ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель:  педагог-психолог  Прядко З.В. |

**Пояснительная записка**

# Актуальность. Согласно современной конфликтологической концепции конфликт считается естественным состоянием общества. Однако это совсем не означает, что нужно всегда и всюду конфликтовать, оправдывая свою несдержанность «естественным состоянием». Данная концептуальная позиция основывается на знании особенностей природы человека. Действительно, личность обладает определенным потенциалом противоречий. С одной стороны, это дает возможность развиваться ей и обществу, а с другой создает непростые взаимоотношения между людьми и сообществами, таким образом, конфликт в обществе выполняет не только деструктивные, но и конструктивные функции. Правда, для перехода конфликта в конструктивное русло необходимо, чтобы члены общества обладали соответствующими навыками, были способны отделить проблем) от человека.             Научный подход к проблеме конфликтов позволяет утверждать, что они управляемы, регулируемы. разрешаемы. Для овладения конфликтологической компетентностью педагогу требуется осознанное изучение человека и условий его развития, позволяющее в конкретных взаимоотношениях в полной мере реализовывать опыт гуманистического взаимодействия с людьми.             Предупреждение конфликтов требует от человека напряжения собственных творческих сил, заставляет его становиться более наблюдательным, сообразительным, находчивым и ответственным. Это путь к личному творчеству и возможность помочь тому, кто находится рядом. Механизм предупреждения конфликта предполагает постоянство работы по самосовершенствованию личности, улучшению взаимодействия в рабочих группах, поиск оптимального решения.            Конфликты играют важнейшую роль в жизни отдельного человека, развитии семьи, жизнедеятельности школы, любой организации, государства, общества и человечества в целом. Ключевая роль в формировании у человека умения в общении с другими людьми принадлежит именно школе. Научными исследованиями доказано, что по своей природе и сама профессиональная образовательная деятельность, как одна из основных сфер человеческого взаимодействия в обществе, в значительной степени подвержена конфликтному противостоянию. Как справедливо отмечал Бодалев А.А., ситуация, когда один человек воздействует на другого - это ситуация взаимодействия, а потом эффект воздействия, как правило, связан с характером соотношений особенностей, имеющихся и у одной, и у второй личности. Как показывает практика, именно индивидуально-психологические особенности участников образовательного процесса создают предрасположенность к возникновению предконфликтных ситуаций. Начиная с середины 70-х годов, наблюдается устойчивый рост интереса педагогов к изучению проблемы конфликта. В настоящее время коллективах и способы их преодоления (Башкатов И.П., Пеленев А.Ф., Чистякова Т.А., Тарабаева В.В.); подготовка педагогов к предупреждению и разрешению конфликтов в педагогических коллективах и среди учащихся (Болтунова Г.М., Лишин О.В., Новодворская М.О.), предупреждения конфликтов между учителями и родителями (Дундуа Ш.М.) и др.             Педагогические коллективы сегодня раздирают противоречия. В педагогическом коллективе конфликты довольно частое явление. В них бывают порой задействованы все члены школьного социума: педагоги, родители, учащиеся. Нередко при этом легко разрушаются с таким трудом налаженные связи.             В настоящее время, когда именно коллективные условия определяют успехи науки, техники, возникает острая необходимость в людях, владеющих искусством создавать моральный климат в коллективе. Однако в педагогическом коллективе каждый его член может и должен влиять на благоприятность социально-психологического климата. И коллектив становится могучим средством формирования личности только тогда. когда он характеризуется высоким психологическим климатом.             Чтобы успешно преодолевать разрушительные последствия конфликтов, нужно научиться обходить их. Это возможно лишь при высоком уровне развития коллектива и благоприятного социально-психологического климата.

# Цель программы: профилактика конфликтных в педагогическом коллективе.

**Задачи программы:**

- обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;

**-** создание условий для исследование участниками группы своих личностных особенностей;

- создание условий для эмоционального раскрепощения педагогов;

- развитие умения различать различные стили поведения и умения непредвзято оценивать конфликтную ситуацию;

- развитие коммуникативных навыков поведения в конфликтных ситуациях;

- развитие навыков восприятия партнёров по общению;

- развития умения владения навыками высказывания и принятия обратной связи;

- развитие навыков контроля и уверенности в себе.

Оптимальное число участников группы 10-16 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений.

**Новизна**: использование интерактивных технологий в психологических тренингах по профилактике конфликтов в образовательной среде.

**Практическая значимость программы заключается** в составлении и подборе тренингов, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам профилактики конфликтов в педагогических коллективах.

**Принципы работы с участниками:**

1. Принцип активности участников группы: в ходе занятий постоянно вовлекать участников тренинга в различные виды деятельности - обсуждение, проигрывание ролевых ситуаций, выполнение упражнений.

2. Принцип исследовательской позиции: в процессе работы в группе создаются такие ситуации, когда участникам необходимо найти решение проблемы.

3. Принцип объективации поведения: поведение участников группы в течение занятий переводится с импульсивного на объективированный уровень и поддерживается в ходе занятий.

4. Принцип партнёрского общения работа в группе основывается на признании ценности личности другого человека, его мнении, интересе. Все решения принимаются с максимально-возможным учётом интересов всех участников тренинга.

При организации и проведении занятий необходимо руководствоваться следующими этическими нормами:

* участие во всех упражнениях – добровольное;
* участникам занятий предоставляется полная информация о способах и целях тренинга;
* при проведении упражнений и игр принимаются все меры предосторожности против психических и физических травм.

**Ожидаемые результаты внедрения программы**:

* Нахождение эффективных методов решения в конфликтной ситуации.
* Овладение навыками взаимодействия в конфликтной ситуации.
* Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья;
* Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
* Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
* Сплочение коллектива, развитие умений и навыков командного взаимодействия.
* Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
* Повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Программа состоит из 8 занятий.

**Структура** каждой встречи определяется тремя частями: вводной, основной и заключительной.

**Время каждого занятия:** 3-4 ч.

**Оценка эффективности программы:**

Оценка эффективности программы производится по данным повторной диагностике, подтверждающей положительную динамику.

Диагностические методики:

* Экспресс-методика оценки социально -психологического климата в трудовом коллективе (А.С. Михалюк, Л. Ю. Шалыто) (Приложение 1);
* Методика «Оценка способов реагирования в конфликте» (К.Томас) (Приложение 2).

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Форма занятия** |
| 1 | Первичная диагностика.  Знакомство | **Вводная часть.** Настрой на работу.  Введение в тему. Проведение диагностики.    **Основная часть:**    1. Рукопожатие или поклон» (толерантность, уважительное отношение друг к другу)    2. «Правда или ложь?» (атмосфера открытости, групповая сплочённость)    3. «Лабиринт» (чувство доверия)    4. «Пожелания» (создание групповой атмосферы)    5. «Компакт - опросы» (повышение уровня общительности) **Подведение итогов занятия.**Рефлексия. | Тренинг |
| 2 | Устранение барьеров эмоционального общения | **Вводная часть.** Настрой на работу. Введение в тему.        **Основная часть:**    1. «Я хочу тебе подарить» (развитие психологического климата)    2. «Телепатия» (Невербальное общение)    3. «Я на твоём месте» (эмпатия)    4. «Зеркало» (развитие психологического климата)    5. «Холодный суп» (тренировка стиля поведения)    6. «Любящий взгляд» (Невербальное общение)  **Подведение итогов занятия.**Рефлексия. | Тренинг |
| 3 | Стили общения | **Вводная часть.** Настрой на работу. Введение в тему.        **Основная часть:**    1. «Перевоплощение» (самораскрытие, углубление эмоциональных контактов)    2. «Анабиоз» (переход от отчуждённости к контакту)    3. «Акробат»(овладение способами ведения разговора)    4. «Он - эмоция» (ведение конструктивного диалога)    5. «Я - эмоция» (самораскрытие)    6. «Сложные ситуации» (позиция в общении)    **Подведение итогов занятия.**Рефлексия. | Тренинг |
| 4 | Знакомствo с принципами хорошего слушания | **Вводная часть.** Настрой на работу. Введение в тему.        **Основная часть.**   1. «Фокусировка» (навыки саморегуляции)    2. «Телепатия» (Невербальное общение)    3. «Правда или вымысел» (умение выслушать и понять)    4. «Каким я тебя вижу» (умение выслушать собеседника)    5.»Мнение обо мне» (ориентировка в условиях общения)  **Подведение итогов занятия.**Рефлексия. | Тренинг |
| 5 | Навыки совместной работы | **Вводная часть.** Настрой на работу. Введение в тему.        **Основная часть:**   1. «Волшебный карандаш» (чувство доверия)   2. «Поставь себя на место другого» (рефлексия)   3. «Гомеостат» (согласованность между членами группы)   4. Робот» (невербальное общение, общие точки прикосновения)   5. «Учимся понимать друг друга» (взаимопознание)   6. «Резервуар» (понимание собеседника)   7. «Стыковка» (понимание друг друга)  **Подведение итогов занятия.**Рефлексия. | Тренинг |
| 6 | Обучение владению собой | **Вводная часть.** Настрой на работу. Введение в тему.        **Основная часть:**    1. «Да», значит «Нет» (способы выработки внутреннего контроля)    2. «Обвинение и защита» (способы отработки интонации)    3. «Неожиданный звонок» (способы владения эмоциями)    4. «Нахал» (способы отработки поведения)    5. «Тумба - Юмба» (способы отработки визуального контакта)    6. «Случай в лифте» (способы отработки визуального контакта)  **Подведение итогов занятия.**Рефлексия. | Тренинг |
| 7 | Изучение сильных сторон своего характера | **Вводная часть.** Настрой на работу. Введение в тему.        **Основная часть:**    1. «Имя и эпитет» (самораскрытие)    2. «Коллега - образ» (взаимопознание)    3. «Учимся ценить индивидуальность»    4. «Второй план» (осознание своей позиции в общении)    5. «Пристройка сверху - пристройка снизу» (понимание другого человека)    6. «Назови свои сильные стороны» (сильные стороны характера)     **Подведение итогов занятия.**Рефлексия. | Тренинг |
| 8 | Играем сказку. Подводим итоги | **Вводная часть.**    Оргмомент. Настрой на работу.  Введение в тему.   Сочинение группой сказки. Проигрывание, обсуждение сказки, ролей.  **Подведение итогов.**Рефлексия. | Тренинг |

