

методическое пособие  
**КОММУНИКАТИВНЫЙ КУРС**

Пособие для преподавателей



**1 Месяц  
КОНТАКТ**

Занятие 1.

# ВСТРЕЧА

Часть № 1 (контакт)

Часть № 2 (психология общения)

*ПРАВИЛО: Тщательно готовься к урокам. Обязательно пользуйся поурочным планом и придерживайся всех его пунктов. Возьми себе за правило наличие поурочного плана является для тебя допуском на урок.*

# ЧАСТЬ 1.

## Рассказ о школе, программе

Перед тем как вы начнете знакомиться и заниматься, расскажи немного ученикам о школе, об учебной программе, о каждой ступени. Доступно и ясно обозначь учебные цели и задачи, расскажи чем вы будете заниматься. Обязательно обозначь конечную цель - постановка спектакля. И все, что вы будете делать на занятиях, ведет к спектаклю. И конечно же, кроме спектакля и творчества, мы здесь развиваемся как личности.

Рекомендуется делать это не в виде "сухой лекции", а в формате живого общения. Можно задавать наводящие вопросы. Например: зачем вы сюда пришли? чего ожидаете от занятий? и т.д. Можно посадить детей на стулья или в зрительный зал.

Это даст большее понимание для чего дети пришли сюда.

## ЗНАКОМСТВО (Упражнения на выбор)

### 1. "Снежный ком".

**Цель игры:** знакомство и запоминание имен всех участников игры.

**Правила:** участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена - ласковая); 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои - имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

**Психологический комментарий:** знакомство таким образом очень эффективно, однако необходимо обратить внимание на характеристики детей - не допускать самобичевания.

## 2. “Закрытый клуб”

Преподаватель предлагает участникам представить себя кандидатами в Закрытый частный клуб.ж С традициями. Только для Избранных. Не всякого возьмут.

Участники делятся на группы по 2–3 человека и рассказывают о себе внутри группы. Затем составляют небольшую речь «Рекомендацию» на соседа, для принятия его в Клуб.

Речь:

«ФИО — (характеристика, особенности...) ... В своей жизни..... Настоятельно рекомендую принять его в наш Клуб!»

## 3. 3 слова о себе

Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается

## 4. "Скорости от 0 до 10"

Предложите детям представить, что каждый из них — это автомобиль, у которого коробка передач с десятью скоростями. Начните движение со скорости 0, то есть с паузы, и далее по сигналу педагога переходите к ходьбе со скоростью 1 — самой малой, затем, по нарастанию, к 2, 3 и т.д. и, наконец, к 10 — самой большой. После этого начинайте снижать скорость — 9,8 и т. д. до нуля. Детям необходимо равномерно заполнять всё рабочее пространство и не сталкиваться.

(Правило плота. Предложите детям представить, что пол, по которому они передвигаются – плот. Если все соберутся на одной стороне плота он перевернется, и вся группа окажется в воде. Это поможет детям образно представить, что вы хотите от них, когда просите заполнять пространство.)

Лучше всего, объяснять детям скорости с помощью образных примеров. Например:

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 – движение в космосе (на луне)  | 7 – опаздываю в школу   |
| 2 – крадемся к холодильнику ночью | 8 – перехожу пешеходный переход, когда на нем осталось 8 секунд |
| 3 – гуляем по музею               | 9 – легкий бег  |
| 4 – прогулка в парке              | 10 - бег  |
| 5 – обычный шаг                   |   |
| 6 – иду на занятия в школу        |   |

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:**

1. Взгляд спокойный мягкий, сосредоточенность внутри, как бы видим сразу всех и себя среди всех участников группы, не смотрим в пол.
2. Ходим по целям (выбрал - пошёл к цели, дошёл до цели, выбрал новую цель - пошёл к ней).
3. Все связаны нитью, каждый участник внутренне чувствует связь со всеми сразу

**ВАРИАНТ.** Выполните упражнение от 0 до 10 и обратно, переходя с одной скорости на другую одновременно, без сигналов режиссёра-педагога, каждый раз договариваясь друг с другом о моменте совместной перемены скорости.

#### **ВАРИАНТ с доверием.**

С группой придумываем одно кодовое слово. Передвигаемся по пространству. Кто-то один выкрикивает кодовое слово и начинает падать, остальные должны успеть подбежать и поймать это человека. Во избежании ситуаций, когда несколько человек могут крикнуть и падать, педагог сам дает сигнал одному человеку (например подмигнуть, но незаметно для остальных), а тот выкрикивает кодовое слово и падает.

Тут включается работа на доверие, командность и еще большая включенность

*Упражнение направлено на развитие навыка ориентации в пространстве; развития темпо-ритма; следить за осанкой, спокойствием тела и эмоциями; не сталкиваться; быть во внимании и ощущать каждого участника во время движения.*

## **5. «Приветствие. Настройка.»**

Ученики в тишине двигаются по классу.

«Начинаем свободное движение по комнате. Не смотрим на партнёров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения лёгкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми...

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка — остановка на зрительный контакт — и вновь движение к следующей встрече. Приостановились — взгляд — движение...»

*Упражнение направлено на зрительный контакт, снятие барьера в общении.*

## **6. «Рукопожатие со зрительным контактом»**

«Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку и смотрим в глаза (объяснить смысл рукопожатия и разницу в рукопожатиях мужском и женском) с остановками. Затем в скоростях. Темп не снижается, поэтому вам придётся быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попробуйте не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута!»

