

ТРЕНИНГ ЗНАКОМСТВА

Цель занятий состоит в создании условий для быстрого и лучшего знакомства студентов, создании атмосферы доверия и взаимопонимания в отряде.

Для этого в ходе занятий предстоит решить следующие **задачи**:

- настроить ребят на культуру межличностного общения;
- показать ценность дружбы, взаимоуважения, сотрудничества и взаимопомощи;
- способствовать созданию атмосферы взаимопонимания и доверия, групповой сплоченности;
- создать условия для выявления ребят с лидерскими тенденциями и испытывающими трудности в общении, оказать последним помощь в процессе занятий.

В ходе занятий упражнения, требующие мыслительного и эмоционального напряжения, рефлексии чередуются с упражнениями, требующими двигательной активности, которые кроме разминочной составляющей несут и содержательную, смысловую нагрузку, отвечающую целям занятий.

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

Вводная часть.

Цель: введение в проблему, организация общения в группе.

Материалы: заготовки для визиток в форме круга, квадрата, треугольника; цветные карандаши и фломастеры; булавки.

1.Вступление ведущего. Организация пространства.

Ведущий объясняет ребятам цель занятий и предлагает расставить парты по периметру комнаты, а стулья – по кругу, чтобы освободить пространство для передвижения и неформального общения.

2.Изготовление визиток.

Каждый участник выбирает себе заготовку для визитки определенной формы, пишет на ней свое имя и художественно оформляет визитку. На обратной стороне пишет свою фамилию. Визитки прикрепляются к груди булавкой.

Основное содержание занятия.

1.Упражнение «Паутинка»

Цель: знакомство друг с другом, создание ощущения принадлежности к отряду.

Материалы: клубок ниток.

Процедура проведения.

Участники садятся в круг. Ведущий: *«У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и рассказать что-нибудь о себе. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе. После вашего рассказа намотайте свободный конец клубка на палец, назовите имя того, кому хотите передать клубок, и бросьте его ему, удерживая свободный конец на пальце»*. Ведущий начинает игру. Клубок передается дальше и дальше, пока каждый участник не окажется частью одной

паутины. В конце упражнения ведущий просит опустить на пол символическую **связующую нить** и говорит о том, ребята в группе крепко соединены друг с другом множеством нитей.

3. Упражнение «Путанка»

Цель: создание условий для повышения сплоченности группы, улучшения эмоционального состояния; двигательная активность участников.

Процедура проведения.

Все участники встают. Двое желающих выходят из комнаты. Оставшиеся берутся за руки, образуя змейку. Два крайних участка – голова и хвост «змеи». «Змея» начинает запутываться, «свиваться в клубок». Когда «змея» достаточно сильно запуталась, вышедшие ребята входят в комнату. Их задача – распутать «змею». Упражнение предполагает тесный физический контакт, что способствует сближению группы. Обычно оно походит очень эмоционально.

4. Упражнение «Все мы чем-то похожи».

Цель: создание возможности для проявления своеобразия каждого участника и общих черт, объединяющих его с другими, стимулирование процесса обмена информацией о себе, создание ощущения общности.

Материалы: бумага и карандаш каждому участнику.

Процедура проведения.

Участники разбиваются на группы по 4 – 5 человек. Каждая группа составляет список того, что объединяет ее членов. Побеждает та группа, которая найдет наибольшее количество общих черт. Обсуждение:

-Есть ли что-то такое, что объединяет всех ребят в группе?

-Есть ли что-то такое, что отличает тебя от всех ребят?

-Узнал ли ты что-нибудь новое и интересное о ребятах из группы?

5. Упражнение «Переходы»

Цель: выявление ребят с лидерскими тенденциями и трудностями в общении, повышение настроения, создание условий для появления интереса и внимания друг к другу, осознание важности невербального общения, умения договариваться без слов.

Процедура проведения.

Участникам предлагается без помощи слов выстроиться в определенном порядке по какому-либо признаку. Вначале берется какой-нибудь внешний признак (цвет глаз, длина или цвет волос и т.д.). Затем предлагается построиться по дням рождения. У ребят появляется дополнительная возможность узнать друг о друге новое и поздравить того, у кого ближайший день рождения.

