосом.

А тут как раз Лиса возвращалась с ночной смены с птицефабрики. Тащила домой Курочку. Увидела Лиса, что происходит на тропинке, да от удивления Курочку из рук выпустила. А Курица наглой оказалась. Закудаhtала от восторга, отвесила Лисе затрещину, да так, что та от боли за голову схватилась.

А Курица к Королю подскочила и клюнула его в мягкое место. Подпрыгнул Король от неожиданности и разогнулся, а Зайка от страха такого к Лисе на лапы прыгнул да за уши ее схватил. Лиса тут резко с места взяла курс в лесную чащу.

А Король со смелой Курочкой еще попрыгали по тропинке весело и позитивно. А потом, взявшись за руки, ускакали в направлении королевского дворца.

Обратная связь.

Упражнение «Измени внешность»

Предлагаем вам поделиться на пары и встать друг напротив друга. Внимательно посмотрите на своего партнера и постарайтесь запомнить все в мельчайших подробностях. Теперь, по команде, вы должны отвернуться друг от друга и изменить в себе одну деталь (это может быть связано с элементом одежды, а может и с положением тела). По команде ведущего повернитесь друг к другу и найдите то, что в человеке изменилось. Теперь вы должны отвернуться и сделать два изменения и т.д. выполняем упражнение до 4-х изменений.

Упражнение «Найди по описанию»

Вариант 1. Один участник выходит за дверь. В группе договариваются, кого будут описывать, составляют описание и выбирают участника, который с этим описанием будет знакомить вышедшего. Затем первый участник входит и по описанию должен узнать, о ком идет речь. Угадывающий сидит к группе спиной.

Вариант 2. Один из участников (по желанию) садится к группе спиной. Он должен описать одного из членов группы как можно более подробно, не называя имени. Группа должна узнать, о ком идет речь.

Упражнения и игры для занятий по вербальной коммуникации

Упражнение «Имена прилагательные»

Цель: способствует запоминанию участникам друг друга; каждый участник, называя себя позитивно, характеризуя свои положительные качества, уже попадет в атмосферу положительных эмоций и помогает сам ее создать.

Каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя самого участника. Первый участник называет свое имя в сочетании с именем прилагательным (например, Веселая Валентина). Вторым участником вначале называет первого участника, затем свое имя, также в сочетании с прилагательным. Третий участник называет первых двух, затем называет себя, и так – вплоть до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и только затем – себя.

Упражнение-мозговая атака «Какие качества привлекают меня в друзьях?»

Цель: дальнейшее формирование теплого эмоционального климата в группе; выяснение и выявление групповых предпочтений качеств личности.

Каждый участник называет качества, которые привлекают его в друзьях (естественно, позитивные качества). На плакате или доске помощники ведущего записывают все качества по порядку их называния. Затем, когда список составлен, все участники выбирают по три наиболее значимых с их точки зрения варианта, отмечая свой выбор на доске. Таким образом, в результате выявиться картина групповых предпочтений. Качество, набравшее наибольшее количество предпочтений, считается наиболее уважаемым, предпочитаемым группой, остальные располагаются по мере убывания. Каждый член группы может сравнить свои выборы с общегрупповыми предпочтениями и осмыслив ситуацию, осуществить коррекцию собственного поведения.

Упражнение «Позитивное представление»

Цель: помогает частично устранить эмоциональный дисбаланс.

Участники разбиваются на пары. Можно использовать следующий прием для того, чтобы выбор был максимально произвольным, - участникам в случайном порядке раздаются карточки, на которых написано одно из следующих слов: гром, молнии, Москва, Кремль, Волга, Россия, Демон, Отелло, любовь, Купидон и т.д. После этого обладатели карточек, связанных общей темой, составляют пары. В течение пяти минут каждый участник имеет возможность рассказать своему партнеру о том, какой он замечательный, какими прекрасными качествами обладает, похвалиться своими успехами в различных областях жизни. Прослушав предельно внимательно рассказ партнера, второй участник должен пересказать то, что он услышал, как можно более точно и детально, доказав тем самым свое уважение и сосредоточенность. После этого наступает очередь второго участника.

Упражнение «Вы, вероятно, не знаете обо мне...»

Цель: способствует участникам лучше узнать друг друга, узнать интересы и увлечения; дается возможность для самореализации, самооценки, самоутверждения.