**Содержание программы**

**Занятие №1 «Знакомство»**

**Цель занятия:** создание условий для раскрепощения, раскрытия и исследования личностных особенностей участников группы.

**Содержание занятия**

**Вводная часть**

**1.Игра-Приветствие**

**Цель:** установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Все участники рассчитываются на 1, 2, 3, 4. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упирается руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – кладут левую руку на левое бедро, правую – на правое колено, локти согнутых рук отведены в стороны; №4 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как все участники примут исходное положение, ведущий предлагает им по определенному сигналу поздороваться как можно с большим количеством присутствующих, назвав при этом свое имя и коснувшись друг друга локтями. Через 5 минут ведущий собирает участников в 4 подгруппы, и они приветствуют друг друга внутри каждой из них (здороваются первые номера только с первыми, вторые – со вторыми и т.д.).

**Основная часть**

**1.Упражнение «Рукопожатие или поклон»**

 Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.   
            Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия:  
         o объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки    (Россия);   
         o легкий поклон со скрещенными на груди руками    (Китай);   
         o рукопожатие и поцелуй в обе щеки    (Франция);   
         o легкий поклон, ладони сложены перед лбом    (Индия);   
         o легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам    (Япония);   
         o поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера    (Испания);   
         o простое рукопожатие и взгляд в глаза    (Германия);   
         o мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев    (Малайзия);   
         o потереться друг о друга носами    (эскимосская традиция).

Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т. д.

**2.Упражнение «Правда или ложь?»**

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.  
1. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.

2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

**3.Упражнение «Лабиринт»**

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды.   
            Первая, обозначающая вход в лабиринт, - «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону.  
            Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.   
            В некоторых случаях с «Лабиринтом» лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть - выводить из лабиринта. Тогда каждому как из «заводящих», так и из «выводящих» достается лишь часть общего пути.   
            В ходе обсуждения результатов тренеру следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый спортсмен в качестве «ведомого» справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это «налево», а где «направо», они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте «человечка», мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их.

**4.Упражнение «Пожелания»**

Участники сидят в кругу. Каждый по кругу высказывает пожелание сидящим игрокам. Можно одному из игроков, если есть желание. Ведущий тренинг высказывает своё пожелание в конце круга.

**5.Упражнение «Компакт - опросы»**

**Ход игры.** 3 ученика выбирают себе социальную роль (директор лицея, домохозяйка, бомж и др.) и садятся в центр круга. Остальные участники игры задают всем трём один и тот же вопрос. Каждый из сидящих в центре должен ответить на этот вопрос в соответствии со своей социальной ролью (через 3 секунды после конца вопроса). Причём, каждый из отвечающих предварительно определяет объём своего высказывания (1, 3, 10 предложений). За точностью выполнения задания следит «хранитель времени».

**Заключительная часть**

**Подведение итогов.** Участники на небольших листочках пишут свои мысли и чувства по поводу прошедшего дня, желающие могут высказать свои пожелания вслух.

Ритуал прощания: ведущий выходит за дверь на несколько минут, а участники группы в это время самостоятельно придумывают ритуал прощания.

**Занятие №2 «Устранение барьеров эмоционального общения»**

**Цель занятия:** создание условий для устранения барьеров эмоционально-личностного общения, раскрытие способности к эмпатии, децентрации, овладением приёмами бесконфликтного решения проблемных ситуаций.

**Содержание занятия**

**Вводная часть**

Группа делится на две команды. На пол кладут 5 листов бумаги. Участники попарно с двух сторон вступают на мост, их задача разойтись на мосту так, чтобы не наступить мимо моста.

Если кто-то сходит с моста упражнение начинается с начала.

Обсуждение: Что помогало движению? Что мешало?

**Основная часть**

**1. Упражнение «Я хочу тебе подарить»**

 Ведущий начинает упражнение, обращаясь к сидящему справа от него участника, с фразой «Я хочу тебе подарить…» и говорит то, что хочет он подарить этому человеку.

**2.Упражнение «Телепатия»**

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому - «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» - проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.   
            Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников, - это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.  
            При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии - ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнера, - дополнительный стимул для «передающего» предельно мобилизовать силы своего воображения.  
            Во время игры правильные отгадывания случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей. В этом нет ничего мистического. По дыханию партнера (а если упражнение выполняется с открытыми глазами, то и по его позе, движениям, выражению лица) «принимающий» может довольно точно уловить по крайней мере эмоциональный тон картины - спокойная она или будоражащая, радостная или печальная.   
            В том случае, если после первых удач у участников действительно возникнет впечатление, будто мысли передаются на расстоянии, ведущему не следует спешить в развенчанием «чудесного феномена». Ведь веру в телепатию можно эффективно использовать для того, чтобы все сильнее и сильнее подогревать вашу группу в ее работе. Лишь после того, как каждый из участников достаточно поработает в роли «передающего», имеет смысл раскрыть карты и рассказать группе о возможных каналах передачи информации.

**3. Упражнение «Я на твоём месте»**

 Одним из фундаментальных механизмов человеческого взаимопонимания является рефлексия - способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и «проигрывать» ситуацию за него.   
            Потерявшие друг друга в незнакомом городе люди встречаются на центральной площади. Преступник оставляет драгоценности на самом видном месте в надежде, что все бросятся на поиски тайников, и лишь видавшие виды детективы находят их там, где искать никому не приходило в голову. Соперники сверлят друг друга глазами - каждый понимает, чего хочет другой, но понимает также и то, что другой понимает это. Вам это знакомо?  
            Умение ставить себя на место соперника или партнера, принимать за него наиболее вероятные решения и согласовывать с ним свои собственные действия, учитывать его попытки «думать за тебя» и действовать с поправкой на это думанье - все это необходимо.  
            Участники упражнения делятся на пары. Один из пары вспоминает случай из жизни или литературную историю (выдавая за свою - игровая ситуация), второй участник начинает разговор со слов «Я на твоём месте…» и продолжает, как бы он поступил в данном случае. В конце упражнения проходит рефлексия.

**4. Упражнение «Зеркало»**

 Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого - в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.  
            В ходе игры участники, работающие за «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера, и схватывают логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» и копировать его движения становится все легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача та же, но роли «отражения» и «оригинала», ведомого и лидера, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.   
Трудности в достижении двигательного согласия нередко бывают связаны с наличием напряженных отношений между партнерами.

**5. Упражнение «Холодный суп»**

Это упражнение проводится после краткой теоретической части, во время которой тренер объясняет значение терминов «уверенный (ассертивный)», «неуверенный (пассивный)», «агрессивный», «манипулятивный».   
            Участники садятся полукругом. На полу треугольником растягивается шнур, по его углам и на середине одной из сторон лежат карточки со словами «уверенный», «неуверенный», «агрессивный», «манипулятивный».   
            Линии, соединяющие различные виды поведения, являются континуумом, на нем располагаются переходные формы поведения: от манипулятивного к неуверенному и агрессивному, от неуверенного - к уверенному и т.д.   
Ведущий предлагает для обсуждения следующую ситуацию:  Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо.

Cуп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять.   
            Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается поместить доставшиеся им карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.   
***Содержание карточек:***   
1. Спросите официанта: «Этот суп подается холодным?»  
2. Отставьте тарелку в сторону.  
3. Встаньте и покиньте заведение.  
4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: «Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!»  
5. Скажите официанту: «Я хотел бы поговорить с менеджером».  
6. Скажите официанту: «Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное».  
7. Спросите официанта: «Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?»  
8. Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп.  
9. Скажите официанту: «Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его».  
10. Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета.  
11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.  
12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: «Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым - совершенно холодным, я имею в виду!»  
            Во время общего обсуждения анализируются варианты уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

**6. Упражнение «Любящий взгляд»**

Из числа участников выбирается водящий. Он выходит из помещения. Сидящие в комнате выбирают 3-х игроков, которые будут смотреть на водящего «любящим, ласковым зглядом». Игрок, вошедший в комнату должен догадаться, кто из участников смотрит на него любящим, ласковым взглядом. Затем выбирается следующий водящий.