Обсуждение:

-Что мешало договориться быстрее?

-Что помогло договориться?

6. Работа в кругу «Друзья, не похожие на меня»

Цель: осознание ценности различий между людьми и умения принимать их такими, какие они есть.

Процедура проведения.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому подумать и описать близкого ему человека (друга или подругу), который не похож на него самого.

Обсуждение:

-Есть ли что-нибудь хорошее в том, что твой друг или подруга от тебя отличаются? Почему?

-Что произойдет, если ты будешь настаивать на том, чтобы все твои друзья были такими же, как ты?

В зависимости от психологической атмосферы в группе, особенностей участников и ведущего, могут быть предложены другие темы, например «Моя точка опоры», «Чего я жду от учебы» и т.д.

7.Упражнение «Счет до десяти»

Цель: осознание важности взаимопонимания, умения работать сплоченно, мобилизация внимания участников, эмоциональная разрядка.

Процедура проведения.

Участникам предлагается, не сговариваясь, досчитать вместе до 10 так, чтобы хор звучал как один голос. Упражнение проходит весело, участники обычно быстро достигают желаемого результата и ведущий говорит о том, что в группе уже начинается складываться взаимопонимание, умение слушать друг друга, работать сообща.

8.Работа в кругу «Дружная группа»

Цель: определение понятия «дружная группа», выработка единого мнения.

Материалы: доска, мел, лист бумаги, маркер.

Процедура проведения.

Ребята по кругу в свободной форме высказывают свое мнение о том, каким должна быть их группа, чтобы жить в ней было комфортно, что такое в их понимании хорошая, дружная группа. Ведущий коротко фиксирует высказывания ребят, выделяя определения, которые назывались чаще всего. В заключение ведущий обобщает сказанное, подводя итог разговору, и все вместе определяют 5 характеристик хорошей, дружной группы, записывая их на листе бумаги.

Заключительная часть.

Цель: подведения итога работы за день, настрой на завтрашнюю работу, получение ведущим обратной связи.

Материалы: лист бумаги и карандаш каждому участнику.

1.Завершение работы первого дня.

Ведущий подводит краткий итог занятия, еще раз проговаривая его цель, то, ради чего собрались.

2.Задание на дом.

Придумать майку с надписью, выражающей жизненное кредо участника, его девиз или послание людям и определить ее цвет так, чтобы он характеризовал участника.

3.Письменная обратная связь.

Ведущий просит участников письменно продолжить неоконченные предложения (анонимно):

1.Самым интересным сегодня для меня было...

2. Самым неинтересным на сегодняшнем занятии для меня было...
3. Самым неожиданным сегодня было...
4. Самым полезным для меня сегодня было...
5. Самым бесполезным сегодня мне показалось...
6. На сегодняшнем занятии меня раздражало...
7. Сегодня я чувствовал себя...
8. На сегодняшнем занятии лично мне очень мешало...

4. Устная обратная связь.

Ведущий просит ребят по кругу назвать три слова, выражающих ощущение от сегодняшнего занятия.

5. Прощание. Настрой на завтрашнюю встречу.

ЗАНЯТИЕ 2

Вводная часть.

Цель: настрой на работу, рефлексия вчерашнего занятия.

Материалы: результаты обработки обратной связи.

1. Вступление ведущего. Рефлексия.

Участники рассаживаются в круг. Ведущий приветствует собравшихся и предлагает начать с обсуждения того, что запомнилось больше всего после вчерашнего занятия, какие ощущения остались, для чего мы собрались.

2. Результаты обратной связи.

Ведущий знакомит ребят с тем, как группа в целом отнеслась к вчерашнему заданию, какие ощущения остались после него.

Основное содержание занятия.

1. Упражнение «Майка с девизом»

Цель: продолжение знакомства с индивидуальными особенностями друг друга, отношением к миру и людям, концентрация внимания на различиях и общем в мировосприятии каждого участника.