Каждый участник рассказывает о себе то, что, он полагает, будет интересно для других. Перед рассказом он называет себя именем в сочетании с именем прилагательным, выбранным им самом начале работы. Рассказ должен быть кратким, из нескольких фраз, интересным для участников.

Упражнение-игра «Ливень»

Цель: помогает снять напряжение предыдущего упражнения, расслабляет; активизирует внимание, стимулирует наблюдательность.

Ведущий находится в кругу, он определяет движения, и все повторяют по кругу эти движения, так как он поворачивается к каждому лицу, и только после этого игрок начинает выполнять данное движение. Он выполняет его до тех пор, пока ведущий не повернется по кругу к этому игроку и не покажет ему новое движение. Таким образом, одно движение выполняется по нарастающей, а предыдущее – по убывающей, так как все меньше участников выполняют предыдущее.

Виды движения ведущего:

1. 1 круг – потирание ладоней;
2. 2 круг – щелканье пальцами;
3. 3 круг – похлопывание по бедрам, слегка наклонившись вперед;
4. 4 круг – то же движение, дополненное притопыванием.

И далее – в каждом кругу постепенное возвращение по порядку движений назад потирание ладоней.

Упражнение «Концентрические круги»

Цель: стимулирует активное слушание, дискуссии, развивает эмпатию.

Способствует углубленному осмыслению ситуаций и тем на основе положительных эмоций.

Участники делятся на две группы и садятся в круг: половина садится лицом к центру, вторая половина – перед каждым участником лицом к нему. В создавшихся парах каждый участник получает две минуты для того, чтобы говорить на заданную тему. После этого участники внутреннего круга передвигаются на одно место вправо или влево, создаются новые пары и вновь говорят по две минуты на заданную тему. Затем пары вновь меняются, и упражнение повторяется с новым партнером.

1. Героем моего детства был...
2. О том, что я всегда хотел сделать, но до сих пор не сделал...
3. Человек, которого я действительно уважаю и почему...
4. Как в моей семье разрешаются конфликты...
5. О первой любви...
6. Случай, когда я поступил, как я считаю, правильно, хотя и очень боялся это сделать...
7. Счастливые воспоминания моего детства...
8. Урок в моей жизни, очень важный для меня...
9. Чем я горжусь, чему радуюсь в своей жизни...
10. О своих домашних любимцах...

После проведения упражнения ведущий спрашивает о впечатлениях, чувствах, возникающих после проведения упражнения.

Упражнение «Тик-так»

Цель: помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» - направо, «так» - налево по кругу. «Бум-м-м» - означает перемену направления передачи, запрещается лишь два раза подряд менять направления передачи, т.е. чтобы движение не застыло на двух упорствующих участниках.

Упражнение «Комплименты»

Цель: помогает создать позитивную эмоциональную атмосферу в группе, лучше осознать свои положительные качества, лучше понимать других людей; развивает эмпатию и перцепцию; корректирует самооценку участников, делая ее более адекватной.

Произвольно вбираются две пары. Им предлагается принять участие в соревновании «Кто больше скажет комплиментов». По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает

говорить комплименты другому. Остальные участники делятся на две группы. Первая внимательно следит затем, чтобы комплименты не повторялись, иначе будет засчитан проигрыш, вторая – за тем, чтобы комплементы были «качественными». Если упражнение затягивается, ведущий может остановить его для последующего обсуждения. Участники пытаются описать свои ощущения: испытывали ли они неловкость в явно искусственных ситуациях общения, которые к тому же усугублялись соревновательным моментом; испытывали ли они некие положительные эмоции? Почему? С чем это связано?

Упражнение «Впечатление»

Цель: помогает создать позитивную эмоциональную атмосферу в группе, лучше осознать свои положительные качества, лучше понимать других людей; развивает эмпатию и перцепцию; корректирует самооценку участников, делая ее более адекватной.

Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить следует тепло и искренне. Партнер, выслушав и поблагодарив, старается сказать в ответ как можно больше хорошего. Затем участники обмениваются впечатлениями. Упражнение можно проводить и в общем кругу, когда участники, поворачиваясь по очереди друг к другу и глядя в глаза, говорят добрые слова. Поощряются и желающие высказаться вне очереди. Как правило, упражнение становится гимном положительным человеческим качествам, мощным источником положительных эмоций.

Упражнение «Признание в любви»

Цель: помогает создать позитивную эмоциональную атмосферу в группе, лучше осознать свои положительные качества, лучше понимать других людей; развивает эмпатию и перцепцию; корректирует самооценку участников, делая ее более адекватной.

