

## **Занятие с элементами тренинга**

Участники: студенты 1 курса

Цель: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Ход занятия:

Приветственное слово

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в этом колледже, получение хорошего образования, отличного диплома! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

**2. Формирование норм и правил в группе.**

В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными. Они обсуждаются всеми членами группы и принимаются как основные правила взаимоотношений или отклоняются, при этом выдвигаются альтернативные правила.

Общение по принципу «здесь и сейчас. Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

**Называть друг друга только по имени.**

Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что...» - на такое: «Я считаю, что...». Отказываемся и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли...» - на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Как можно больше контактов и общения с различными людьми. У каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, показывая, что мы слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем, пока он не закончит говорить.

Правило «Стоп». Во время работы группы любой участник группы может остановить разговор, вопрос, обращенный к нему или какое-либо другое действие, если посчитает это психологически опасным для своего внутреннего мира. Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения только тогда, когда он свободен в выборе решений.

### 3. Основная часть

Упражнение 1. После обсуждения правил можно проводить знакомство. Оно может проходить в различных формах:

1-й вариант: «Самопрезентация», на которую отводится примерно 10 минут. Упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по очереди (по кругу) сообщить остальным членам группы следующую информацию о себе: имя, город (село), из которого приехал, две лучшие

черты своего характера. Ведущие и другие члены группы могут задавать представляющемуся участнику дополнительные вопросы. Норму задавания вопросов лучше ввести ведущему личным примером. Задавая открытые вопросы, ведущий демонстрирует представляющемуся участнику заинтересованность в получаемой информации и помогает ему более полно раскрыться.

2-й вариант: назвать свое имя и охарактеризовать свое настроение на данный момент, сравнив его с погодой (тогда важно в конце тренинга еще раз охарактеризовать свое настроение, отметив его улучшение или ухудшение).

3-й вариант: назвать свое имя и положительное качество (то, что вы цените в себе) на первую букву имени, по кругу.

Нужно заострить внимание студентов, что у каждого человека есть положительные качества и это является ресурсом личности подростка.

4-й вариант: «Снежный ком». Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех.

При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

#### Упражнение 2. «Поменяйтесь местами те, кто...»

Ведущий, находясь в центре круга, произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое!». Участники, кто любит мороженое, быстро между собой меняются местами. В это время ведущий занимает чье-либо освободившееся место. Тот, чье место оказалось занятым ведущим, становится в центр круга и произносит любую фразу, которая начинается со слов: «Поменяйтесь местами те, кто...».

Анализируя упражнение, можно подвести участников к тому, что люди между собой чем-то могут быть похожими.

### Упражнение 3. «Кто как выглядит» (на наблюдательность)

1-й вариант: участники делятся на пары, встают спинами друг к другу и описывают, как выглядит человек, стоящий за спиной.

2-й вариант: участник группы, вызвавшийся рискнуть, прячется за портьеру, за шкаф или за дверь так, чтобы он мог слышать то, что происходит в группе. После этого ведущий предлагает участникам описать, как выглядит человек, находящийся за портьерой. Ведущий просит вспомнить во всех подробностях. Он воздерживается от комментариев. Единственное, что позволяет себе ведущий – это повторять сказанное, сопровождая повтор вопросом, например, «На Игоре серый свитер и серо-зеленые брюки. И всё?»

Ведущий может обращаться к стоящему за портьерой Игорю с просьбой внимательно следить за правильностью описаний или с вопросом о том, «не тяжко ли стоять и слушать, что говорят о тебе?».

Следует останавливать участников, если описывается характер спрятавшегося человека, его привычки, склонности, личностные особенности.

Когда все высказались, прятавшийся участник делится своими впечатлениями, отмечает правильности и ошибки в описаниях. Можно поинтересоваться, как там было стоять: уютно-неуютно, приятно-неприятно, интересно-скучно и т.д. Как правило, участникам приятно, когда все про него говорили. Некоторые говорят об удивлении тем, что группа оказалась неожиданно внимательной. Редко говорят о том, что было скучно, неинтересно. В этом случае нужно поблагодарить человека за предоставленную возможность группе поупражняться в наблюдательности. И напомнить группе, что большинство участников опасались рискнуть выйти для выполнения этого упражнения.

- Кто еще хочет рискнуть? – задает вопрос ведущий.

#### Упражнение 4. Смена позиций

Пока вызвавшийся участник находится за дверью или за портьерой, группа меняет что-то во внешнем виде, меняет позы, позиции. Задача вызвавшегося участника обнаружить все изменения, произошедшие во время его отсутствия, и вернуть всё в первоначальный вид.

В качестве облегчения задания вызвавшийся участник может получить возможность оглядеть внимательно группу перед уходом.

#### Упражнение 5. «Моя изюминка»

На листочке бумаги каждый участник пишет свое качество, свою особенность, которая его ярко характеризует. Затем листочек складывается в «самолетик» и запускается в центр круга. Каждый участник берет по одному самолетику, еще раз запускает его в центр круга, вновь самолетики разбираются и разворачиваются. По очереди зачитывается то, что написано на листочках, и группа угадывает, кто этот человек.

По окончании упражнения обсуждается, легко ли было найти в себе качество—«изюминку», «насколько я себя знаю», «как меня воспринимают окружающие», каково было, когда приписывали чужие качества...

#### Упражнение 6. «Зеркало»

Члены группы разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Один смотрится в зеркало, другой – его «отзеркаливает»:

- вы проснулись утром;
- пошли умываться;
- вы чистите зубы;
- вы начинаете причесываться;
- вы переодеваетесь в выходную одежду;
- вам в глаз попала соринка: посмотрите внимательно в свой правый глаз, оттянув слегка нижнее веко;
- вы наносите на лицо косметику (для девушек); вы бреетесь (для юношей);

- у вас болит горло; вы пытаетесь рассмотреть в зеркале, нет ли у вас воспаления, проверяете свой язык;

В середине упражнения пары меняются ролями.

**Упражнение 7. Уровень счастья (снятие эмоциональной тревожности, повышение уверенности в себе, поиск ресурсов)**

Ведущий просит участников написать на бумаге список (перечень) всего того, за что можно быть благодарным судьбе в настоящий момент (солнечный день, своё здоровье, здоровье членов семьи, возможность читать, учиться, работать и т.п.). затем обсуждается, у кого что получилось.

Упражнение закончить самоотчетом о своем психическом состоянии (настроении).

**Упражнение 8. «Механизм» (на сколько слаженно группа может взаимодействовать)**

Группе нужно выбрать один механизм и группой его изобразить: участники – детали (части) этого механизма (часы, машина...).

Обсуждается, как каждый себя чувствовал в роли какой детали.

**Упражнение 9. Восковая палочка (на доверие)**

Образовать круг лицом в центр, а в центр становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надежными и нежными – руками.

**Рефлексия**

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