*Упражнение направлено на зрительный контакт, снятие барьера в общении.*

## 7. «Встреча»

...Теперь касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий.

— Локоть! — значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока я не проверю, все ли нашли себе пару.

— Плечо! — значит, стоим плечом к плечу.

— Колено! — приставили колено к колену.

Продолжим. Теперь, если я назову три части тела, вам придется объединиться в тройки. Четыре части тела — четверки участников. Продолжаем ходьбу и пробуем выполнить это задание...

— Спина, голова, колено! — посмотрите, в этой группе три человека первыми выстроились в некую абстрактную скульптуру. Первый поднял ногу и уперся коленом в спину второго, третий «бодает» второго головой. Так что есть требуемые: голова, колено, спина.

— Эта группа нашла иной способ: два человека уперлись друг в друга лбами и соединили один левое, другой правое колени, а третий участник группы прислонился к первому спиной... Отлично, вы оказались очень изобретательными! Давайте попробуем ещё несколько конструкций!

— Ладонь, лоб, затылок!..

— Попа, попа, колено!.

*Упражнение направлено на зрительный и телесный контакт, снятие барьера в общении.*

## ЧАСТЬ 2.

### 8. «Машинки»

Упражнение проводится в полной тишине. Ученики разбиваются на пары. Один в паре - "Водитель", другой - "Машинка". В упражнении "Водитель" - работает с открытыми глазами, "Машинка" - с закрытыми. Как только ребята разбились начинаем основное упражнение.

**«Водитель» кладёт на левое плечо «Машинке» - правую ладонь, которая является рулём, а также единственным каналом коммуникации между партнёрами. Рука «Водителя» находится на плече партнера до конца заезда, убирать ее нельзя.**

"Пара" - бороздит просторы рабочего пространства вдоль и поперек, экспериментирует со скоростями и направлениями движения, главное чтобы не было аварийных ситуаций. Но это же дети, куда же без них...

Следует обратить внимание участников, что суть упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью лёгких и понятных импульсов. Со стороны движение должно выглядеть лёгким и грациозным.

**«Машинка» приводится в движение только от импульса руки, от толчка, который даёт «Водитель» - самостоятельно «Машинка» не двигается.**

**Используйте заднюю скорость и резкие повороты, но только тогда, когда у учеников появится хороший контакт и доверие.**

После команды "СТОП" - «машинки» остаются стоять с закрытыми глазами, а «Водители» беззвучно меняются своими «машинками».

Упражнение продолжается. После второй команды "СТОП" - «Водители» отходят в сторону.

По команде педагога, «Машинки» открывают глаза и должны угадать, кто из товарищей ими управлял.

- Педагог следит за обратной связью, и даёт возможность узнать «правду о водителе» только после того как выскажутся все участники.

Упражнение направлено на развитие умения доверять, брать на себя ответственность; на общение без слов, контакт.

Занятие 2.

# ПОИСК СХОДСТВА

Часть № 1 (контакт)

Часть № 2 (психология общения)

*РЕКОМЕНДАЦИЯ: давай детям задание на перерывах: узнать друг друга фамилии, кто в какой школе учится, кто чем любит завтракать и т.д. Это позволит им налаживать контакт, узнавать друг друга ближе*

# ЧАСТЬ 1.

## 1. «Оригинальное приветствие»

Преподаватель здоровается с участниками, надевает головной убор и предлагает начать занятие с приветствия: «Сейчас мы будем здороваться друг с другом. Задача каждого – придумать свой способ приветствия, я сейчас покажу и мне нужен доброволец (приглашает, например, Серика). Я здороваюсь с Сериком своим способом, например, кивая ему головой, Серик здоровается со мной – отдавая честь. (Преподаватель с Сериком демонстрируют приветствие). Но после того как мы поздоровались, мы меняемся головными уборами, берем кепку-приветствие. Я –Серика, а он мою и идем дальше, но Серик несет мою кепку и со всеми здоровается кивком, а я теперь всем отдаю честь. Понятно? Попробуем? Отлично. А теперь мы будем свободно ходить и при встрече здороваться друг с другом своим приветствием, затем меняемся кепками-приветствиями и идем дальше».

**Важно, чтобы каждый встретился с каждым и поздоровался.**

## 2. «Четыре угла»

Группе необходимо обеспечить свободный доступ к углам аудитории. Каждому углу преподаватель дает название. Задача каждого участника – подойти к выбранной им позиции и рассказать собравшимся там, почему его привлекла именно эта альтернатива. Дополнительная задача – запомнить, кто оказался с ним в одной группе.

Игра повторяется еще один раз, преподаватель дает другие названия углам.

После двух раундов вводится промежуточный этап. Преподаватель объявляет четыре альтернативы, но участники на полминуты-минуту остаются неподвижными, пытаюсь предугадать, кто окажется с ними в одной подгруппе или как в целом распределятся участники по подгруппам. Желающие могут рассказать свои предположения, претендуя на звание самого интуитивного.

Четвертый раунд проводится аналогично третьему – с промежуточным этапом. После четырех раундов группа собирается в кругу.

**Обсуждение:** С кем вы чаще всего оказывались в одном углу? С кем ни разу не встречались на протяжении упражнения? Что нового узнали друг о друге? Удивили ли какие-то аргументы из услышанных? Подсчитываем количество правильных догадок и объявляем самого интуитивного участника, награждаем его и всех аплодисментами.