Участники получают листочки бумаги и ручки и выбирают негласно в группе человека, который по самым разнообразным признакам и качествам им импонируют. На листочках следует написать пять наиболее ярких качеств, которые, с точки зрения каждого из участников, характеризуют выбранного ими человека и особенно им нравится. Затем ведущий собирает листочки с краткими «характеристиками», по очереди их зачитывает, а участники стараются угадать человека, к которому они относятся. Порадуемся за того, кто сумел точно и безошибочно охарактеризовать человека с положительной стороны, настолько точно, что все участники сразу же определили, кому относится это «признание». Победителем и кумиром группы на сегодня явится тот, кто получит наибольшее количество листочков с «признаниями в любви».

Упражнение «Проблема»

Цель: развивает способность понять, почувствовать чужую проблему как свою и понять состояние другого человека в конкретный момент; увидеть со стороны, как выглядит эта проблема в восприятии другого человека, насколько эта проблема действительно важна, видеть реакцию на нее других людей, услышать их советы; помочь человеку в переоценке своих взглядов.

Каждый участник записывает на листке бумаги краткую формулировку проблемы, которая волнует его в настоящий момент. Все участники делятся на группы по 5 человек, и ведущий собирает в каждой группе все листки с записанными проблемами (особенность – листки должны быть одинакового цвета и размера), перемешивает их и дает участникам выбрать для себя листок. Предварительно каждый участник на видном месте листочка снаружи пишет номер или ставит любой символ с тем, чтобы листок затем не попал ему самому.

Таким образом, моя «проблема» становится на короткое время «проблемой» моего соседа, а чья-то «проблема», свою очередь, становится моей. Задача каждого участника – прочитать и постараться прочувствовать «проблему» другого как свою, рассказать жизненную ситуацию, в которой эта «проблема» могла проявиться, попросить совета у друзей по группе. Задача других участников данной группы – дать советы, как лучше решить возникшую проблему в данной

конкретной ситуации. Каждый участник имеет 4 минуты на изложение своей проблемы и получение совета у друзей.

Упражнение «Продолжи предложение»

Цель: способствует дальнейшему самопознанию личности каждого участника.

Каждый участник кратко дополняет предложение: «Мои положительные качества которые я могу предложить группе, это...»

Упражнение-игра «Крокодилы и лягушки»

Цель: способствует развитию внимательности и быстроты реакций каждого участника, выработке скоординированности действий коллектива.

Ведущий раскладывает на полу листки газеты. Сам ведущий становится на время «крокодилом», пол – «озером», участники – «лягушками», газеты – «листочками водяных лилий», на которые могут вспрыгнуть «лягушки», убегая, спасаясь от «крокодила».

По сигналу ведущего игра начинается. Все участники встают с места и ходят по кругу, не наступая на газеты. В руках у ведущего колокольчик, и пока он звенит, «лягушки» спокойно «плавают в пруду». Как только «крокодил» перестает звонить в колокольчик, «лягушки» стараются быстро прыгнуть на газеты, спасаясь от преследования. Если кто-то хоть частью ступни стоит на полу, т. е. в «воде», «крокодил» имеет право его «съесть», что означает выведение из игры. В этом случае проигравший участник должен выйти из круга и сесть на стул. Если все участники встали на газеты, а несколько газет остались свободными, их быстро убирают. В результате количество газет уменьшается и, соответственно, возрастает трудность выполнения упражнения. Затем ведущий снова звонит в колокольчик, участники гуляют вокруг газет. В результате многократного повторения действий количество газет неуклонно сокращается, опережая в этом «лягушек». Им становится все труднее удержаться на небольшом количестве газет. Участники могут стоять на цыпочках, на одной ноге, опираться на других участников и т.д. Участники, стоящие более уверенно, пытаются помочь другим, удерживая их.

Упражнение-ролевая игра «Конфликтные пары»

Цель: актуализация жизненного опыта.

По просьбе ведущего участники предлагают различные конфликтные ситуации, которые записываются на доске.

Список ситуаций:

1.Кассир – покупатель билета. Кассир не дает справок по требованию покупателя, объясняя, что это не входит в его компетенцию.

2. Учитель – родитель. Учитель призывает родителя наказать нерадивого ребенка, родитель, в свою очередь, обвиняет учителя в плохом качестве преподавания.

3.Муж – жена. Существует подруга семьи, о связи которой с мужем догадывается жена.

