

## Вербальные техники эмоционального состояния

В педагогической практике широкое отражение нашли вербальные техники общения «из уст в уста, глаза в глаза».

Положительный момент использования такого рода техник заключается в живом, непринужденном общении, проговаривании своих эмоций, мнений, рассуждений. Это техники свободного высказывания.

### «По цепочке»

Дети становятся в круг. Передавая из рук в руки по часовой стрелке мягкую игрушку, высказывают мнение о проведенном занятии, коллективно-творческом деле и т.д. Педагог становится в круг так, чтобы начал высказывание ребенок, находящийся в круге по левую сторону от педагога. Делается это с той целью, чтобы игрушка, пришедшая к последнему участнику опроса, перешла к педагогу и он подвел итоги встречи.

### «По выбору»

Дети становятся в круг. Они перебрасывают мяч (как в игре «Съедобное-несъедобное»), предоставляя таким образом возможность высказаться каждому участнику. Мяч нужно ловить, потом бросать другому ребенку. Педагог должен следить за тем, чтобы мяч попал к абсолютно всем детям.

### «Оценка»

Каждому ребенку предлагается подумать о прошедшем дне. Затем ладошкой поставить оценку по пятибалльной системе. Педагог выборочно спрашивает ребят, почему они поставили именно такую оценку.

### «Если бы я был...»

Ребятам задается такой вопрос: «Если бы я был волшебником, то сегодня я бы...»

- исправил...
- сделал...
- добавил...
- похвалил...

### «Ассоциации»

Ребятам предлагается подумать и высказаться. На что похож сегодняшний день, проведенное мероприятие, занятие и т.д. Сделать это можно в круге, передавая право голоса друг другу с помощью какого-либо предмета.

### «Свободный микрофон»

Любой ребенок по желанию может высказаться о проведенном мероприятии, занятии, держа в руках микрофон. Микрофон может быть имитированным, нарисованным.

### «Фотосъемка»

Педагог задает ситуацию: «Ребята, представьте, что сегодня все занятие снимал фотограф. Все, что мы делали сегодня, он заснял на фото пленку. Но. Увы, из-за неумелости фотографа пленка засветилась. Давайте сейчас попробуем восстановить каждый кадр этой пленки.

«Восстанавливаются»:

- самые яркие, эмоциональные, веселые кадры;
- кадры, которые получились «не очень»;

Происходит коллективное обсуждение удач и неудач.

### «Ниточка»

Перед началом педагог предлагает ребятам взять кусочек нитки. Разноцветные нитки длиной от 10 до 30 см лежат на столе. Обсуждение может происходить по схеме:

- Что получилось?
- Что не получилось?
- Что надо сделать, чтобы было лучше?
- С каким настроением уйду?

Каждый ребенок, высказывая свою точку зрения, наматывает ниточку на палец. Как только ниточка намотана, выступление прекращается. Намотанную нитку можно положить в корзину, расположенную, к примеру, в середине комнаты или круга. Таким образом, выбрав той или иной длины, ребенок «заявляет» о своем желании выступать и настраивается на развернутую оценку или на короткую реплику. Немаловажен момент, какой цвет нитки выбрал ребенок.

### «Собственно Я»

Перед ребятами лежит много картинок, на которых нарисована сложенная из различных предметов буква «Я». Каждый выбирает ту букву, которая, на его взгляд, больше похожа на него, а потом объясняет, почему именно «Я» сегодня на занятии был таким, чувствовал себя таким.

Техника очень интересна и удачна в интерпретации, так как сам ребенок проводит свою собственную ассоциацию, кем он был сегодня и сейчас.

Рефлексивные техники в завершении совместных тренинговых встреч  
Упражнение «Какой была встреча?»

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.

Необходимые материалы: планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Время: 15 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшечку 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.

Вариант. Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга.

Упражнение «Подведение итогов»

Упражнение используется для завершения тренинга, дает возможность вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной жизни.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Время: 20 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание.

Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни (на рабочем месте) для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть.

Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д.

После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.