### Названия углов:

Цвета:

- красный
- желтый
- синий
- зеленый

Времена года:

- зима
- весна
- лето
- осень

Геометрические фигуры:

- круг
- треугольник
- квадрат
- трапеция

Главные качества лидера

- ум
- доброта
- совесть
- харизма

### Психологическая расшифровка геометрических фигур:

**Круг** выбирают командные игроки. Люди, которые готовы поддерживать друг друга помогать. Для которых общие интересы часто важнее личных. Они за идею.

**Квадрат** - люди структуры. Зачастую таким людям нужны четкие указания, правила и цели. Скорее всего эти дети любят точные науки.

**Треугольник** - прирожденные лидеры. Эти люди имеют собственное представление о том, каким должен быть лидер и сами хотят им быть. Это не всегда положительные персонажи. Возможно такой ребенок будет требовать больше внимания чем остальные.

**Трапеция (ромб)** - люди с креативным нестандартным мышлением. Скорее всего эти дети параллельно занимаются танцами, ходят в художественную школу и т.д. К ним можно обратиться с нестандартными задачами.

*Упражнение направлено на общение, сближение, командообразование.*

**Важно. Примечания:**

- Если в группе 4-5 детей: все равно задаём четыре угла, потом их направляем друг к другу. Например, Васю из красного угла отправляем к Батырбеку в желтый угол. И Вася рассказывает почему он выбрал красный, а Батырбек почему желтый;
- Обязательно нужно детей выводить на дискуссию, задавать им наводящие вопросы;
- С качествами лидера приводить крайности.

### **3. «Реклама – двигатель прогресса.»**

Преподаватель предлагает участникам собраться в 4 группы, так, как они собирались в самый первый раз в предыдущем упражнении (по цветам). Каждая группа в течение 3 – 5 минут придумывает рекламный ролик, представляющий группу как «лучшую в мире». Участники могут разыграть пантомиму или сценку со словами, спеть песню, привести «мнение эксперта» - все что угодно, укладывающееся в привычные рамки коммерческого или социального рекламного сообщения. Реклама обязательно должна быть о команде.

После того как все группы готовы к саморекламе, все образуют зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждая группа по очереди выходит на сцену и разыгрывает свое представление. При необходимости можно использовать любые попавшие под руку подручные материалы или просить других участников поассистировать.

Для того чтобы снять напряжение, неизбежное при выполнении творческих заданий, преподаватель может начать демонстрацию рекламных роликов с саморекламы. Не хуже снимают напряжение и аплодисменты по завершении каждого ролика и в завершение всего упражнения.

В качестве альтернативы можно предложить группам представить всем какое-то свое особенное качество (свой цвет), благодаря которому их стоит принять в команду (секретный клуб / клан и т.п.).

*Упражнение направлено на общение, сближение, командообразование.*

## ЧАСТЬ 2.

### 4. «Поиск сходства»

Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают и меняются местами. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например: «Поменяйтесь все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»), умения участников («Поменяйтесь те, кто умеет кататься на роликах») и т. п.

Желательно, чтобы это были позитивные характеристики, дающие возможность проявить себя с лучшей стороны; нежелательно называть в качестве признаков недостатки, проблемы участников.

Цели упражнения:

*Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.*

### 5. «Моргалочки»

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнёров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

*Упражнение направлено на тренировку навыков невербального общения, контакт.*

Занятие 3.

# КИТАЙСКИЕ ПАЛОЧКИ

Часть № 1 (контакт)

Часть № 2 (психология общения)

# 1. «Скорости от 0 до 10 + ХЛОПКИ-КОМАНДЫ»

Добавить, к пройденному на первом занятии упражнению скорости, ХЛОПКИ-КОМАНДЫ .  
«Хлопки-команды» - это зашифрованные в хлопках педагога команды. Язык, который понятен только ученикам и их учителю, своя собственная "Азбука Морзе"

*Пример:*

один хлопок - группа закрывает глаза и собирается в круг;  
два хлопка - группа отвечает двумя хлопками преподавателю;  
три хлопка - группа начинает движение спиной;  
четыре хлопка – группа приседает и встает;  
пять хлопков – группа подпрыгивает;

преподаватель называет число:

1 – группа говорит: «Хэй»

2 – группа начинает читать скороговорку  
3 – группа ложится и встает  
4 – группа поднимает на руки одного из учеников  
5 – группа громко говорит: «Да»

преподаватель говорит:

Где – группа отвечает «В Игре»

Кто – группа отвечает «Это не я»

Что – группа отвечает «АЙ, АЙ, АЙ» и т.д.

Вы, как педагог, имеете возможность придумывать свои собственные команды. Начните с простых команд, а в последующих повторениях данного упражнения усложняйте команды. Не жалейте учеников, ведь только преодоление препятствий и сложные задачи могут помочь человеку стать лучше и сильнее себя вчерашнего.

*Упражнение направлено на развитие навыка ориентации в пространстве; развития темпо-ритма; следить за осанкой, спокойствием тела и эмоциями; не сталкиваться; быть во внимании и ощущать каждого участника во время движения, а также тренировку памяти и внимания.*

## **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:**

*Пожалуйста проанализируйте упражнение "Скорости" и постарайтесь отнестись к нему с особым вниманием. Задайте себе вопрос, смог бы я проводить только его в течении всего занятия, а это около полутора часов?*

*Как бы я его разнообразил? Где бы я поработал учениками с особым усердием? Что может быть не понятно ученику, а мне кажется само собой разумеющимся? Почему мне не интересно данное упражнение, что же я упускаю?*

*В дальнейшем, в течении нескольких месяцев, мы будем регулярно возвращаться к основам данного упражнения. Удачных поисков!*