4.Девушка – молодой человек. Девушка в хороших отношениях со своим шефом. Молодой человек недоволен, так как до него доходят слухи о ее интимных отношениях с шефом, и он готов разорвать свои отношения с ней. Она знает о его подозрениях, но не соглашается менять место работы, так как сама ситуация ее унижает.

5.Идеалист – реалист. Суть конфликта в различном отношении к мироустройству.

6.Взрослый сын (дочь), имеющие семью, - родители, недовольные выбором семейного партнера.

7. Начальник – подчиненный. Подчиненный недобросовестно относиться к выполнению своих служебных обязанностей.

8.Родитель – ребенок. Давление родителей на ребенка с целью повлиять на выбор дальнейшего жизненного пути. Отсутствие свободы выбора для ребенка.

9.Студент – преподаватель. Некорректное поведение и невыполнимые требования к студенту со стороны преподавателя.

10.Сноха – свекровь. Свекровь излишне придирчива, постоянно делает несправедливые (с точки зрения снохи) замечания. Складываются впечатления, что она хочет, чтоб молодая семья распалась.

Упражнение-игра «Поменяются местами те, кто...»

Цель: способствует развитию внимательности и быстроты реакций каждого участника; выработке скоординированности действий коллектива.

Игра проводится в кругу. Один стул убирается. Водящий, находящийся в центре круга, произносит: **«Поменяются местами те, кто (имеет кольца, пуговицы, молнии, заколки; в джинсах, в юбках, в сапогах)»**. Участникам в соответствии с указанными признаками надо быстро встать и поменяться местами. Тот, кто не успел занять освободившееся место, занимает место ведущего, и игра начинается снова.

Упражнение «Конфликтные пары»

Цель: упражнение служит для изучения психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми; выявить психологические проблемы участников; гармонизировать личность участников, помогая снимать эмоциональное напряжение.

Предлагается для разбора ситуации, получившая самое большое количество выборов и оставленная для коллективного рассмотрения и разбора. Например, может быть предложен для рассмотрения вариант **«родитель – ребенок»**.

Далее участники определяют пол, возраст, образование, семейный статус, род занятий родителей и ребенка т.д., т.е. все биографические данные в деталях. Затем дается возможность подготовиться и настроиться каждому участнику игры. Затем конфликт разыгрывается на глазах всех участников, разгораясь и нагнетаясь с каждой минутой, в этот момент, когда становится ясно, что конфликт созрел настолько, что готов разразиться скандал, ведущий останавливает игру, дав возможность участникам разыгрываемого конфликта посидеть и осмыслить ситуацию, проанализировать ее.

В это время остальные участники, разделившись на пары, продолжают развитие конфликта так, как они себе это представляют. После 5-минутной подготовки каждая пара предлагает свой игровой вариант продолжения конфликта и путь выхода из этого конфликта. Таким образом, ведущий выводит конфликт с **«уровня позиций»** на **«уровень интересов»**, направляя участников на поиск наиболее оптимального и ненасильственного пути разрешения конфликта.

Затем предлагается продолжить ролевую игру. На этот раз **«родитель»** и **«ребенок»** пытаются перейти с **«уровня позиций»** на **«уровень интересов»**, найти общеприемлемое решение назревшего конфликта. До того, как назревший конфликт был по-разному интерпретирован и решен в парах, у основной пары участников появляется уникальная возможность попробовать переосмыслить ситуацию и выбрать альтернативный способ выхода из конфликта. возможность наблюдать решение конфликтной ситуации другими участниками порождает дополнительные возможности и варианты и в какой-то мере облегчает выбор пути решения. В результате появляется возможность найти выход из, казалось бы, тупиковой ситуации.

При этом варианте конфликт переводиться с **«уровня аффекта»** на **«уровень рационации»**, что помогает несколько отстраненно, вне «взрывоопасной» ситуации разобраться с конфликтом, но несколько снижает эффект катарсиса. Если катарсис необходим и ситуация будет разыграна практически спонтанно, то потребуются дополнительные упражнения для снижения эмоционального напряжения участников.

Упражнение «Круг утешения»

Цель: помочь ликвидировать эмоциональное напряжение

Упражнение используется после инсценирования горя или сильного аффективного взрыва, которые пережил участник. Члены группы окружают его, выражая ему любовь и сочувствие как вербальными, так и не вербальными средствами.

Упражнение «Монолог»

Цель: помочь участникам снять напряжение, возникшее в результате публичного самораскрытия.