Процедура проведения.

Участники по кругу рассказывают о том, какую майку они выбрали, объясняя значение цвета и надписи на ней.

Обсуждение:

-Какой цвет встречался чаще всего?

-Какой – однажды? У кого?

-Что общего вы заметили друг у друга?

-Что показалось вам интересным, оригинальным, удивительным?

-Кто из ребят выбрал майку определенного цвета? (Назвать цвет.)

-У всех ли один и тот же цвет означает одно и то же? Почему?

2. Упражнение «Переходы»

Цель: выявление ребят с лидерскими тенденциями и трудностями в общении, повышение настроения, создание условий для появления интереса и внимания друг к другу, осознание важности невербального общения, умения договариваться без слов.

Процедура проведения.

Все участники встают, и ведущий предлагает им без слов, по памяти построиться по дням рождения.

Обсуждение:

-Что вам помогло в выполнении упражнения?

-В чем были трудности?

3. Упражнение «Что важно для меня»

Цель: развитие взаимодействия между членами группы, сплочение участников.

Материалы: бумага и карандаш каждому участнику.

Процедура проведения.

Ведущий: **«Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой ровно три вещи, самые важные для вас. Подумайте над этим и запишите названия этих вещей на листе бумаги»**. После этого участники встают и начинают ходить по комнате, держа лист бумаги так, чтобы остальные могли прочитать, что на нем написано. Затем участники собираются в пары или группы по какому-нибудь общему признаку, сходству и обмениваются мнениями, почему именно эти вещи им дороги. В конце упражнения все садятся в круг, называют признак, по которому они объединились, рассказывая друг о друге.

Обсуждение:

-Чьи записи вас особенно удивили?

-Что объединяет ребят в классе? Есть ли такие вещи, которые важны для большинства из вас?

-Кто-то еще выбрал то же самое, что и ты?

-Есть ли кто-нибудь, кто выбрал что-то, отличное от других?

-Какой предмет на ваш взгляд был самым необычным?

-О ком вы узнали что-нибудь новое?

4. Упражнение «Перемена мест»

Цель: эмоциональная разрядка, двигательная активность, продолжение знакомства, создание благоприятной атмосферы для работы, активизация внимания и мышления, снижение напряженности.

Процедура проведения.

Участники сидят по кругу, ведущий стоит в центре круга. Ведущий: **«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет»**.

Например: «Пересядьте те, у кого есть сестры», - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге».

5. Упражнение «Гомеостат»

Цель: сплочение группы, освоение навыков совместной деятельности, умения согласовывать свои действия с действиями других.

Процедура проведения.

Все участники и ведущий садятся в круг. Ведущий: *«Сейчас нам предстоит решить одну общую задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбросить» одинаковую конфигурацию пальцев: «камень» (сжатый кулак), «ножницы» (раздвинутые указательный и средний пальцы), «бумага» (раскрытая ладонь). Решать ее мы будем следующим образом: я буду считать до трех, и на счет «три» все одновременно «выбрасывают» ту или иную конфигурацию. Какое-то время вы не опускаете руки, чтобы понять, справились ли вы с задачей. Определять это будет эксперт (воспитатель). Если задача не решена – делаем очередную попытку».*

Обсуждение:

- Что помогло группе справиться с задачей?*
- Что мешало выполнить задачу быстрее?*
- Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?*
- Что необходимо для того, чтобы люди могли успешно договариваться между собой?*

Упражнение проходит по-разному, но в любом случае дает богатый материал для обсуждения. Кроме того, оно дает возможность выявить ведущих и ведомых в группе, повысить настроение, сосредоточить внимание, дает возможность каждому участнику почувствовать группу.

6. Упражнение «Ассоциации»

Цель: развитие наблюдательности, концентрация внимания участников на определенном человеке, что позволяет ему ощутить себя членом отряда, а весь отряд думать о каждом отдельном участнике как о личности, обладающей своими особенностями; получение участниками обратной связи от группы, дополнительной информации о себе и друг друге.

Процедура проведения.