## **2. «Приветствие. Настройка.»**

### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:**

*Как было сказано выше, повторение - это главный фактор успеха ученика. Ученик должен не только запомнить правила упражнения, он должен "впустить" это упражнение в своё тело, "Сделать его своим!", выполнять его непринуждённо и интересом. Этого можно добиться только если сам педагог испытывает живой интерес к упражнению и занятию в целом.*

## **3. «Рукопожатие со зрительным контактом»**

## **4. «Встреча»**

## **5. «Перемещения в кругу»**

Ученики стоят в кругу, соблюдается полная тишина. Во всех упражнениях, где необходимо встать в круг - **ЗАНИМАЙТЕ ВСЮ ПЛОЩАДКУ**

Нейтральная позиция, собранность, внимание ко всем партнёрам на площадке, 100% готовность (см. приложение)

Ученики взглядом находят пару (любого партнёра в кругу) и "цепляются друг за друга глазами" и по внутреннему сговору начинают движение к центру круга, в одной скорости. В центре ученики, не теряя зрительного контакта, меняют направление и продолжают движение спиной - в направлении "места" где стоял их партнёр. Как только ученики заняли своё новое место\*, они завершают контакт, и продолжают упражнение с новым партнёром.

*Важно занять место одновременно со своим партнёром, при этом стараться не оглядываться, круг должен сохранять свою целостность. → Следить за тем чтобы в центре не происходило столкновений. → Упражнение делается сначала в свободном ритме, далее педагог подключает "Скорости".*

*Упражнение направлено на тренировку навыка невербального общения, контакт, понимания человека без слов.*

## 6. «Огонь - Лёд»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение равномерно заняв все рабочее пространство. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Сначала плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно, далее (на последующих занятиях) педагог добавляет скорости от 0 до 10.

По команде «Лёд» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Проверять жёсткость положение тела ученика в режиме «Лед»: Хлесткими хлопками по телу ученика (ноги, руки, шея, спина), важно дать понять ученику, через тактильные ощущения, где он не дотягивает до должного уровня и должен трудиться активнее.

Но не стоит недооценивать важность расслабления тела в этом упражнении, оно имеет гораздо большее значение. Педагог должен контролировать степень расслабления тела учеников.

Во время команды «огонь» до 6-7 скорости педагогу предлагается поочерёдно вслух громко произносить те, части тела, которые меньше всего активны или про которые ученик забывает когда переключает внимание другие части тела. Необходимо добиться такого результата, чтобы во время команды «огонь» свободно, легко и одновременно двигалась каждая часть тела вне зависимости от скорости. Начинать с 1 скорости постепенно задействуя абсолютно каждую часть тела (малые и большие суставы ног и рук). Переходить в ускорение можно только тогда когда педагог проработал и увидел, что ученик свободно одновременно может двигать совершенно разными частями тела.

Этап номер II: Педагог переносит ученика как застывшую скульптуру.

Этап номер III: Огонь Лёд с подстройкой

Делается так же как Огонь Лёд, но после того как вся группа встала в «Лёд». Учитель копирует скульптуру одно из учеников показывая, не только физически копируемого, но и эмоционально, после того как учитель точно «скопировал» ученика, ученик «отмирает» и идёт к другой скульптуре и копирует её, и так до тех пор пока вся группа не «Растает».

*Упражнение направлено на телесную выразительность, освобождение от телесных и мышечных зажимов.*

## ЧАСТЬ 2.

### 7. «Китайские палочки»

Суть упражнения состоит в удержании "китайских палочек", зажатыми между указательными пальцами, стоящих напротив друг друга участников.

Ученики встают друг напротив друга на расстоянии 70-90 см. Цепляются взглядом каждый за своего партнёра и удерживают две китайских, прижав их концы подушечками указательных пальцев.

#### ***ОБРАТИТЕ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ ДЕТЕЙ НА ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ПАЛОЧКАМИ***

Как только первый этап удался и палочки перестали падать очень часто, педагог усложняет задание:

- двигать руками вверх-вниз,
- вперёд - назад
- лечь с партнёром и встать
- придумывайте свои варианты.

Так же необходимо сделать упражнение в группе: круг соединённый палочками. Попробуйте «поводить хоровод».

***Важно:*** В данном упражнении первоочередно научить ребёнка удерживать зрительный контакт с партнёром, а периферийным зрением следить за палочками.

Упражнение можно разнообразить, включая разную по настроению музыку, создавая препятствия, проходя через кубы или забираясь на них, строя арки из учеников на кубах под которыми проходит другая пара и т.д.

*Упражнение направлено на контакт, тренировку невербального общения, понимания человека без слов, тренировку концентрации и внимания.*

Занятие 4.

# МОИ ОСТРОВА

Часть № 1 (контакт)

Часть № 2 (психология общения)

*ПРАВИЛО: Огляди группу, особенно недисциплинированных обучающихся. Старайся показать красоту и привлекательность организованного начала урока, стремись к тому, чтобы на это с каждым разом уходило всё меньше и меньше времени.*

# ЧАСТЬ 1.

## 1. «Кто тебя окружает.»

Участники стоят в кругу. По команде преподавателя «один» все должны запомнить своих соседей слева и справа. По команде «два» участники меняются местами в любом порядке и также запоминают своих соседей. Эта процедура повторяется несколько раз в зависимости от численности группы и внимательности участников, их включенности в работу. Когда участники запомнили 5-6 пар соседей, преподаватель в произвольном порядке говорит названные ранее команды, а участники выстраиваются так, как они располагались при этой команде.