**7. Упражнение «Трудный разговор»**

Ведущий выбирает трех основных участников игры и просит внимательно выслушать легенду игры.

- Вы – руководитель небольшого отдела крупной фирмы. На завтра, на раннее утро назначено решающее совещание, на котором вы должны представить заказчику – кандидату на выборную муниципальную должность – стратегию его избирательной компании.

Заказчик требует познакомить его со всеми элементами рекламной продукции: эскизами плакатов, агитационных листков, текстами объявлений, статей.

По фатальному недоразумению готовый материал был стерт из памяти компьютера, так что и двум единственным вашим сотрудникам необходимо восстановить весь объем предложенный заказчику. Вы лишь сейчас, в 18.30, поняли, что произошло. Рабочий день почти закончен. На восстановление утраченного материала требуется по меньшей мере три-четыре часа.

Но есть дополнительные проблемы: ваш первый сотрудник за большие деньги достал билет на концерт группы его мечты – «Металлика». Он настоящий фанат тяжелого рока, и вам известно, что концерт начинается через полтора часа.

Кроме того, ваша вторая коллега отмечает сегодня первую годовщину свадьбы. Она поделилась с вами своими планами встретить мужа с работы сюрпризом – романтическим ужином на двоих при свечах. Так что уже сейчас она с нетерпением посматривает на часы, чтобы бежать домой и успеть закончить все приготовления до возвращения с работы мужа.

Что же делать?!

Ваша задача как руководителя отдела убедить сотрудников задержаться и подготовить материалы.

Прочтя задание, предлагаем трем участникам попробовать свои силы на сценической площадке, отыграв разговор между руководителем и его подчиненными.

Ведущий проверяет содержание дел вопросом, обращенным к зрителям: \_ Вы верите в то, что к утру задание будет выполнено?

Обсуждение: - Как данная ролевая игра помогла понять секреты переговорного процесса?

- Какие индивидуальные особенности ведения переговоров обнаружила игра в участниках тренинга?

- Вы бы поступали так и вне игры (т.е. в жизни)?

- Решен ли конфликт?...

**Заключительная часть**

**Упражнение «Письмо самому себе»**

Упражнение проводится в завершающей части тренинга и позволяет каждому участнику задуматься над тем, как он собирается применить полученные знания в своей жизни.

Материалы: листы бумаги формата А4

1. Все участники сидят в общем кругу.

2. Тренер дает следующие задание: «Сейчас вам нужно написать письмо

самому себе, которое вы получите через 3 месяца, причем написать тому человеку, который применил навыки, полученные на тренинге, и добился определенных результатов. Может быть, есть какие-то вопросы, которые вы хотите задать? Вы можете порадоваться за этого человека или выразить понимание в связи с трудностями, которые он мог встретить на своем пути и т.д.»  
Можно предложить участникам фразы, которые они могут использовать, например «Я надеюсь, что ты успел…», Я думаю, что у тебя получилось…», попросить перечислить и описать конкретные шаги, которые были сделаны к этому моменту, что именно они стали делать по-другому и что изменилось благодаря этому.

3. После того как письма написаны, они запечатываются в конверты, на которых каждый участник пишет свой реальный адрес.

4. Тренер собирает все запечатанные конверты и через 3 месяца отправляет их адресатам

**Занятие №3. Стили общения**

**Цель занятия:** создание условий для овладения конструктивными стилями общения в конфликтных ситуациях, устранения барьеров эмоционально-личностного общения, овладением приёмами бесконфликтного решения проблемных ситуаций.

**Содержание занятий**

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: « Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу».

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад; теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

**Основная часть**

**1. Упражнение «Перевоплощение»**

Участники группы удобно располагаются в креслах (на стульях). Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел бы как само овеществленное расслабление. Внутреннему взору являются перезрелая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана расправленная лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание, должен силой воображения «превратить» себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться настроением и вжиться в «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент и что она при этом переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.   
            Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.   
            Желательно проводить игру в затемненном помещении - это обеспечит занимающимся большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения искусством вживаться в образ перевоплощения становятся все более яркими и убедительными. От поверхностных, чисто внешних описаний участники идут «в глубь» предмета, все более и более отождествляясь с ним и переживая его «изнутри». В отдельных случаях картины бывают настолько выразительными и сильными, что их настроением проникается вся группа.  
            Участникам, слушающим рассказ, включиться в развитие образа бывает даже легче, чем говорящему.

Не следует предлагать данное упражнение группе, внутри которой еще не созрели отношения взаимного приятия и вкус к совместному творчеству. Иногда для раскачки группы ведущий может на первых порах предоставить участникам право по желанию пропускать свою очередь и передавать дошедшее до них прикосновение дальше.

**2. Упражнение «Анабиоз»**

Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо - с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, - вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима.  
            Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать непроизвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации».   
            Наверное, каждому знакомо чувство отчуждения, незримой стеной встающее между двумя людьми: партнеры как бы деревенеют друг перед другом, перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание, и, словно по незримому каналу, переживания и намерения свободно перетекают от одного к другому. В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту. Работая в роли «реаниматоров», участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции.

**3.Упражнение «Акробат»**

Участники рассаживаются в ряд. Ведущий стоит перед ними и держит в руках небольшую человеческую фигурку. Он объясняет участникам, что это - «акробат», который умеет выполнять четыре команды.

«Направо!» - по этой команде «акробат» делает поворот на 90 градусов через правое плечо;

«Налево!» - он поворачивается в противоположную сторону;

«Вперед!» выполняется как вращение лицом вперед на 90 градусов относительно центра тяжести;

«Назад!» - как вращение в противоположную сторону.

После того как все участники ознакомятся с принципом управления фигуркой, они рассаживаются в круг и начинают внимательно следить за кувырками воображаемого акробата, команды которому подаются каждым по очереди. Те, кто не смог в какой-то момент уследить за игрой, выходят из круга, и так до тех пор, пока не выявится победитель.  
            Во избежание ненужных споров, ведущий с помощью своей фигурки может контролировать весь ход игры и в спорных ситуациях выступать в качестве арбитра. Это упражнение во многом аналогично предыдущему.

**4.Упражнение «Он - эмоция»**

 Возьмите карточки с обозначением эмоций. Для игры используйте только слова, обозначающие эмоцию. Например, слово «Грусть». А теперь вспомните своих учеников и «подберите» одного их них к этому слову? Кто подходит? Кто внутренне «похож» на это слово? Образ какого ученика соответствует состоянию грусти?  
            Возьмите наугад следующую карточку, пусть на ней будет написано слово «радость». Подумайте, кто из коллег своим мироощущением, характером, отношением к себе и людям олицетворяет это слово?  
            Переберите таким образом 5-7 карточек, пока не устанете. Вспомните своих воспитанников и «подберите» к ним соответствующие карточки с обозначением эмоций. Получилось?  
            Наверное, в игре вы увидели, что стали лучше понимать своих ребят, их настроение, состояние, индивидуальные особенности.

**5.Упражнение «Я- эмоция»**

Подберите к самому себе 2-3 карточки, которые в наибольшей степени соответствуют вашему состоянию, настроению, характеру. Отложите их в сторону.  
            Затем выберете карточки, отражающие индивидуальность «идеального учителя», такого, каким вы хотели бы быть. Сравните две группы карточек, чем они отличаются и в чем их сходство?  
            Игру можно усложнить, если вы попросите другого учителя подобрать несколько карточек, отражающих, по его мнению, ваш образ. Через его восприятие вы получите «зеркало», т.е. увидите себя со стороны. Вы можете также пригласить поиграть вашу дочь или сына.  
            Если подбор карточек вашим партнером вызвал у вас удивление или даже замешательство, спросите, почему он выбрал именно эти карточки. Можно не согласиться с его выбором и предложить свои варианты. В любом случае эта увлекательная игра поможет вам «натолкнуться на самого себя», почувствовать реальность своего внутреннего мира, своих настроений, эмоциональных состояний, подумать о самом себе и получить оценку значимых для вас людей.

6**. Упражнение «Эмоциональная тропинка»**

Процедура: это упражнение лучше проводить в небольших подгруппах по 3-5 человек. Участникам тренинга предлагается подобрать символические рисунки, с помощью которых можно отразить эмоциональное состояние индивидов в различные моменты развития конфликта.

Затем группам предлагается нарисовать на листе самоанализа свою «тропинку» и свои символы для каждого из значимых этапов пути в конфликте. Можно дополнить их краткими фразами. На выполнение задания дается 20 минут.

Пункт А Пункт В

«Все хорошо» «Все снова хорошо»

По окончании работы нужно сопоставить «тропинки» групп. В ходе обсуждения рисунков важно подвести участников к тому, что «эмоциональная тропинка», по существу, отражает сигналы конфликта (кризис, напряжение, дискомфорт и так далее).