В рамках этого упражнения участник вербализует свои мысли и чувства, проговаривая их вслух для зрителей. Он исходит из предлагаемых обстоятельств разыгрываемой им ситуации. Расхаживая по сцене, он произносит монолог о том, какие внутренние реакции и переживания у него возникли. Это упражнение можно использовать и для начала работы в качестве разогрева участников перед разыгрыванием конфликтных ситуаций для лучшего вхождения в роль и ситуацию.

Упражнение-игра «Где старушка Шамкина?»

Цель: помогает расслабиться и снять эмоциональную нагрузку у всех участников тренинга после проведения психодрамы в виде ролевой игры.

Участники следят в общем кругу. Игру начинает ведущий. Он спрашивает соседа, не видел ли он старушку Шамкину. Изюминка игры состоит в том, что надо спрашивать, стараясь не показать соседу зубы. В результате речь говорящего начинает напоминать шамканье старушки. Остальные участники в это время могут шутить и смеяться, но сам говорящий не может этого себе позволить, иначе рискует показать зубы и проиграть. Те, кто не может говорить, не показывая зубы, выбывают из игры. Поговорив немного до тех пор, пока не становится ясно, что говорящий выдержал испытание, ведущий передает эстафету соседу. Тот, в свою очередь, начинает расспрашивать соседа о старушке. И так по кругу до конца. Игра проходит тем раскованнее и веселее, чем более изобретательны в вопросах и ответах и свободны в своих реакциях участники.

Упражнения для завершения групповой работы

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Это упражнение можно сделать ритуальным, т. е. каждый раз заканчивать им занятие. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Определение потребности в общении, методика Ю. М. Орлова
(источник – Ильин Е. П., 2000)**

Инструкция. Внимательно прочитайте следующие положения.

Если согласны, то поставьте «+», если не согласны, то «-».

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится высказывать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе своего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собой, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе.
9. Мои друзья мне основательно надоели. 10. Когда я делаю плохую работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, повредит моим друзьям и знакомым.
12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком человеке.
13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое состояние, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставит мне значительные хлопоты.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.
16. Мне больше нравится приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда я нахожусь среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко брошенных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но более мне близких.
22. Я люблю бывать среди друзей.
23. Я долго переживаю ссоры с близкими.
24. У меня определенно больше близких людей, чем у многих других.
25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.
26. Я больше доверяю собственным интуиции и воображению в мнении о людях, чем суждению о них других людей.
27. Я придаю больше значения материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.
29. По отношению ко мне люди часто неблагодарны.
30. Я люблю рассказы о бескорыстной дружбе и любви.
31. Ради друга я могу пожертвовать всем.
32. В детстве я входил в одну «тесную» компанию.
33. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о дружбе.

Обработка результатов. Ответ по каждому пункту оценивается в 1 балл. Баллы проставляются только при ответе «да» по следующим пунктам: 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, , 28, 30, 31, 32, 33.; только при ответе «нет» – по пунктам: 3, 4, 5, 6, 10, 15, 16, 25, 27, 29. Чем больше сумма баллов, тем больше потребность в общении.

Определение самоконтроля в общении Тест М. Снайдера позволяет оценить самоконтроль в общении (Рогов Е. И., 1999).

Методика содержит 10 утверждений.

Инструкция. Внимательно прочтите 10 предложений. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным – букву «Н». Данная методика может использоваться для диагностики испытуемых не младше 14 лет.

1. Мне кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог «свалить дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Ключ. По 1 баллу начисляется за ответ «Н» на вопросы №№ 1, 5 и 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. Все баллы суммируются. Если вы искренне отвечали на вопросы, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее. 0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности. 4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержаны в своих эмоциональных проявлениях. Принимаете во внимание особенности партнеров по взаимодействию. 7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих. Люди с высоким самоконтролем в общении, по М. Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны в проявлении эмоций, открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Определение уровня общительности Методика В. Ф. Ряховского (Рогов Е. И., 2002).

Предназначена для выявления уровня коммуникабельности, способности устанавливать контакт, в том числе с незнакомыми людьми.

Методика состоит из 16 вопросов. Данная методика может использоваться для диагностики испытуемых не младше 15 лет.

Инструкция. Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смущение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо собрании, совещании или тому подобном мероприятии?
3. Вы не откладываете визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане или в кафе вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлите. Так ли это?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Ключ. За ответы «да» поставьте 2 очка, «иногда» — 1 очко, «нет» — 0 очков.