*Упражнение направлено на тренировку внимательности, включенности, памяти, командообразование.*

## 2. «Саймон делал так.»

Участники выстраиваются в круг, на небольшом расстоянии друг от друга. Преподаватель, стоя вместе с другими в кругу, говорит: «Саймон делал так...», и начинает демонстрировать какое-то ритмичное движение. Все остальные повторяют за ним. Каждый раз смену движения преподаватель предваряет словами «Саймон делал так...», только в этом случае участники повторяют за ним. Если слов «Саймон делал так...» не последовало, или фраза сказана не полностью (например, «Делал так...» или «И вот так...»), то участники должны продолжать двигаться, как прежде. Задача преподавателя подловить участников на невнимательности, а задача участников – не попасться. Кто ошибся – становится новым водящим.

*Упражнение направлено на тренировку внимательности, включенности, памяти.*

## 3. «Карниз»

Преподаватель инструктирует участников: «Перед вами находится импровизированный карниз из кубов (стульев, бумаги А4). Вам предстоит всей командой встать на него в шеренгу по росту. Задача – не сходя с карниза, не задевая пол, поменяться местами так, чтобы шеренга по росту выстроилась в обратном направлении».

Участники пробуют выполнить упражнение, совещаются, вырабатывают стратегию. Важно, чтобы преподаватель на первых порах строго следил за нарушениями правил и сразу пресекал их.

Усложнение: даем троим-четверым завязки на глаза, чтобы они ничего не видели. Даем выполнить ту же самую задачу поменяться местами. Затем запрещаем говорить всем, кроме тех у кого завязаны глаза. И снова даем ту же самую задачу.

Обсуждение: все ли участники изначально правильно поняли цель задания? Смогли ли участники совместно выработать стратегию или работа шла наобум? Что помешало выполнить задание быстрее? Были ли у команды общие правила, которые соблюдали все участники? Необходимо подвести участников к идее, что любой команде важно изначально договариваться об общих правилах, и решению создать общее соглашение, чтобы все с ним были согласны и безоговорочно соблюдали.

*Упражнение направлено на командообразование, сплочение, коммуникацию, умение договариваться.*

*Рекомендуется использовать кубы для выполнения упражнения (если нет такой возможности, то стулья, но в таком случае внимательно следите за безопасностью), а также завязки на глаза.*

## 4. «Самый самый»

Для этой игры нам потребуется ведущий. Тот, кто готов первым оценить товарищей по группе самым непривычным образом. Ему предстоит расставить всю группу в зависимости от интенсивности проявления в товарищах тех или иных качеств. Те, у кого данное качество преобладает, будут находиться во главе колонны, ну, а у кого определенное качество почти не проявлено — замкнет строй.

Итак, кто готов стать ведущим? Аплодисментами встречаем смельчака!

— Наш ведущий, наверное, думает, что ему придется назвать сейчас самого красивого, доброго, умного... Как бы не так!

Мы ведь пытаемся отойти от стереотипов, так что потренируемся в безоценочной (с обычной точки зрения) обратной связи. Игра наша будет намного менее однозначной и предсказуемой, чем банальные выборы самых «хороших» среди вас.

Для начала я прошу ведущего определить, кто самый «солнечный» из находящихся здесь людей. Нет, я не буду объяснять, что значит «самый солнечный», положимся на творчество, чувство юмора, умение ассоциативно мыслить самого ведущего. Итак, прошу выбрать из группы 6–7 человек, которых он считает «самыми солнечными»!

Итак, он отобрал из всех игроков самого «солнечного», теперь я попрошу его построить колонну из выбранных им людей, разместив всех участников по порядку убывания этого признака.

Вслед за этим, когда колонна построена, обращаемся:

— Сначала — к самим игрокам с просьбой прокомментировать, что, по их мнению, обозначает быть «солнечным человеком»?

— Затем, — к участникам-зрителям с просьбой попытаться угадать, как, на их взгляд, ведущий трактовал для себя этот образ — «солнечные люди»?

— В конце концов обращаемся к самому ведущему с просьбой раскрыть секрет его метафоры!

Следующее задание: «Составить градацию группы, определив, кто самый кислый...»

Другие возможности:

Кто самый семейный?

Кто самый жесткий?

Кто самый прозрачный?

Кто самый дождливый?

Кто самый белый и пушистый?

Кто самый когтистый?

Кто самый газированный?

Кто самый хрупкий?

Кстати, освоившись с заданием, сами участники группы могут предложить свои метафоры — образы «оценки» товарищей. Тренеру можно воспользоваться и этими вариантами!

*Упражнение направлено на тренировку безоценочных суждений, проявление фантазии, создание благоприятного климата в группе.*

## ЧАСТЬ 2.

### 5. «Мои острова»

Цель: выяснить ожидания от курса, настроение, познакомиться с детьми.

Реквизит: Листы с названием островов: «Тусовка», «Возможность познакомиться», «Себя показать и других посмотреть», «Я здесь случайно», «Люблю узнавать новое», «Хочу стать звездой», «Возможность раскрепоститься», «Меня заставили», «Привели родители», «Хочу красиво говорить», «Буду играть на сцене театра».

Ход упражнения:

– Давайте отправимся в круиз на острова!

– Для чего вы пришли на курс актёрского мастерства? На островах напечатаны ответы. Преподаватель раскладывает листы, громко называя названия островов.