А значит, что если принять во внимание «сигнал» конфликта, то в реальности его можно предупредить.

**Заключительная часть**

**Повдедение итогов.** Обсуждение. Написание синквейна

Слово «Синквейн» произошло от французского числительного «пять». Это стихотворение, которое состоит из пяти строчек, написанных по правилам.

Сейчас я познакомлю вас с правилами написания синквейна, одновременно мы будем писать один коллективный синквейн.

1-я строчка – это название темы одним словом. Чаще это существительное, но может быть и местоимение. Например, ШКОЛА.

2-я строчка – это определение темы в двух прилагательных или причастиях.

Для работы над второй строчкой выслушать и записать на доску все предложения участников. Например, красивая, большая, средняя, начальная, любимая, веселая…

Затем продолжить выбирать из этого лексического ряда любые два прилагательных, соответствующие индивидуальному восприятию.

3-я строчка – это три глагола, показывающие действия в рамках темы.

Работа над ней идет так же, как над 2-й.

4-я строчка – фраза из четырех слов, показывающая отношение автора к этой теме.

Фразу из четырех слов предлагают все желающие, и любая может быть записана на доске.

5-я строчка – завершение темы. Как правило, это синоним первого слова, выраженный любой частью речи.

В результате работы может получиться следующее:

1 строчка Школа

2 строчка красивая, большая

3 строчка советует, учит, радует

4 строчка здесь много моих друзей

5 строчка дом

Второй синквейн участники пишут в парах (один на двоих). Тема: Конфликт.

Закончить упражнение можно чтением написанных синквейнов.

**Занятие 4.** «**Знакомство с принципами хорошего слушания»**

**Цель занятия:** создание условий знакомства с принципами активного слушания, устранения барьеров эмоционально-личностного общения, овладением приёмами бесконфликтного решения проблемных ситуаций.

**Содержание занятий**

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки Кука» (трансформирует отрицательные эмоции в поло­жительные, улучшает внимание).

Упражнение состоит из двух частей, выполняется си­дя. Сначала надо положить левую щиколотку на правое колено, затем обхватить правой рукой левую щиколот­ку, а левую руку положить на подошву левой стопы (можно положить правую щиколотку на левую ногу). Сидите так одну минуту с закрытыми глазами, глубоко дыша, язык прижат к небу. Выполняя вторую часть уп­ражнения, расплетите ноги и соедините кончики паль­цев рук, продолжая глубоко дышать еще одну минуту.

**Основная часть**

**1.Упражнение «Фокусировка»**

Упражнение выполняется с закрытыми глазами. По команде ведущего «Тело!» участники сосредоточивают внимание на своем геле, по команде «Рука!» - на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки - по команде «Кисть!», на указательном пальце - по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца - по команде «Кончик пальца!». Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).   
            Если после окончания работы само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить членов группы о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Как правило, чем меньше объем какой-то части тела, тем труднее участникам ее нащупать и захватить своим вниманием.  
            Во время «фокусировки» ведущий может заметить, что кое-кто из занимающихся непроизвольно прибегает к «внешним» методам сосредоточения: приоткрывает глаза и скашивает их в сторону объекта концентрации, склоняет голову, помогает себе мимикой и т.д. Иногда эти движения облегчают «внутреннее» выделение нужной области. Чаще, однако, бывает наоборот: активность внешнего восприятия лишь осложняет дело, создавая массу дополнительных помех.   
            Упражнение допускает различные модификации. Внимание участников может не только концентрически сужаться, как в описанном варианте упражнения, но и расширяться или же переходить от одной части тела к другой по произвольно выбранному ведущим маршруту.

**2. Упражнение «Телепатия»**

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому - «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» - проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера. Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников, — это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.  
            При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии - ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнера, - дополнительный стимул для «передающего» предельно мобилизовать силы своего воображения.  
            Во время игры правильные отгадывания случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей. В этом нет ничего мистического. По дыханию партнера (а если упражнение выполняется с открытыми глазами, то и по его позе, движениям, выражению лица) «принимающий» может довольно точно уловить по крайней мере эмоциональный тон картины - спокойная она или будоражащая, радостная или печальная.   
            В том случае, если после первых удач у участников действительно возникнет впечатление, будто мысли передаются на расстоянии, ведущему не следует спешить в развенчанием «чудесного феномена». Ведь веру в телепатию можно эффективно использовать для того, чтобы все сильнее и сильнее подогревать вашу группу в ее работе. Лишь после того, как каждый из участников достаточно поработает в роли «передающего», имеет смысл раскрыть карты и рассказать группе о возможных каналах передачи информации.

**3.Упражнение «Правда или вымысел»**

Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости.  
            Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз дв(е должны быть правдивыми, а одна - нет.   
            Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.  
            Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадк:и разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

**4.Упражнение «Каким я тебя вижу»**

Игра способствует возникновению интереса к другим людям.   
            Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно передвигаться по помещению.  
Объясните участникам, что благодаря этой игре каждый получит возможность лучше узнать кого-нибудь из членов группы и позже должен будет представить его всем остальным.  
            Игроки объединяются по двое и разговаривают друг с другом в течение 3 минут.  
Цель беседы - произвести некоторое впечатление на партнера .  
            После этого участники снова собираются вместе. Ведущий говорит: «Когда мы встречаем нового человека и обмениваемся с ним хотя бы парой слов, то получаем первое впечатление о его личности. Я предлагаю вам представить группе своего партнера. Но это должно быть сделано необычным образом. Еще раз подумайте о человеке, с которым вы сейчас беседовали. Теперь припомните какой-нибудь образ, который передавал бы ваше впечатление от этого человека. Представьте своего партнера группе, назвав его имя и тот образ, который, на ваш взгляд, ассоциируется с ним. Можно, например, сказать: «Карл напоминает мне плюшевого медведя, поскольку излучает дружелюбие. Во время беседы с Карлом я получил большое удовольствие!»  
***Замечания***  
Эта игра способствует созданию веселой и благодушной атмосферы. Обязательно отметьте, какие разные образы находят участники и как оригинально они обосновывают свои ассоциации.

**5.Упражнение «Мнение обо мне»**

Каждый участник сможет услышать мнение других о себе. Это «социальное эхо» помогает сориентироваться в группе.   
            Вам понадобятся бумага и карандаши по числу участников.  
1. Каждый участник пишет свое имя сверху на листе бумаги. Затем листы складываются вместе в стопку, перемешиваются и раздаются членам группы.   
2. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке.   
3. Все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии.  
4. Те же действия повторяют еще раз.  
5. Теперь на каждом листе написано по три комментария. Ведущий собирает все листы и по одному зачитывает их вслух. После каждого прочтения упомянутый участник может высказать свое мнение по следующим вопросам:  
   o Удивил ли меня чей-либо отзыв?  
   o Считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?  
   o Хочу ли я ответить на заданный вопрос?  
   o Как я обычно чувствую себя, попадая в новый коллектив?  
   o Как я хочу выглядеть в группе?  
   o Моя восприимчивость - это, скорее, достоинство или недостаток?

**6. Упражнение «Нахал»**

Ведущий обращается к участникам тренинга: «Бывает так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое смущение и негодование».

Участники разбиваются по парам. В каждой паре один «добросовестно стоит в очереди», а другой – «нахал». Участникам предлагается отреагировать экспромтом, так, чтобы было неповадно «нахалу». После этого необходимо поменяться ролями.

Затем можно предложить устроить конкурс на лучший ответ в данной ситуации.

После анализа игры ведущий предлагает ту же ситуацию, только теперь нужно ее обыграть, не используя вербалику, а только жестами.

Обсуждение: по завершении упражнения нужно обсудить полученные впечатления с учетом структуры личности, предложенной Э.Берном

**Заключительная часть**

**Упражнение «Какой была встреча?»**

|  |
| --- |
| Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию.  **Необходимые материалы:** планшетки, бумага формата А4, карандаши.  **Описание.** Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.  После чего они зачитывают полученный список прилагательных.  Обсуждение. Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут. |

**Занятие №5. Навыки совместной работы**

**Цель занятия:** создание условий для овладения навыками совместной работы, устранения барьеров эмоционально-личностного общения, овладением приёмами бесконфликтного решения проблемных ситуаций.

**Содержание занятия**

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу».

Группа собирается в круг. Ведущий предлагает ситуацию: «Вы на вечеринке, в руках у каждого бокалы. Все по очереди поднимают бокалы и произносят хвалебный тост, в свою честь. После каждого тоста все «выпивают» содержимое бокалов в знак согласия с тостом. Тема хвалебного тоста – Как я выхожу из конфликтов.»

Обсуждение: По завершении упражнения следует обсудить полученные впечатления. Ведущему в ходе обсуждения необходимо акцентировать внимание участников тренинга на следующем: каждый имеет свои способы ухода от конфликта, но главное «не доводить дело до конфликта», т.е. знать основы профилактики конфликтов.