Двое добровольцев выходят из комнаты. Оставшиеся загадывают одного из группы (по его желанию или по рекомендации ведущего), а вошедшие должны отгадать его, задавая вопросы: *«Если бы этот человек был... (деревом, животным, погодой и т.д.), то каким?»* Каждый участник в кругу пытается представить загаданного в заданном образе, опираясь на впечатление, создавшееся во время работы группы. Если после того, как все (в том числе и тот, кого загадали) высказались, ребята не отгадают его, они могут снова задать подобный вопрос. Упражнение обычно проходит очень эмоционально. Следует предупредить участников, что ассоциации не должны быть обидными или оскорбительными. После того, как участника отгадают, он может спросить у любого члена группы, почему он вызвал у него именно эту ассоциацию. Игра проводится несколько раз.

Обсуждение:

- В какой момент вы догадались, кто это?*
- Что помогло отгадать участника? Что мешало?*
- Что нового ты узнал о себе? Что ощущал, когда говорили о тебе?*

7. Упражнение «Молекулы»

Цель: сплочение группы, повышение эмоционального фона, выявление ребят с лидерскими тенденциями и испытывающих трудности в общении.

Процедура проведения.

Группа встает в центр комнаты. Ведущий предлагает участникам представить, что они атомы, которые постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным и определяется тем, какое число назовет ведущий. По команде ведущего участники начинают двигаться. После того, как ведущий назовет число, ребята объединяются в группы. Ведущий следит за тем, чтобы не называть чисел, при которых один участник может оказаться вне молекулы. В конце упражнения называется такое число, чтобы участники были разделены на две группы.

8. Упражнение «Девочки и мальчики»

Цель: сплочение группы, развитие взаимодействия между членами группы, осознание важности взаимопонимания между мальчиками и девочками.

Процедура проведения.

Отряд делится на две группы.

Ведущий предлагает выйти из комнаты по одному участнику из каждой группы. Ведущий: **«Сейчас по одному добровольцу из каждой группы выйдут за дверь. Оставшиеся две группы условно становятся «мальчиками» и «девочками». У вас есть две минуты на подготовку. За это время нужно выбрать те или иные действия, которые участники будут выполнять все вместе и без слов, характерные для мальчиков или девочек. Обе группы выполняют выбранные ими действия одновременно, а тот, кто вышел из комнаты, по возвращении должен будет понять, где «мальчики», где «девочки» и что они делают».** Ведущий предупреждает ребят, что действия не должны быть оскорбительными или комичными. После того, как вернувшийся в комнату участник дает ответ, группы меняются ролями, и входит второй участник.

Обсуждение:

-На какие признаки ты ориентировался, решая задачу?

-Трудно ли было изображать представителей другого пола?

9. Упражнение «Карусель»

Цель: осознание важности умения позитивно мыслить о себе и других, повышение настроения, создание условий для позитивной обратной связи.

Процедура проведения.

Группы, сформированные в предыдущем упражнении, встают в два концентрических кольца лицом друг к другу. Сначала те, кто стоит во внешнем кругу, обращаясь к партнеру, продолжают предложение: **«Ты мне нравишься, потому что...».** Вариант: «Мои сильные стороны...». Тот благодарит говорящего, затем ребята меняются ролями. Во втором варианте партнер должен согласиться и добавить еще что-то свое, опираясь на те черты, которые проявились во время общения на занятиях. После этого ведущий дает команду, и ребята из внешнего круга делают шаг вправо и меняются партнерами. Упражнение проходит до тех пор, пока участники не пройдут весь круг. После этого группа садится в общий круг.

Обсуждение:

-Что было труднее: говорить или слушать? Почему?

-Какое настроение у вас сейчас? Что вы ощущаете?

-Почему важно уметь говорить приятно друг другу (говорить позитивно о себе)?

10. Упражнение «Животные»

Цель: эмоциональная разрядка, двигательная активность, осознание важности невербального общения, осознание важности внимания друг к другу.

Материалы: карточки с названиями животных (5 видов).

Процедура проведения.