– Выберете свой остров. Есть время пройти рядом с каждым островом, прислушаться к внутренним ощущениям и сойти на избранный пяточок земли. Так возникнут обжитые острова. Где-то будет один-два человека, где-то целая группа островитян, какие-то из плакатов можно убрать – эти «острова» не привлекли внимания участников.

Один из плакатов со знаком «?» - неназванный остров, для тех, кому предложенного выбора оказалось недостаточно.

Сделать 3 круга честности. То есть повторить упражнение 3 раза, возможно на 2м или 3 круге дети поменяют свой остров.

Итоги: дети рассказывают о причинах выбора и свои ощущения от задания.

*Упражнение направлено на выяснение ожиданий от курса, на причины почему дети пришли в нашу школу, знакомство с детьми.*

Занятие 5.

# ЛИНИЯ РАЗДЕЛА

Часть № 1 (контакт)

Часть № 2 (психология общения)

*ПРАВИЛО: Тщательно готовься к урокам. Обязательно пользуйся поурочным планом и придерживайся всех его пунктов. Возьми себе за правило наличие поурочного плана является для тебя допуском на урок.*

# ЧАСТЬ 1.

## 1. «Скорости от 0 до 10 + ХЛОПКИ-КОМАНДЫ»

## 2. «Осознанная скорость" + Комбинированные скорости»

Уже четыре занятия мы работаем со "Скоростями" и у учеников упражнение уже более или менее усвоено, можно начинать разминку их фантазии. Скажите об этом детям, обсудите "Что такое фантазия?", "Зачем она нужна?", "как она помогает обычному человеку в жизни?" "Как она помогает актёру?" и т.д. Обсудите не более 5 минут и начинайте.

Упражнение простое:

Дети идут в заданной скорости (например 5). Педагог задаёт, громко и через паузу, серию вопросов: Кто вы? Как вы тут оказались? Куда вы идёте? Почему вы идёте в такой скорости? Какие препятствия у вас на пути? В какой скорости вы пойдёте когда достигните цели? Какое у вас настроение? (вы можете немного видоизменять вопросы). В это время дети отвечают на эти вопросы про себя.

Когда в почувствовали и удостоверились в том, что процесс внутри каждого ребёнка пошёл, вы можете просить детей отвечать на вопросы вслух (выбирая из группы ребёнка, или же всех вместе - хором). Можете с самого начала совместить данное упражнение с другим "Комбинированные скорости"

*Упражнение направлено на тренировку фантазии.*

**Комбинированные скорости** - работаем со скоростями. Условно делим группу на две подгруппы: называем по именам часть детей и говорим, что они "группа №1"; то же самое проделываем с оставшимися детьми и даем им название "группа №2". Затем каждой группе задаем разные скорости.

## 3. «Встреча»

## 4. «Перемещения в кругу»

## 5. «Огонь лед с подстройкой»

На этапе «Лед» предложите детям «Разморозить» друг друга по очереди. Выберите первого ученика и среди получившихся скульптур предложите ему выбрать одну и в точности ее повторить, как только поза в которой стоит второй ученик повторена, он считается «Размороженным» и идет размораживать следующего.

*Упражнение направлено на телесную выразительность, освобождение от телесных и мышечных зажимов.*

## ЧАСТЬ 2.

### 6. «Линия раздела»

«Линия раздела» может быть обще групповым заданием, а может пройти — по решению учителя — лишь с небольшой группой участников - добровольцев. От всех, кто готов принять участие в «Линии раздела», требуется откровенность, прямота, а значит, — немалое мужество.

Вы обращаетесь к группе с вопросами. После каждого вопроса следует продолжительная пауза, дающая возможность решить, каков будет ответ на него. Всякий раз, когда участники упражнения готовы дать положительный ответ, вместо слова «Да!» они просто пересекают линию раздела.

При отрицательном ответе — остаются на месте, не переступая через «границу». После каждой серии вопрос-ответ следует просьба ведущего ко всей группе:

Посмотрите, кто пересёк черту, кто остался на месте! Что вы чувствуете, сделав выбор, или наблюдая за чьим-то выбором со стороны?

*Для примера приведём серию вопросов, на которые отвечали американские тинейджеры, жители Вашингтона:*

- Чувствуешь ли ты себя взрослым?
- Часто ли ты испытываешь чувство одиночества?
- Чувствовал ли ты себя глупым?
- Случалось ли, что кто-то из взрослых обманывал тебя?
- Можешь ли ты свободно выразить свои мысли и чувства?
- Часто ли у тебя есть причины гордиться собой?
- Считаешь ли ты себя успешным человеком?
- Боишься ли ты одиночества?

- Случалось ли тебе по-настоящему бояться за свою жизнь?
- Есть ли в этом мире человек, который тебе дорог?
- Живёшь ли ты с ощущением, что тебя любят?

Уверен, что у вас будет немало своих вопросов, которые вы захотите задать группе. «Линия раздела», как правило, гарантирует серьёзную настройку на непростой разговор о смысле жизни, о том, какой путь мы в ней выбираем. При кажущейся простоте, она служит своеобразным камертоном, проверяющим группу и её участников.

а. В упражнении участвуют только те дети, которые готовы.

## **ВАЖНО**

а. В упражнении участвуют только те дети, которые готовы.

б. Мы не выводим детей на обсуждение

с. Задавать только общие вопросы (что такое гордость? и т.д.)