Полученные очки суммируйте и по классификатору определите, к какой категории людей вы относитесь.

Классификатор к тесту В. Ф. Ряховского

30–32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и вам и вашим близким от этого не легко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой.

19–24 очка. Вы в известной степени общительны, в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Но эти недостатки исправимы.

14–18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9–13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что может вызвать раздражение у окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Иногда не хватает усидчивости и терпения.

4–8 очков. Вы, должно быть, всегда в курсе всех дел, любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер: вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважение к другим людям, к их мнению.

Методика «Ценностно-ориентационное единство» (ЦОЕ) Определение уровня сплочения (Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В, 2003)

Инструкция.

Вам сейчас будут предложены известные пословицы и поговорки, которые были придуманы уже давно. Сейчас условия жизни изменились, изменились и представления людей. Это явление естественное. Так что некоторые утверждения могут показаться вам неправильными. Подумайте хорошо над этими пословицами и отметьте против номера каждой из них знак «+», если вы согласны с ней, и знак «-», если не согласны.

Примеры пословиц

1. Бедность – не порок.
2. Гусь свинье не товарищ.
3. Время – деньги.
4. Всяк сверчок знай свой шесток.
5. Говорить правду – терять дружбу.
6. Горбатого могила исправит.
7. Дают – бери, бьют – беги.
8. Две собаки грызутся – третья не приставай.
9. Дела не делай, а от дела не бегай.
10. Дело не волк – в лес не уйдет.
11. Дружба дружбой, а служба службой.
12. Друзья познаются в беде.
13. Золото и в грязи блестит.
14. Лучше синица в руке, чем журавль в небе.
15. Моя хата с краю, ничего не знаю.
16. Не в деньгах счастье.
17. Не в свои сани не садись.
18. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
19. Не место красит человека, а человек – место.
20. Правда в огне не горит и в воде не тонет.
21. Правда – хорошо, а счастье – лучше.
22. Простота хуже воровства.
23. Работа дураков любит.
24. Риск – благородное дело.
25. Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше.
26. С волками жить – по-волчьи выть.
27. Своя рубашка ближе к телу.
28. Скупость – не глупость.
29. Старый друг лучше новых двух.
30. Стыд – не дым, глаза не выест.

31. С кем поведешься, от того и наберешься.
32. Руби дерево по себе.
33. Худой мир лучше доброй ссоры.
34. Что наша честь, если нечего есть.
35. Чужое добро в прок не идет.
36. Яблоко от яблони недалеко падает.
37. От трудов праведных не наживешь палат каменных.
38. Закон – что дышло: куда повернул, туда и вышло.

Обработка результатов. Ответы респондентов сводятся в общую таблицу. В строку «итого» записываются максимальное число совпадений в мнениях участников о справедливости каждой из пословиц, например, если по первому суждению из 30 обследуемых 12 ответили «да» и 18 «нет», то в итоговый результат записывается число 18. Показателем ЦОЕ является степень совпадения оценок, даваемых респондентами. Оно высокое, когда в каждой колонке значения чисел близки к максимуму (числу, выражающему количество опрашиваемых). Это означает, что мнения, этические суждения людей совпадают

№		1	2	3...	Сумма
1	Иванов				
2..	Петров				
Итого	20				
В %					

Тест «Уровень владения невербальными средствами общения»

1. Собеседники часто обращают мое внимание на то, что я говорю слишком громко или слишком тихо.
 2. Во время разговора я порой не знаю, куда деть руки.
 3. Я чувствую неловкость в первые минуты знакомства.
 4. Почти всегда предстоящее общение с незнакомым человеком вызывает у меня тревогу.
 5. Я часто бываю скован в движениях.
 6. В течение 10-минутной беседы я не могу обойтись без того, чтобы к чему-либо не прислониться или на что-нибудь не облокотиться.
 7. Я обычно не обращаю внимания на мимику и движения партнера, сосредотачиваясь на его речи.
 8. Я стараюсь ограничить круг своего общения несколькими хорошо знакомыми мне людьми.
 9. При разговоре я часто верчу что-либо в руках.
 10. Мне трудно скрыть внезапно возникшие эмоции.
 11. Во время деловых бесед я стараюсь полностью исключить мимику и жестикуляцию.
- Чем меньше утвердительных ответов, тем лучше человек владеет невербальными средствами общения.