Обсуждение. Может ли группа добавить что-то к сказанному, с какими идеями участники согласны, а с какими – нет?

Упражнение «Изменения»

Упражнение используется для подведения итогов тренинга, взаимный контроль участников повышает вероятность того, что полученные знания внедрятся ими в реальную деятельность.

Необходимые материалы: карточки из плотной бумаги с размером с визитку, карандаши.

Время: 10 минут.

Размер группы: 6-30 человек.

Описание. Все участники тренинга получают по карточке, после чего выслушивают следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых – облегчить нашу жизнь на рабочем месте. К сожалению, навыки, полученные на тренинге, имеют тенденцию уходить, если не приложить дополнительных усилий к тому, чтобы больше использовать и тренировать их в реальных условиях. Для того чтобы продумать, что и как вы будете применять на практике в ближайшее время, мы и предлагаем написать на своей карточке три изменения, которые каждый предпримет у себя на рабочем месте в ближайшую неделю после тренинга».

Каждый надписывает на карточках свое имя и телефон.

Участники в парах обмениваются карточками и договариваются о том, что через неделю созвонятся для того, чтобы узнать, как дела у другого, выполнены ли поставленные цели.

### Упражнения «Вопросы и ответы»

Упражнение используется в конце тренинга или его части для того, чтобы вспомнить пройденный материал.

Необходимые материалы: планшетки, клейкие листочки.

Время: 20 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает планшечку 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 планшечку.

После этого мини-группы меняются планшечками 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.

Обсуждение. Тренер может дополнять прозвучавшие ответы.

### Упражнение «Как использовать»

Упражнение проводится в конце тренинга и позволяет участникам подвести итоги и задуматься над тем, как они собираются применить полученные знания в своей повседневной жизни.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Время: 15 минут.

Размер группы: 7-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Группа получает следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых – облегчить нашу жизнь на рабочем месте. Но только вы сами можете принять решение о том, что именно и как использовать в реальной жизни и какие изменения вы планируете сделать. После того как вы набросаете идеи, один человек от каждой команды должен будет выступить и рассказать всем о том, что вы придумали».

Каждая мини-группа предлагает свои идеи, после чего от каждой мини-группы выступает один человек, который рассказывает всей группе о том, что придумала его команда.

Упражнение «Сказать за 30 секунд»

Упражнение можно использовать для динамического подведения итогов тренинга.

Необходимые материалы: карточки из плотной бумаги размеров с визитку, секундомер, свисток.

Время: 5-15 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Каждый участник пишет на карточке свое имя и несколькими словами самое главное, что он вынес из тренинга, либо какие действия по реализации полученных на тренинге знаний и навыков он предпримет в ближайшие дни и сдаст тренеру.

Тренер кладет карточки надписью на стол, перемешивает и объясняет, что каждому нужно будет сделать 30-секундную презентацию той идеи, которую они написали на своей карточке. Например, можно рассказать, как они поняли эту мысль, почему она им понравилась или не понравилась, как они собираются ее использовать в реальной работе.

Выбирается доброволец, роль которого – следить за временем и свистеть в свисток, когда оно истечет.

Тренер в произвольном порядке берет карточки; человек, имя которого названо, должен в течение 30 секунд пояснить то, что он написал.

Обсуждение. Не требуется.

Упражнение «Пока горит спичка»

Упражнение помогает участникам вспомнить идеи, полученные на тренинге. Также оно помогает завершить тренинг в активной динамической манере.

Необходимые материалы: коробок спичек

Время: 5 минут

Размер группы: любой.

Описание. Участники вместе с тренером стоят в общем кругу. Тренер зажигает спичку и передает ее своему соседу справа. Тому нужно за то время, пока горит спичка, вспомнить и сформулировать одну из ключевых идей тренинга

После того как это будет сделано, этот участник зажигает новую спичку и передает ее следующему, которому, в свою очередь, нужно пока горит спичка, сформулировать одну из идей тренинга, и т.д.