*Заметка:*

- *В первую очередь Вы для детей человек, и только потом вы педагог. Попробуйте по-настоящему участвовать в жизни маленького человека, вашего ученика, и как с равным обсуждать возникающие темы и вопросы, сомневайтесь, спрашивайте, спорьте, меняйте свою точку зрения. Только так вы начнёте получать истинное удовольствие от того дела, которым вы занимаетесь.*

*Упражнение направлено на умение быть честным с самим собой, раскрытие, умение заглянуть внутрь себя, умение признаться самому себе. Также для преподавателя это возможность “прощупать” и проверить группу и её участников.*

Занятие 6.

# ДОГОВОР

Часть № 1 (контакт)

Часть № 2 (психология общения)

# ЧАСТЬ 1.

## 1. Подписание договора с учениками

Сегодняшний урок – один из важнейших во всем дальнейшем обучении. Перед первым открытым уроком, после того, как настроены взаимоотношения между педагогом и учениками необходимо перейти к внутренним правилам школы.

На гугл диске вы можете найти файл «Договор с учениками» или по [ссылке](#). В методике см. приложение в конце этого урока.

Ваша задача максимально серьезно разъяснить все пункты, описанные в данном файле и ответить на все возникшие вопросы. Вы должны сформировать у детей ощущение официальности этого документа, регламентирующего внутренние взаимоотношения в школе. После того, как все пункты будут разъяснены и все вопросы отвечены попросите детей подписать данный документ. Работа с договором может занять до 30 минут.

*Подписание договора направлено на формирование и стимулирование дисциплины в группе.*

## 2. «Огонь лед с подстройкой»

## 3. "Перебежчики и охранники

Группа делится пополам. Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встаёт «охранник».

Задача перебежчиков - поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для охранников. Слова и жесты использовать нельзя. Охранники же внимательно наблюдают за поведением перебежчиков и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве.

Перебежчику, у которого на плече лежит рука охранника, двигаться нельзя.

Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал бы в роли, как перебежчика, так и охранника. Следует специально оговорить, что охранникам нельзя держать перебежчиков все время. Например, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами. Какая роль больше понравилась участникам? На какие внешние признаки ориентировались участники при попытке «вступить в сговор» (перебежчики) и предотвратить побег (охранники)?

*Упражнение направлено на контакт, тренировку невербального общения и внимания.*

## ЧАСТЬ 2.

### 4. Упражнение «Белая ворона»

Реквизит: скотч (булавки), бумага, ручки

Цели: помочь участникам познакомиться в игровой непринуждённой манере;

потренироваться в анализе личности партнёра с помощью оценки его внешнего вида, мимики, жестов, походки; развивать умения творчески соединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта; обсудить преимущества и опасность стереотипов, предрассудков, ярлыков в коммуникации.

#### ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Приготовимся к игре таким образом: пусть каждый возьмёт лист бумаги, карандаш и булавку. Встаньте в круг в затылок друг другу. Каждый аккуратно прикрепляет на спину своего партнёра листок с помощью английской булавки. Готово?

Теперь можете рассредоточиться по комнате в свободном движении. Пока вы ходите и смотрите на встречающихся, я объясню вам задачу. Встретив кого-то из участников группы, определите образно, ярко суть его характера в одном - двух словах.

- примеру, «воздушный шарик», «бульдозер», «приют мудрости», «белая ворона»... Постарайтесь быть точны, оригинальны, но не обидны! Найдя образное определение встречающему, вы останавливаете его и записываете свой эпитет на листике за его спиной. Время пошло! В вашем распоряжении 10 минут.

Когда время истекло, вновь группа становится в круг и каждый участник снимает со спины своего партнёра листок и вручает его «хозяину».

Также педагог может собрать все листочки у учеников и зачитать их вслух, чтобы сэкономить время.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Каковы ваши впечатления от игры?

Узнаете ли вы себя в полученных эпитетах? Что, на ваш взгляд, является точным попаданием?

Что помогало вам найти определение для товарищей по команде? Что становилось критерием в поисках метафор? Расскажите им об этом!

Как вы считаете, предубеждение, стигма, ярлык помогают или мешают в коммуникации? Приведите пример из вашего жизненного опыта. Из опыта вашего участия в нашей группе.

Во многих случаях в ходе игры вы были не первыми, кто оставлял на листке участников свои впечатления. Как вы думаете, насколько удавалось вам «включить» собственное восприятие, а не впасть в зависимость от образов, метафор, оставленных на листах до вас другими?

*Упражнение направлено на коммуникацию, знакомство в игровой форме, потренироваться в анализе личности партнёра с помощью оценки его внешнего вида, мимики, жестов, походки; развивать умения творчески соединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта; обсудить преимущества и опасность стереотипов, предубеждения, ярлыков в коммуникации.*

Занятие 7.

# ПОДГОТОВКА К ОТРЫТОМУ УРОКУ

Длительность занятия 1 час 30 минут.

*Важно: Уважаемый педагог, включите своё актёрское воображение и представьте, что вы создаёте миниатюрный спектакль из всех тех упражнений, которые ваши ученики так много повторяли.*

## План открытого урока:

### **1. Выход (на усмотрение педагога)**

### **2. Упражнения "Хлопки команды" и "Комбинированные скорости".**

*Со скоростей начинается работа с темпо-ритмом, временем и пространством, а также с целями «Куда иду?» ,«Зачем иду?»»*

### **3. Упражнения "Приветствие. Настройка.", "Рукопожатие со зрительным контактом"**

**Использовать на открытом уроке зрительный контакт со зрительным залом. Остановиться, вставить в линию и взглянуть в глаза тем, кто сидит в зале.**

*Упражнения направлены на зрительный контакт, дети должны смотреть друг другу в глаза, это помогает общению. Помогает стать увереннее в себе и т.д. На открытом уроке попробуйте установить зрительный контакт группы с родителями.*