**Пример коллективного творческого дела
«Оргдеятельностная игра – День рождения школы»
(авторы А. В. Комарова, Т. В. Слотина)**

Цель игры – моделирование деятельности учащихся – волонтеров на праздничных мероприятиях, посвященных Дню рождения школы. Игра должна способствовать овладению умениями для осуществления волонтерской деятельности в конкретных условиях. Игра проходит в 4 этапа.

1 этап – определение задачи игры, увлечение игрой, разделение всех учащихся-волонтеров на группы в зависимости от игровой роли («волонтер», «гость», «наблюдатель», «участник штаба праздника») и разъяснение содержания ролей.

2 этап – подготовка к основной части игры по группам в соответствии с ролью.

3 этап – основная часть игры. Игровое пространство представляло собой станции, на каждой из которых разыгрывалась ситуация, требующая от участников игры поведения в соответствии с их ролью. Станции, их содержание определялись, исходя из реальных функций волонтеров на празднике. Подготовкой станций занимались «гости», координировал действия «штаб праздника».

4 этап – обсуждение итогов игры, анализ и оценка деятельности всех участников игры, перенос игровых результатов в реальные условия деятельности.

Описание ролей, задач, функций и этапов деятельности участников в соответствии с ролью

Волонтеры в процессе игры осваивают функции своей деятельности (встреча и сопровождение гостей, дежурство, помощь администрации в решении оперативных задач, дежурство (отвечают за порядок) и т. п.). На каждой станции выполняются функции, исходя из ее содержания. Количество станций 5. На каждой игровая ситуация разыгрывается в течение 15 минут. Переход между станциями 5 минут. Подготовка к игре. В начале подготовка к игре осуществляется индивидуально, затем в группе с другими волонтерами.

Индивидуальное задание для подготовки к игре:

- продумать роль волонтера (поведение в различных ситуациях в соответствии с содержанием станций);
- продумать средства и ресурсы, которые необходимы для выполнения задания;
- создать оборудование, которое может помочь в разрешении проблемной ситуации (на листе бумаге заранее написать слово, которое будет обозначать оборудование, например, телефон, карта города и т. п.).

Примерный план действий на одной из станций.

Вокзал.

Необходимо получить информацию о встрече (номер поезда, вагона, время прибытия, ФИО гостя, подготовить таблицу – бейдж).

Найти гостя, приветствовать его.

Представить себя и программу дня.

Проводить до следующего пункта маршрута (для этого необходимо знать: место, время, транспорт).

В случае непредвиденной ситуации принимать адекватное ей решение, проявляя находчивость, мобильность, умение контактировать.

Коллективное задание для подготовки к игре

Обмен опытом, полученным в ходе индивидуальной подготовки.

Уточнение своей роли, особенностей поведения. Дополнение оборудования.

Подготовка маршрутных листов

Гости

Каждый «гость» выполняет заданную игровую роль, которой он следует на одной из станций в течение всей игры. Типы гостей. Капризный гость. Агрессивный гость. Неразговорчивый гость. Назойливый гость. Упрямый гость. Потерявшийся гость. Очень общительный гость. Гость, упавший в обморок. Гость, желающий быть с другим гостем вместе. Гость, приехавший не один. Выбор игровой роли осуществляется в команде «гостей» для того, чтобы не было повторений. Команда «гостей» также придумывает, организывает и проводит одну из станций, на которой будет находиться всю игру.

Четко определяется место проведения станции, объекты, которые находятся на станции, ситуация игрового взаимодействия, проблемы с которыми столкнутся волонтеры на станции.

Необходимо:

- разработать станцию;
- придумать ситуацию игрового взаимодействия;
- продумать роль гостя (образ гостя, поведение гостя, эмоции гостя, вжиться в образ);
- продумать проблемную ситуацию;
- определить место станции;
- определить объекты, которые находятся на станции.

Примерные проблемные ситуации на станциях.

Вокзал. Опоздание поезда. Поезд приходит слишком рано – метро закрыто. Гость, которого встречает волонтер, не приехал или волонтер не встретил гостя. У гостя много тяжелых вещей. Гость по дороге к точке назначения хочет заехать еще куда-нибудь.

Гостиница (общежитие). Проблема с транспортом (долго нет, сломался и т. п.). В гостинице нет места. Знакомые гости хотят поселиться вместе, а места им забронированы в разных гостиницах.

Подобные ситуации должны быть придуманы для каждой станции. Время работы станции для одной группы волонтеров 15 минут, количество групп волонтеров – 5.