**Основная часть**

1.**Упражнение «Достойный ответ»**

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку с заданием, на которой написано какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого – достойно ответить на этот «выпад». Затем, ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Обсуждение:

1. Легко ли Вам было выполнить задания?
2. Принимали ли Вы близко к сердцу нелестное замечание о себе?
3. Какие Вы можете предложить варианты конструктивного выхода из этих ситуаций?
4. Как Вы обычно поступаете в реальной жизни? И др…

**Материалы к упражнению**

* Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведёшь себя так, как будто ты самый главный здесь.
* Ты никогда никому не помогаешь.
* Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
* Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
* Почему ты на всех смотришь волком?
* С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
* Ты как не от мира сего.
* У тебя такой страшный взгляд.
* С тобой бесполезно договариваться о чём-либо. Ты всё равно все забудешь.
* У тебя такой скрипучий голос. Он действует мне на нервы.
* Посмотри, на кого ты похожа!
* Ты слишком много болтаешь ерунды.
* Что ты вечно на всех кричишь?
* У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
* Ты слишком плохо воспитана.

**2.Упражнение «Волшебный карандаш»**

Для ознакомления участников с правилами этой игры потребуются бумага и карандаш. Ведущий объясняет игрокам, что карандашом можно управлять на расстоянии, подавая ему одну из четырех возможных команд: «Вверх!», «Вниз!», «Вправо!» или «Влево!». По команде карандаш перемещается в указанном направлении, оставляя на бумаге черту. Следует другая команда, и карандаш, не отрываясь от бумаги, перемещается вновь. Таким образом на листе вырисовывается ломаная линия. Все «ходы» карандаша должны быть равны по длине.  
            На предварительном этапе игры участники подают по очереди свои команды, а карандашу выполнять свои обязанности «помогает» ведущий. Затем, убедившись в том, что все участники усвоили принцип игры, ведущий предлагает им чертить воображаемые фигуры на воображаемом листе, который каждый должен представлять перед собой. Черчение начинается с простейшей фигуры, образец которой ведущий предварительно демонстрирует игрокам, например с квадрата. Команды подаются по кругу.   
             Ведущий должен объяснить игрокам, что они не имеют права договариваться о том, в какой точке начинать и в каком направлении вести ломаную линию. Каждый должен внимательно следить за командами и, когда до него дойдет очередь, действовать сообразно обстановке. Если в ходе рисования участник не смог уследить за линией или ему показалось, что кто-либо из его товарищей допустил ошибку, он останавливает игру командой «Стоп!». По этой команде все, что уже нарисовано на воображаемых листах, автоматически стирается. Остановивший игру начинает ее сначала - делает первый ход. После того как фигура нарисована, ведущий предлагает следующую, более сложную.   
            Как правило, игра проходит очень оживленно. Наличие общей цели и ответственность каждого за ее достижение приводят к значительной мобилизации зрительного воображения.

**3.Упражнение «Поставь себя на место другого»**

Вспомните свой недавний конфликт с коллегой по работе, в котором вы начали общение с позиции «над». А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на место того учителя, с которым вы разговаривали. Представили? Внутренне, про себя спросите у него, какие впечатления он получил от общения с вами? Подумайте, что бы мог о вас сказать ваш бывший собеседник. Затем проиграйте в своем воображении вашу беседу таким образом, чтобы оставить у вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли, что изменилась прежде всего ваша внутренняя позиция? Если раньше осознанно или неосознанно вы начинали беседу с коллегой по работе так же, как вы говорите с вашими учениками на уроке, то сейчас вы подходите к человеку, внутренне готовясь к равноправному контакту с ним. Эта психологическая подготовка связана со сменой вашей позиции, вашим внутренним стремлением к полноцепному диалогу.

**4.Упражнение «Гомеостат»**

 Так называется прибор со множеством ручек и циферблатов, который используется психологами для изучения групповой совместимости. Наш «прибор» устроен несколько проще. Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы.   
            Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незаконными» способами пытаться согласовывать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Для того чтобы предоставить друг другу возможность оценить обстановку и учесть ее в последующем такте игры, участники после каждого «выбрасывания» фиксируют на какое-то время положение своих растопыренных пальцев.  
            Помимо своего прямого назначения «Гомеостат» может быть использован психологом для выявления взаимоотношений между играющими. Если внимательно понаблюдать за ходом игры, то можно заметить одного или нескольких лидеров в группе, под которых подстраиваются остальные участники. Возможно, группа распадается на несколько группировок, имеющих свои установки на исход игры (например, половина играющих выбрасывает несколько раз подряд по три пальца, в то время как другая - по одному). Не исключено также и появление «негативизма», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.   
            Если участникам наскучит этот сидячий вариант рефлексивной игры, то можно предложить ее подвижный аналог.

**5.Упражнение «Робот»**

Создается игровое поле - обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары («робот» и «оператор»). Задача «оператора» - с помощью своего «робота» собрать как можно больше спичек. Для этого он подает «роботу» словесные команды, стремясь детально и точно управлять движениями его рук, ног, туловища. Задача «робота» - беспрекословно и точно выполнять команды своего «оператора». Глаза «робота» во время игры закрыты. При разъяснении инструкции тренеру следует подчеркнуть, что «робот» не должен подыгрывать своему «оператору». «Робот» лишен собственной воли, желаний и страстей. Исход игры ему глубоко безразличен; он всего лишь послушный, безынициативный инструмент в руках «оператора». Проведение игры требует соблюдения элементарных правил безопасности. «Робот», если он хорошо исполняет свою роль, действует бездумно и негибко. Вся ответственность за избежание столкновений со стенами, предметами и другими «роботами» лежит на «операторе». Кроме того, за всем происходящим на игровом поле обязан внимательно наблюдать ведущий. Для дополнительной подстраховки устройство всех «роботов» программируется таким образом, что они застывают неподвижно по аварийной команде «Стоп!», которую ведущий может дать в случае опасности. Для того чтобы успешно управлять «роботом», «оператор» должен тонко чувствовать все его движения, буквально вживаться в него. При хорошем включении в игру «оператор» начинает воспринимать неточности в движениях «робота» не как ошибки партнера по игре, а как свои собственные. Для «робота» же игра служит хорошей тренировкой избирательного внимания, поскольку он должен выуживать из плотного словесного потока голос именно своего «оператора». Вместо сбора спичек можно предложить любую другую двигательную задачу: начертить фигуру, завязать узел, пройти лабиринт, построить групповую скульптурную композицию и т.д. Возможны и другие модификации этой игры.

**6.Упражнение «Учимся понимать друг друга».**

 Если мы сконцентрируем свое внимание на языке тела, то сможем понять, какое настроение у другого члена группы.   
1. Члены группы ходят по комнате в произвольном ритме. По Вашем сигналу «Стоп» они должны остановиться и встать перед тем участии ком, который оказался ближе всего. Пусть, не говоря ни слова, игрок попытаются почувствовать, как внешний облик другого человека - положение тела, мимика лица, частота дыхания, выражение глаз - воздействует на них. Они должны ощутить эмоциональное состояние другого участника и мгновенно оценить свое собственное.  
2. Через полминуты партнеры делятся впечатлениями, которые получили друг о друге. На выполнение задания отводится 2 минуты.   
3. Члены группы продолжают прогулку по комнате. Дайте им возможность попробовать себя еще в двух или трех встречах.   
4. Обсудите итоги игры, дав участникам возможность ответить на следующие вопросы:  
      o Почему людям важно учиться понимать язык тела?   
      o Насколько хорошо удалось понять того или иного игрока?   
      o В какой мере каждый сумел без слов почувствовать внутренний мир своих партнеров?

**6. Упражнение «Резервуар»**    
            В беседе с учителем, родителями, старшей сестрой или братом, другом или подругой, любым человеком, находящимся в состоянии возбуждения или обиды на вас, сыграйте роль «пустой формы», «резервуара», в которые ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои слова, мысли, чувства, эмоции. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы форма, вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в своё внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки, - вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!  
Это трудно. Но проиграйте это 2-3 раза, и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в разговор с самым конфликтным человеком и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Используйте умения, приобретённые вами в предыдущем упражнении.

**7. Упражнение «Стыковка»**

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - «космические станции» - они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров. Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» - ладонь сидящего перед собой человека от преследующей его «ракеты» - от указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности - вне ее пределов.

**Заключительная часть**

**1. Упражнение «Вопросы и ответы»**

|  |
| --- |
| Упражнение используется в конце тренинга или его части для того, чтобы вспомнить пройденный материал.  Необходимые материалы**:** планшетки, клейкие листочки.  Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает планшетку и набор листочков.  Каждая мини-группа должна в течение 5 минут придумать максимум вопросов по теме тренинга, каждый вопрос разборчиво написать на отдельном листочке и наклеить на планшетку. После этого мини-группы меняются планшетками и должны ответить на полученные вопросы. Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель из каждой мини-группы рассказывает всем, какие вопросы они получали и какие ответы на них придумали. |
|  |

**Занятие №6. Изучение сильных сторон своего характера**

**Цель занятия:** создание условий для овладения конструктивными стилями общения в конфликтных ситуациях, устранения барьеров эмоционально-личностного общения, овладением приёмами бесконфликтного решения проблемных ситуаций.

**Содержание занятий**

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу».