### **4. Упражнение "Перемещения в кругу"**

*Упражнение направлено на сплочение группы, контакт учеников, умение «договорится без слов», раскрепоститься, слаженная работа в коллективе. При работе в круге занимать ВСЕ пространство сцены.*

### **5. Упражнения "Огонь лёд с подстройкой"**

*Упражнение направлено на физическое расслабление, избавление от зажимов, после него ребенок очень хорошо чувствует своё тело, мышцы и в нужный момент может избавиться себя от тех или иных мышечных зажимов.*

### **6. Упражнение "Машинки"**

Упражнение направлено на доверие к партнёру, умение работать в команде , «слепой» доверяет своему партнёру, а «зрячий» берет ответственность за «слепого» на себя и «заботится» о партнёре. Продемонстрируйте правильное выполнение упражнения с каким либо учеником. **Упражнение на открытом уроке необходимо показать и объяснить самостоятельно на примере работы с одним учеником.**

## **7. Упражнение "Китайские палочки"**

Упражнение направлено на работу в команде, зрительный контакт, умение концентрироваться на работе, партнёре, умение брать на себя ответственность, работать в связке.

## **8. Уход (на усмотрение педагога)**

Занятие 8.

# ОТКРЫТЫЙ УРОК

Часть № 1 (репетиция) – 45 минут

Часть № 2 (открытый урок) - 30 минут

Часть № 3 (обратная связь с родителями) – 10 минут

**Открытый урок** – это показ родителям рабочего процесса, не стесняйтесь по ходу урока поправлять детей, проверять напряжены у них мышцы или нет, включены ли они в работу, понимают, что делают? Если вы видите, что ученик делает неправильно упражнение, аккуратно исправляйте его по ходу занятия или попросите повторить упражнение.

**Открытый урок** стоит проводить в формате диалога с родителями, задавайте им вопросы, включайте их в задания.

Перед началом урока подробно расскажите родителям что вы проходили в данном месяце и каких целей достигли. Попросите их поставить телефоны в беззвучный режим и отключить вспышки.

### **Правила проведения открытого урока.**

1. Обязательно точное выполнение всех упражнений из плана занятий. (Упражнения в плане открытого урока целиком отражают цели и задачи курса, и исключение одного, нескольких упражнений или замена их на другие не допустима!)
2. Сценическая «Форма» для всего открытого урока и упражнений. (Урок должен выглядеть как целостный показ, педагог не может представить на открытом уроке «голые» упражнения в правильной последовательности. Совместно с детьми подберите сценическое решение упражнениям и самому открытому уроку.)
3. Внимание к детям. (Ни один ученик не должен остаться без внимания, будьте с ними на сцене, пусть они чувствуют вашу поддержку, после урока постарайтесь отметить каждого ученика.) Если ученик расстроился, заплакал, постарайтесь успокоить его, если это не поможет отведите к родителям.
4. Контакт с родителями. (Родителям очень важно понимать, что в конкретный момент урока делают дети, объясните им смысл каждого упражнения и как ребенок **будет применять полученные навыки в повседневной жизни** не каждый ребенок в будущем захочет стать актером, а навыки общения, умение сотрудничать, «подавать» себя, быть уверенным и открытым, получать удовольствие от общения, уверенность в себе и своем голосе нужны каждому человеку.)
5. Интерактив с родителями. Включайте родителей в процесс выполнения упражнений, чтобы они могли понять их «изнутри». Например, вы можете пригласить родителей выполнить вместе с детьми упражнения: «Китайские палочки», «Машинки». Так родителям будет ясна степень сложности выполняемых упражнений.

6. Не стоит говорить о плохом поведении или отставании ученика родителям при детях или других родителях, только с глазу на глаз.
7. Динамика открытого урока. (открытый урок должен начинаться в точно установленное администрацией время, длится не более 30-ти минут, не стоит затягивать занятие, так дети на уроках хорошо отработали все упражнения вам нужно ярко, точно и динамично показать их в той «форме» которую вы придумали. )
8. Внешний вид преподавателя. (Преподаватель является примером для учеников на уроках он(она) должны быть в надлежащей форме одежды: брендированная футболка, темные трико, собранные волосы, без больших украшений, вкуснопахнущие и опрятные)
9. Дети должны быть собраны, в форме, стоять в подготовительной позиции, не заводя руки назад, и не скрещивая их перед собой, не задавать вопросов педагогу (*т.к. упражнения и их смысл им объясняли в течении месяца*)
10. Необходимо задолго до открытого урока (минимум за 24 часа) решить все технические вопросы: обговорить с техником каким будет свет и звук, декорация.

**После каждого открытого урока необходимо рассказать родителям и детям, что вы будите проходить в следующем месяце, спросить у них есть ли к вам вопросы по уроку, обучению, дисциплине и т.д. после чего доступно и в вежливой форме ответить на них.**

### Чек лист открытого урока

**Правильное выполнение всех пунктов чек листа увеличивает вашу заработную плату.**

+	Выполнение всех упражнений из плана открытого урока.	20%
+	Точность выполнения упражнений.	20%
+	Понимание упражнений детьми (ученик может объяснить упражнение)	10%
+	Пунктуальность	10%
+	Контакт с детьми	10%
+	Общение с родителями (во время и после урока)	10%
+	Динамика открытого урока (переходы упражнений)	10%
+	Внешний вид преподавателя (опрятный вид, собранные волосы, сменная обувь, форма одежды)	10%