Наблюдатель

Задача наблюдателя оценить эффективность деятельности волонтера. Каждый наблюдатель сопровождает в течение игры конкретного волонтера и оценивает в первую очередь его эффективность, но может оценить эффективность и других волонтеров, поэтому на первой станции наблюдатели договариваются, кто из волонтеров будет для них объектом наблюдения.

Дальнейшее движение по станциям связано с движением конкретного волонтера.

Подготовка к игре.

Индивидуальное задание:

- продумать роль наблюдателя (выбрать обязательные элементы, критерии оценки эффективности прохождения волонтерами станции в соответствии с ее спецификой);
- продумать средства, ресурсы, необходимые для решения поставленной задачи;
- подготовить оборудование.

Примерные критерии оценки для наблюдателей

Волонтер/ Критерии	Общительность	Доброжелательность	Время	Находчивость	Мобильность	Включенность
1 станция						
2 станция						

Коллективное (групповое) задание:

- уточнить критерии с другими наблюдателями;
- распределиться по пяти станциям, дальнейшее движение будет связано с конкретным волонтером.

В ходе игры наблюдатель не включается в деятельность волонтера, но отмечает для себя и последующего обсуждения собственные варианты решения проблемных ситуаций, с которыми сталкивается волонтер.

Штаб

Штаб выступает в игре в роли организатора и координатора игры. Во время игры представители штаба находятся на станциях. Один из членов штаба, выполняющий функцию общего руководства, следит за ходом игры, оказывает помощь всем игрокам.

Функции штаба:

- координирует подготовку к игре;
- организует коллективную стадию работы;
- проверяет готовность к игре (готовность маршрутных листов, готовность станций, готовность волонтеров, наблюдателей, гостей);
- организует, помогает и координирует подготовку станции вместе с командой «гостей» и в ее функционирование в процессе игры;
- раздает необходимую информацию для выполнения задания на станции перед ее началом (например, раздать данные о госте, времени прибытия поезда и т. п.);
- отслеживает эмоционально-психологическую ситуацию на станции;
- оценивает качество и эффективность выполнения волонтерами задания на станции (по критериям – общительность (умение контактировать), доброжелательность, находчивость, мобильность, включенность и др.).

Описание станций

Вокзал

Ситуация: Встреча волонтерами гостей, приезжающих на вокзал. Сопровождение волонтерами гостей до места назначения.

Объекты: вокзал, перрон, транспорт, точка прибытия гостя.

Станция находится: холл 1 этажа
Время пребывания волонтеров на станции – 15 минут.

Гостиница (общежитие)

Ситуация: Сопровождение волонтером гостя к месту проживания. Помощь гостю со стороны волонтера в заселении. Сопровождение волонтером гостя от места проживания до школы (или любое место согласно программе праздника)

Объекты, действующие на станции: точка отправления, транспорт, гостиница, транспорт, точка прибытия.

Станция находится: В холле школы
Время пребывания волонтеров на станции – 15 минут.

Университет

Ситуация. Встреча волонтерами гостей в холле школы. Регистрация гостей. Сопровождение волонтерами гостей на заседание администрации – проводить и рассказать об истории школы (если будет необходимо), показать места общего пользования (столовая, туалет, гардероб и др.)

Объекты, действующие на станции: холл университета, место регистрации, зал заседаний, места общего пользования.

Станция находится: В холле школы
Время пребывания волонтеров на станции – 15 минут.

Достопримечательность города

Ситуация. Сопровождение волонтерами гостей по маршруту школа – достопримечательность города – школа. Сопровождение волонтерами гостей во время посещения достопримечательностей города (путь: автобус – достопримечательности города – автобус). Рассказ волонтерами гостям об истории, основных исторических событиях, связанных с достопримечательностями города.

Объекты, действующие на станции: холл школы, автобус, достопримечательность города (вход/выход, сбор), место прибытия.

Станция находится: В холле школы
Время пребывания волонтеров на станции – 15 минут.

Ледовый дворец

Ситуация: Сопровождение волонтерами гостей по маршруту университет – Ледовый дворец – точка прибытия. Оказание волонтерами помощи гостям в регистрации, в ориентации в Ледовом дворце. Организация волонтерами дежурства в Ледовом дворце.

Объекты, действующие на станции: холл университета, автобус (или другой вид транспорта), холл Ледового дворца, зал Ледового дворца. Станция находится: Время пребывания волонтеров на станции – 15 минут.