Ведущий: *«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Животных всего пять, так что названия повторяются на нескольких карточках. Прочтите, что написано на вашей карточке так, чтобы надпись видели только вы. Задача каждого – найти «свою стаю». При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Когда вы найдете свои «стаи», оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все соберутся по стаям, мы проверим, что у нас получилось».* После того, как все разобрались по «стаям», ведущий по очереди спрашивает: *«Кто вы?»*

11. Упражнение «Чемодан»

Цель: осознание того, что группа состоит из отдельных студентов, что стремление каждого к взаимоуважению, взаимопониманию и сотрудничеству создает благоприятную атмосферу в группе.

Материалы: 5 листов бумаги (по количеству групп), карандаши, доска, мел, лист бумаги для «чемодана», маркер.

Процедура проведения.

В предыдущем упражнении участники разделились на 5 групп. Это упражнение начинается с того, что все участники садятся в круг по группам. Ведущий: *«Вам предстоит отправиться в путь по студенческой жизни на 3- 4 года, давайте соберем «чемодан», содержимое которого будет особым. Давайте все вместе подумаем, какие качества вам нужны, чтобы группа была дружной, чтобы учиться и общаться в ней было приятно и легко. Что каждый из вас должен взять в дорогу, отправляясь в увлекательное путешествие по студенческой жизни для того, чтобы ваш путь был менее сложным, что поможет вам стать одной командой».* Участники работают в малых группах и составляют список из 5-10 качеств. После этого каждая группа зачитывает свой список, а ведущий фиксирует его на доске. После того, как все группы представят и защитят свои списки, ведущий с помощью ребят выделяет 5 наиболее часто встречающихся качеств и записывает их на общем листе. Ведущий: *«Это и будет наш багаж, который необходимо взять в дорогу, чтобы она была более легкой и приятной, чтобы все трудности, встречающиеся на пути, мы могли преодолеть, будучи одной командой, дружным и сплоченным коллективом».* Ведущий возвращается к упражнению 8 «Дружная группа» из занятия 1 и сопоставляет те качества, которые были сформулированы в нем, с полученными в данном упражнении. Подводя итог, ребята приходят к выводу о том, что для того, чтобы группа была такой, какой они хотят её видеть, каждый из них должен стремиться обладать теми качествами, которые они положили в «чемодан».

12. Упражнение «Остров»

Цель: повышение групповой сплоченности, переживание чувства общности с группой, обеспечение возможности контакта и взаимодействия всех участников друг с другом, объединение усилий для решения общей сложной задачи.

Материалы: старые газеты.

Процедура проведения.

Газеты раскладываются на полу в центре комнаты в виде острова, на котором должны разместиться все участники. Размеры «острова» таковы, что для решения задачи необходимо проявить изобретательность и стремление к сплоченности. Ведущий: ***«Вы видите перед собой на полу небольшой остров. Ваша задача – разместиться всем на этом острове. Это совсем небольшой островок, но, может быть, вы сможете придумать, как разместиться на нем вам всем».*** Упражнение проходит очень живо и эмоционально, дает мощный позитивный настрой на сплочение, развивает командный дух.

Заключительная часть.

Цель: подведение итога работы группы, получение ведущим обратной связи.

Материалы: бумага и карандаш каждому участнику.

1. Устная обратная связь.

Участники рассказываются в круг и высказываются о том, что значили для них эти два дня, оправдались ли их ожидания, нужны ли подобные занятия в дальнейшем.

2. Письменная обратная связь.

Ведущий просит участников письменно продолжить неоконченные предложения:

1. Во время занятий я понял...

2. Самым полезным для меня было...

3. Своими основными ошибками на занятиях я считаю...

4. Больше всего мне понравилось...

5. Мне не понравилось...

6. Во время сегодняшнего занятия меня раздражало...

7. Вчера мы начали наши занятия, и вот они подошли к концу... (свои ощущения и пожелания ведущему).

3. Прощание.

Библиография.

1. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 1991.

2. Сартан Г.Н. Психотренинги для учителей и старшеклассников. М., 1992.

3. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2, 4. М., 1998.