**Упражнение «А кроме того…»**

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того..». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

**Основная часть**

**1. Упражнение «Реальный конфликт»**

Участники группы объединяются в пары и разыгрывают любую конфликтную ситуацию. Двое участников разыгрывают разногласие, применяя во взаимодействии изученные приемы и способы управления конфликтом (методичка).

В процессе обсуждение участники решают, какие пары наиболее конструктивно и толерантно нашли выход из конфликтной ситуации.

Ведущий должен подвести участников к следующей **идеи –** в каждой, даже самой трудной конфликтной ситуации необходимо уметь находить положительные стороны и за счет этого сохранять самообладание и контроль за своими действиями.

**2. Упражнение «ДА» ЗНАЧИТ «НЕТ»**

Упражнение проводится в общем кругу.   
            Нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора.

**Цель этого упражнения** - научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.   
Такое упражнение можно проводить с учащимися средней школы, старшеклассниками, студентами, специалистами коммуникативных профессий.   
            По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: «Все дети - невыносимы», «Пожилые люди - мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей».  
            После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого - продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано.

***Примеры первой фразы:*** »Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...»   
            При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

**3. Упражнение «ОБВИНЕНИЕ И ЗАЩИТА» *(В. В. Петрусинский)***

    Для этой игры необходимо выбрать Водящего. Он становится эащищающимся и занимает место в центре круга. Задача остальных членов группы - «обвинителей» - выделить негативную черту обвиняемого и описать, как она проявляется. Задача защищающегося - найти положительное объяснение этой черты, высказать свое мнение по поводу сделанного обвинения.  
            После проведения упражнения группа обсуждает, удалось ли «обвиняемому» оправдаться, насколько он был уверен в себе и что помогало ему в этом. В заключение группа предлагает свои варианты «оправдания» «обвиняемого», которые он должен изложить при повторном предъявлении обвинения. Важно, чтобы в роли «обвиняемого» поочереди побывали все участники группы.

**4.Упражнение «Нахал» *(способы отработки поведения)***

Ну бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным.

**5.Упражнение «Неожиданный звонок»**

Чувства и состояния мотивируют наше поведение. Но, если поведение можно наблюдать и контролировать, с чувствами это сделать сложнее. Две или несколько фундаментальных эмоций, часто возникающие у человека, могут формировать эмоциональные черты личности:

* тревожность;
* депрессия;
* любовь;
* враждебность.

            По нашим поведенческим реакциям и мыслям можно с большой долей вероятности судить о наличии эмоциональной черты личности или о ситуативном состоянии, которое оказывает влияние на жизнь.

Можно во время визуализации включить тихую, спокойную музыку.  
            Предложите участникам сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза.  
«…Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло… Неожиданно раздается телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?..»  
            Предложите участникам открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали.  
            Попросите 3-4 человек рассказать о своих мыслях и чувствах.  
            Дайте информацию о эмоциональных чертах личности и их видах:  
**Тревожность.** Человек, с преобладанием этой черты скорее всего испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии. **Депрессия.** Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска. **Любовь.** Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый. **Враждебность.** Звонок скорее всего вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке.   
***Вопросы к участниками:***   
- Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?   
- Как часто вы испытываете подобные чувства ?   
- Является ли это состояние проблемой?   
- С чем оно связано?   
Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются. Впрочем, это важно не только в этом упражнении…

**6.Упражнение «Тумба-Юмба»**

Ни одно поведение не вызывает так много противоречивых мнений, как агрессия. Одни осуждают любое проявление агрессивности, считают его недостойным, другие - боятся и стараются избежать, третьи рады любой возможности подраться и показать свою силу. Но, поскольку чувство злости осуждается социумом, агрессивность проявляется неосознанно и неконтролируемо. Это упражнение дает возможность исследовать не только хорошо известное, но и вытесняемое поведение..   
Для работы понадобятся покрывала. В помещении должно быть достаточно места. Предложите участникам разделиться на две группы и встать в линейку напротив друг друга. Все участники из покрывал делают скатки (скатать в валик).   
***Инструкция:***  
Жили два первобытных племени - Тумба и Юмба. Неплохие, в целом были ребята, но дикари. И время от времени выходили они на поле битвы за раздел территории… Сейчас вы будите изображать эту битву. Биться можно тем, что у вас в руках, и при этом обязательно говорить. Представители племени Тумба будут говорить: «Вот тебе Юмба!» и наоборот. Бить можно противника по нижней части туловища. Нельзя наносить удары по лицу и голове. Готовы? Начали!  
            »Битва» длится 1,5-2 минуты. За это время, как правило, участники забывают, где свои, где чужие, и битва перерастает в массовую потасовку. Тренеру желательно наблюдать за поведением участников и запоминать, кто как действует.   
            Подать сигнал «Стоп!» и задать вопросы:   
- Что я чувствовал в процессе битвы?   
- Как я себя вел?   
- Выполнял ли инструкции? (не бить своих, бить противника по нижней части туловища, приговаривать во время удара).   
            Все участники спонтанно делятся на пары и отвечают друг другу на вопросы, которые прозвучали.  
***Вопросы к участнику:***   
- Стратегии моего поведения?   
- Какие выводы я сделал о себе и как это отражается на моей жизни?   
- Где и с кем я веду себя по жизни подобным образом?   
- Является ли это для меня проблемой?   
            Обратите внимание участников, что в упражнении проявлялась физическая и вербальная агрессия. Проявления в жизни могут быть иными, но суть от этого меняется мало. Избегайте оценочных суждений!

**7.Упражнение «Случай в лифте»**

Это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши чувства. В силу убеждений и воспитания, направленного на подавление чувств, люди либо не проявляют чувства, либо испытывают угрызения совести по поводу того, что «не сдержались». В игре они смогут выразить то, что запрещается и это станет поводом для дальнейшего разговора о роли чувств в жизни. Кроме того, известно, что нельзя сыграть то, чего в тебе нет.Восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь - это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями.  
            Предложите желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями.   
            Участникам объясняют сюжет игры:   
«Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку».  
            Раздайте карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.  
***Варианты карточек:***   
радость, восторг, удовольствие……………………………………   
интерес, волнение, возбуждение…………………………………………   
горе, страдание, печаль, депрессия………………………………………………………   
злость, раздражение, негодование, возмущение………………………………………………   
страх, тревога опасение……………………………………………………   
презрение, высокомерие, пренебрежение…………………………………………………………   
стыд, самоуничижение, неловкость…………………………………………………   
удивление, изумление………………………………………………… …………………  
Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть словом его нельзя.   
            Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут.   
            Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал.   
***Вопросы к участникам:***   
- Как удалось передать состояние?   
- Как в жизни я проявляю это чувство?   
- Как часто я испытываю это чувство и в каких ситуациях?

**Заключительная часть**

***Упражнением «Плюс-минус-интересно»***

Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на занятии (встрече), информация и формы работы,  которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению участника, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.

В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций.

В графу «И» - «интересно» участники вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к ведущему.

Эту таблицу придумал Эдвард де Боно, доктор медицинских наук, доктор философии Кембриджского университета, специалист в области развития практических навыков в области мышления. Это упражнение позволяет педагогу взглянуть на занятие глазами участников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого человека. Для участников наиболее важными будут графы «П» и «И», так как в них будут содержаться памятки о той информации, которая может им когда-нибудь пригодиться.

**Занятие №7. Изучение сильных сторон своего характера**

**Цель занятия:** создание условий изучения личностных особенностей, устранения барьеров эмоционально-личностного общения, овладением приёмами бесконфликтного решения проблемных ситуаций.

**Содержание занятий**

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу». Знакомимся с аутогенной тренировкой. Аутогенные тренировки.

Положительно влияют как на психологическое, так и на соматическое здоровье. Аутогенные тренировки помогают снять психологическое напряжение, избавляют от тревожности, повышают работоспособность и улучшают настроение.

Заняв удобную позицию, расслабившись и закрыв глаза, следует произносить следующие высказывания:

* я совершенно расслаблен и спокоен;
* все части моего тела расслаблены и наполнены теплом;
* мое сердце бьется ровно и спокойно;
* из моей головы исчезают все неприятные мысли;
* я люблю жизнь и живу в гармонии с этим миром;
* я избавляюсь от тревожности и страха;
* я уверен в себе и могу справиться с любой проблемой.

**Основная часть**

**1.Упражнение «Едем в круиз!»**

**Цель:** Формирование навыка анализа собственного поведения, выработка навыков бесконфликтного принятия решения.

**Процедура:** Ведущий «выключен» их процесса организации участников группы, не проявляет никакой инициативы, только сообщает участникам инструкции по их просьбе или требованию.

Задание первое – организовать три-четыре группы и выбрать руководителя. Начали!

Задание второе. Представьте себе, что вашей группе выпала возможность поехать в учебно-развлекательный круиз. Семнадцатипалубный комфортабельный паром. Лето. Средиземное море. Можно получить представление о некоторых престижных профессиональных областях. Отдохнуть и развлечься. Условия круиза вы определяете все вместе, группой, но выбираете из предложенных вариантов то, что устроит всех членов вашей группы. Все варианты я зачитываю вслух. Ничего записывать нельзя. Потом нужно коллективно восстановить всю информацию и записать ее. Когда запись будет готова, вы осуществляете ваш выбор.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАБОТЫ:

Вам предлагаются:

* Учебные курсы: экология, иностранные языки, программирование, менеджмент, делопроизводство, рекламное дело, компьютерный дизайн (можно выбрать два курса); формы обучения: традиционная, в форме деловой игры/тренинга, методом погружения, с помощью гипноза (выбрать один вариант для каждого учебного курса);
* Спортивная нагрузка: аэробика, легкая атлетика, плавание, командные игры (выбрать один вариант);
* Форма одежды: спортивная, офисная. Пляжная (один вариант);
* Каюты: 1-местные, 2-местные, 3-местные, 4-местные (один вариант для всех);
* Температурный режим в каютах: 15С, 20С, 27С (один вариант для всех);
* Продолжительность круиза: 4дня, 10 дней, 14 дней;
* Вечерние развлечения: видеозал, дискотека, ресторан с эстрадным шоу, маскарад, КВН, Брейн-ринг, телевизор в каютах (выбрать три варианта)

Итак, время на работу – 30 мин. Начали!

По окончании времени группы возвращаются в общий круг, сравнивают варианты и анализируют сегодняшнее взаимодействие. Были ли конфликты, удалось ли найти разумные компромиссы? И т.д.

**2.Упражнение «Имя и эпитет (самораскрытие)»**

Каждый участник описывает себя с помощью трех прилагательных. Остальные члены группы угадывают, кто скрывается за этим описанием.   
Проследите, чтобы все члены группы хорошо видели друг друга.  
            Объясните, что предлагаемая игра способствует развитию интуиции.  
            Каждый участник подбирает и записывает три эпитета, характеризующих его личность.  
            Соберите листы бумаги и поочередно читайте записи. Игроки пытаются угадать, кто охарактеризовал себя подобным образом. При этом высказывающий соображения участник должен обосновать свою позицию, а также выслушать мнения других членов группы, которые могут соглашаться с его доводами либо опровергать их и выдвигать собственные.  
            Порекомендуйте участникам не стремиться сразу быть узнанными, поскольку тогда они смогут получить больше информации о том впечатлении, которое сложилось о них в группе. Каждый сам волен решить, открыться ему в конце игры или остаться неузнанным.  
***Варианты***  
            Эту игру можно упростить и предложить группе в самом начале работы, когда участники еще плохо знают друг друга. Для этого просто попросите членов группы описать себя, свое настроение, пользуясь только тремя прилагательными. Кроме того, можно предложить участникам выбрать цвет, наиболее подходящий к их настроению.

**3.Упражнение «Коллега - образ»**

Вспомните одного из своих коллег. Какое определение из предложенных здесь могло бы подойти для характеристики его личности (отметьте несколько качеств):  
         тревожный - спокойный  
         разбросанный - целеустремленный  
         замкнутый - общительный  
         легкомысленный - серьезный  
         возбудимый - уравновешенный  
         уступчивый - принципиальный  
         »выскочка» - скромный  
         вспыльчивый - сдержанный  
         лицемерный - искренний  
         пессимист - оптимист  
         безвольный - волевой  
         глупый - умный  
         агрессивный - миролюбивый  
         ранимый - невозмутимый  
         грубоватый - тактичный  
         ленивый - трудолюбивый  
         черствый - отзывчивый  
         злой - добрый  
         пассивный - активный  
         самовлюбленный - самокритичный  
            Если вы не можете оценить коллегу только при помощи двухфакторной оценки («глупый - умный»), тогда напротив каждой характеристики поставьте определенный балл, исходя из шестибалльной системы. Попробуйте оценить таким образом 5-7 своих коллег.

**4.Упражнение «Второй план» *(осознание своей позиции в общении)***

В общении с коллегой по работе старайтесь выработать для себя «второй план» беседы: как ваш собеседник вас воспринимает, что он о вас думает, что он говорит и что не говорит, что чувствует.

Стройте беседу с другим учителем так, чтобы представленный вами «второй план» был одним из ведущих факторов вашего общения. Не говорите того, что было бы неприятно вашему собеседнику, старайтесь оставить о себе хорошее впечатление, думайте о последствиях своих слов.

**5.Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»**

Если бы мы умели ценить собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать инакостъ партнера.   
Члены группы рассаживаются по кругу, у каждого заготовлены бумага и карандаш.  
            В начале игры скажите примерно следующее: «Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы - как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».  
            Предложите каждому игроку написать о каких-то трех признаках, которые отличают его от всех остальных членов группы. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т. п. В любом случае информация должна носить позитивный характер.  
            Приведите три примера из собственной жизни, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется. Для создания игровой атмосферы используйте свою фантазию и чувство юмора.   
            Участники записывают свои имена и выполняют задание (3 минуты). Предупредите, что Вы соберете записи и зачитаете их, а члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.   
            Соберите листочки и еще раз отметьте положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, дать друг другу импульсы к изменению и обучению и т. д. Потом прочтите каждый текст, и пусть игроки угадают, кем он написан. Если автора не удается «вычислить», он должен назваться сам.

**6. Упражнение «Приcтpойка сверху и пристройка снизу»  
*(В.В. Петрусинский)***

Перед выполнением этого упражнения ведущий информирует школьников о двух элементарных формах ведения диалога - «пристройке сверху» и «пристройке снизу».   
            Часто бывает так, что в разговоре один из его участников чувствует себя более уверенно, как бы ставит себя выше собеседника, второй же может, наоборот, пригибаться, оставляя пальму первенства партнеру. В первом случае мы наблюдаем»пристройку сверху», во втором - «Пристройку снизу». Считается, что обычно пристраивается один из участников диалога, второй же просто выполняет отведенную ему роль.   
            Упражнение заключается в том, чтобы каждый из участников группы попросил о чем-нибудь Своего партнера по паре. Причем сделать это он ДОлжен дважды, первый раз используя «пристройку сверху», Второй - «пристройку снизу». После этого участники диалога меняются местами.  
            После выполнения упражнения пары определяют, кто из них лучше пристраивается сверху, а кто снизу. Таким образом, все участники группы делятся на две команды, внутри каждой проходит соревнование втой «пристройке», которая им лучше удается. В каждой из двух половин выбирается по победителю, которые в конце игры встречаются впаре и демонстрируют свое мастерство.

**7.Упражнение «Назови свои сильные стороны»**

 Упражнение развивает способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.Каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности. Не обязательно. говорить только о положительных качествах, важно, чтобы малыш говорилпрямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можноменьше использовал в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «вот», «если»и т. п.

**Заключительная часть**

***«Сравним мнения»***

Цель: получение участниками обратной связи от своих соседей.

Материал: бумага, ручки.

Время: 1 час 15 минут.

Участники сидят в общем кругу.

Ведущий раздает каждому по 3 листочка бумаги и ручке.

Ведущий. Прошу вас подписать эти листы следующим образом: 1 — свое имя, 2 — имя соседа слева, 3 — имя соседа справа.

Теперь на листке со своим именем напишите 3–5 ваших личных черт или особенностей поведения, которые, как вам кажется, всегда становятся очевидными для окружающих при общении с вами.

На листках с именами соседних участников напишите по 3–5 черт или особенностей поведения, характерных, как вам кажется, для этих людей.

Отдайте эти листочки, соответственно, соседям справа и слева.

(Участники обмениваются листками.)

Теперь изучите информацию, которую вы получили.

Обсуждение

Ведущий задает вопросы:

— Совпадает ли то, что вы написали сами о себе, с мнением других участников?

— С чем вы согласны, а с чем — нет?

— Есть ли что-то, что вас удивило?

— Ожидали ли вы именно таких результатов?

**Занятие № 8. Играем сказку. Подводим итоги.**

**Цель занятия:** создание условий для практического применения поученных знаний и навыков, устранения барьеров эмоционально-личностного общения, овладением приёмами бесконфликтного решения проблемных ситуаций.

**Содержание занятия**

**Вводная часть**. Настрой на работу. Введение в тему.

**Основная часть.** Сочинение группой сказки. (Для облегчения задания можно сначала определить: какие герои будут в этой сказке: обязательно - положительные и отрицательные). Репетиция, проигрывание, обсуждение сказки, ролей.

**Подведение итогов тренинга**. Рефлексия. Обсуждение ключевых моментов и самоанализ каждым участников своих новых умений и навыков.

**Список используемой литературы**

1. Вагапова, Д.X. Риторика в интеллектуальных играх и тренингах / Д.Х. Вагапова. - М: ЦИТАДЕЛЬ, 1999.- 356 с.

2. Козлов, Н.М. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.М. Козлов. - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1998 – 256 с.

3. Леванов, Е.А. Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия. / Е.А. Леванов. – М.: - 2007, - 154 с.

4. Прутченков, А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи»: Методические разработки социально-психологических тренингов / А.С. Прутченков. - М.: Новая школа, 1996 – 174 с.

6. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. М: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2000 – 314 с.

7. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют: психологический практикум. - Дубна:»ФЕНИКС+», 2000 г. - 325 с.

8. Фопель К. «Сплочённость и толерантность в группе» / К. Фопель - М.: ГЕНЕЗИС, 2002 – 214 с.

**Приложение 1**

Э**кспресс-методика  
«Оценка coциaльнo-пcиxолoгического климата в трудовом коллективе»**

Авторы: А. С. Михалюк и Л.Ю. Шалыто  
*(Санкт - Петербургский Университет)*

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ:

*ИНСТРУКЦИЯ:*  
            Просим вас принять участие в исследовании, целью котopoгo является совершенствование психологического климата в вашем коллективе. Для от-вета на предлагаемые вопросы необходимо:  
1. Внимательно прочитать варианты ответов.  
2. Выбрать один из них, наиболее соответствующий вашему мнению.  
3. Поставить знак «+» в пустой клетке против выбранного вами ответа.

*1) Отметьте, пожалуйста, с каким из приведенных ниже утверждений вы больше всего согласны?*  
А) Большинство членов нашего коллектива - хорошие, симпатичные люди  
Б) В нашем коллективе есть всякие люди  
В) Большинство членов нашего коллектива - люди малоприятные

*2) Считаете ли вы, что было бы хорошо, если бы члены вашего коллектива жили близко дpyг от дpyга?*  
а) Нет, конечно  
б) Скорее нет, чем да  
в) Не знаю, не задумывался об этом  
г) Скорее да, чем нет  
д) Да, конечно

*3) Как вам кажется, могли бы вы дать достаточно полную характеристику:*  
а) да  
б) пожалуй, да  
в) не знаю, не задумывался над этим  
г) пожалуй, нет  
д) нет

4) Обратите внимание на npиведенную ниже шкалу.  
Цифра 1 характеризует коллектив, который вам очень нравится, а цифра 9 - коллектив, который вам очень не нравится.  
*В какую метку вы поместите ваш кoллектив?*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*5) Если бы у вас возникла возможность провести отпуск вместе с членами вашего коллектива, то как бы вы к этому отнеслись?*  
а) Это меня бы вполне бы устроило  
б) Не знаю, не задумывался над этим  
в) Это меня бы совершенно не устроило

*6) Могли бы вы с достаточной уверенностью сказать о большинстве членов вашего коллектива, с кем они охотно общаются по деловым вопросам:*  
а) Нет, не мог бы  
б) Не могу сказать, не задумывался над этим  
в) Да, мог бы

*7) Какая атмосфера обычно преобладает в вашем коллективе?*  
На приведенной ниже шкале цифра 1 соответствует нездоровой, нетоварищеской атмосфере, а 9, наоборот, атмосфере взаимопомощи, взаимного уважения и т.п. В какую из меток вы поместили бы свой коллектив?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*8) Как вы думаете, если бы Вы долго не работали по какой-либо причине, стремились бы вы встречаться с членами вашего коллектива?*  
а) Да, конечно  
б) Скорее да, чем нет  
в) Затрудняюсь ответить  
г) Скорее нет, чем да  
д) Нет, конечно

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Обработка результатов, полученных при использовании методики, стандартизована и имеет следующий алгоритм. Анализируются различные стороны отношения к коллективу для каждого человека в отдельности. Каждый компонент тестируется тремя вопросами, причем ответ на каждый из них принимает только одну из трех возможных форм: +1: -1; 0. Следовательно, для целостной характеристики компонента полученные сочетания ответов каждого испытуемого на вопросы по данному компоненту могут быть обобщены следующим образом :  
-- положительная оценка (к этой категории относятся те сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса, относящихся к данному компоненту, или два ответа - положительных, а третий - имеет любой другой знак);  
- отрицательная оценка (сюда относятся сочетания, содержащие три отрицательных ответа, или два ответа - отрицательные, а третий может выступать с любым другим знаком);  
- неопределенная, противоречивая оценка (эта категория включает следующие случаи: на все три вопроса дан неопределенный ответ: ответы на два вопроса неопределенны, а третий ответ имеет любой дрyгoй знак; один ответ неопределенный, а два других имеют разные знаки).

*Полученные по всей выборке данные можно свести в таблицу следующего вида.*

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОЦЕНКИ ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ОТНОШЕНИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Участники опроса | Эмоциональный компонент | Когнитивный компонент | Поведенческий компонент |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |

        В каждой клетке такой таблице должен стоять один из трех знаков: +: -: 0. На следующем этапе обработки для каждого компонента выводится средняя оценка по выборке. Например, для эмоционального компонента

М = (  Е  (+) - Е   (-)  ) / n

М - средняя оценка по выборке  
где Е  (+) - количество положительных ответов, содержащихся в столбце,  
Е  (-) - количество отрицательных ответов,  
n - число членов коллектива, принявших участие в исследовании.

Очевидно, что для любого компонента средние оценки могут располагаться в интервале от -1 до +1.  
В соответствии с принятой трехчленной оценкой ответов классифицируются полученные средние. Для этого континуум возможных оценок (от -1 до +1) делится на три pавныe части:  
от -1 до -0,33; - Средние оценки, попадающие в этот интервал, будем считать отрицательные,  
от -0,33 до +0,33 - Средние оценки, попадающие в этот интервал, будем считать противоречивыми, неопределёнными  
от +0,33 до +1 - Средние оценки, попадающие в этот интервал, будем считать положительными

Произведенные вычисления позволяют вывести структуру отношения к коллективу для рассматриваемого подразделения. Тип отношения выводится аналогично процедуре, описанной выше. Следовательно, с учетом знака каждого компонента возможны следующие сочетания рассматриваемого отношения:  
               1) Полностью положительное;  
               2) Положительное;  
               3) Полностью отрицательное;  
               4) Отрицательное;  
               5) Противоречивое, неопределенное.  
В первом случае психологический климат коллектива трактуется как весьма лaгoприятный; во втором - как в целом благоприятный; в третьем - как совершено неудовлетворительный; в четвертом - как в целом неудовлетворительный; в пятом случае считается, что тенденции противоречивы и неопределенны.  
На опросном листе *вопросы 1, 4 и 7 относятся к эмоциональному компоненту;*  
*2, 5,8 - к поведенческому компоненту;* 3, 6 - когнитивный компонент, причем вопрос 3 содержит два вопроса.

* Обследование по данной методике может проводиться как индивидуально, так и в группе.
* Время тестирования - 5-10 мин.
* Простота обработки результатов дает возможность быстрого их получения.

Приложение 2

Методика «Оценка способов реагирования в конфликте»  
Автор: К.Н ТОМАС

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ:

 С помощью данного теста оказывается возможным определить свой собственный стиль поведения в ситуации разногласий. Всего таковых стилей пять: сотрудиичество - оптимально почти всегда;  
Компромисс - вполне приемлемо в ряде случаев;  
Избегаиие (уход) - рекомендовано в случае неспровоцированных партнером «пожаров»;  
Приспособление - возможно в тех случаях; когда оппонент действительно прав.  
Соперничество - наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах.  
            Для того, чтобы определить, к какому способу склоняется человек, нужно внимательно прочитав каждое из двойных высказываний а) и б) выбрать то из них, которое в большей степени соответствуют тому, как он обычно поступает и действует.

1.  а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
    б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.  
2.   а) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
    б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.  
3.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
    б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.  
4.   а) Я пытаюсь найти компромиссное решение.  
    б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.  
5.   а) Улаживая спорную ситуацию, я не всегда пытаюсь найти поддержку у другого.  
    б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.  
6.   а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.  
    б) Я стараюсь добиться своего.  
7.   а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем, решить его окончательно.  
    б) я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.  
8.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
    б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
9.   а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.  
    б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.  
10.   а) Я твердо стремлюсь добиться своего.  
    б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.  
11.   а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
    б) Я стараюсь успокоить другого, и, главным образом, сохранить наши отношения.  
12.   а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая, может вызвать споры.  
    б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.  
13.   а) Я предлагаю среднюю позицию.  
    б) я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.  
14.   а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
    б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.  
15.   а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.  
    б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.  
16.   а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
    б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.  
17.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.  
18.   а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
    б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.  
19.   а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
    б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.  
20.   а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
    б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.  
21.   а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.  
    б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.  
22.   а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.  
    б) Я отстаиваю свою позицию.  
23.   а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.  
    б) Иногда я представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
24.   а) Если позиция другoгo кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.  
    б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.  
25.   а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.  
    б) Ведя пepeгoворы, я стараюсь быть внимательным к аргументам дpyгого.  
26.   а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.  
    б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.  
21.   а) Зачастую стремлюсь избежать споров.  
    б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
28.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
    б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другoгo.  
29.   а) Я предлагаю среднюю позицию.  
    б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.  
30.   а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
    б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

По каждому из пяти разделов опросника подсчи­тайте количество ваших ответов, совпадающих с ключом.

*Ключ опросника*

Соперничество:

3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Сотрудничество:

2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компромисс:

2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Избежание:

1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Приспособление:

1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Полученные количественные оценки по каждому разделу сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемых форм поведения в кон­фликтной ситуации.