### Упражнение «Найди свою пару»

Упражнение проводится в конце тренинга для того, что бы подвести итоги, вспомнить то, что было изучено.

Необходимые материалы: Подготовленные тренером карточки размером с визитку, на половине карточки написаны вопросы по теме тренинга (по одному на карточку), а на второй половинке – ответы на эти вопросы (также по одному).

Время: 5 минут.

Размер группы: любой.

Описание: каждому участнику выдается карточка – либо с вопросом, либо с ответом. Каждый должен найти того, у кого есть ответ на этот вопрос, или вопрос, соответствующий его ответу.

Вариант. В тренинге по коммуникативным навыкам, работе с возражениями и т.д., можно написать по одной карточке фразу, которую говорит партнер по переговорам или клиент, а на другой – возможный ответ.

### Упражнение «Три правды и ложь»

Упражнение позволяет подвести итоги тренинга, дает возможность вспомнить изученный материал.

Необходимые материалы: клейкие листочки Post-it, планшетки, карандаши.

Время: 15 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Каждый участник получает планшечку и 4 листочка Post-it. Задача участников – написать на каждом листочке какое-нибудь утверждение или факт по теме тренинга. При этом на трех листочках информация должна быть истинной и на одном – ложной.

Листочки зачитываются автором в свободном порядке, а группа должна угадать, какое из утверждений ложное.

### Упражнение «Резюме»

Упражнение используется для проведения итогов любой части тренинга.

Время: 15-20 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Тренер просит каждого участника сформулировать несколькими предложениями главную идею той части тренинга, по которой проводится это упражнение.

Все участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека. Каждой мини-группе нужно ознакомиться с формулировками друг друга и выбрать лучшее резюме.

Вариант. Можно делать упражнение в конце тренинга для того, чтобы повторить и собрать в единое целое все элементы. В этом случае мини-группам лучше дать разные темы для резюмирования – подтемы данного тренинга. Например, для тренинга продаж это может быть поиск клиентов, «преодоление секретаря», определение потребности клиента и т.д.

### Упражнение «Дерево терминов»

Упражнение дает возможность участникам объединить все, что было изучено, в единое целое.

Необходимые материалы: листы ватмана формата А3.

Время: 20-30 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Тренер объясняет, что один из способов объединить в единую систему какие-либо новые понятия – это организовать их через укрепление-разукрепление. Например, если мы говорим о столах, то можно вспомнить о деталях (ножки, столешница) либо о более общих понятиях (мебель, предметы домашнего обихода). В свою очередь, каждое из этих понятий можно далее разделить на более частные (столешница – это лак, дерево и т.д.) либо объединить в более общие (мебель – это то, что производит промышленность, либо то, что делает нашу жизнь легче и т.д.).

Тренер предлагает каждой мини-группе построить подобное дерево терминов для ключевых слов данного тренинга (работа в команде, эффективные продажи и т.д.), стволом которого будет центральная тема тренинга, а ответвлениями – более частные понятия. Рисовать эти понятия не нужно, достаточно изобразить дерево, а термины написать словами.

Каждая группа получает лист ватмана, на котором за 10 минут должна нарисовать дерево, после чего один человек от каждой группы презентует всем результат групповой работы.

Варианты. Подобное задание можно дать и для лучшего усвоения других тем, например, можно попросить мини-группы подготовить дерево изменений, где центральной темой будет внедрение на рабочем месте знаний, полученных на тренинге, а ветвями – конкретные шаги, которые будут для этого предприняты.

### 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

Время: 30 минут

Описание:

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.

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.

В конце встречи можно дать всем небольшую анкету, которая позволяет осуществить самоанализ, дать качественную и количественную оценку встречи. Некоторые пункты можно варьировать, дополнять, это зависит от того, на какие элементы занятия обращается особое внимание. Можно попросить участников аргументировать свой ответ.

1. На встрече я работал
  2. Своей работой на встрече я
  3. Встреча для меня показалась
  4. За встречу я
  5. Мое настроение
  6. Материал встречи мне был
7. Домашнее задание мне кажется

активно / пассивно  
доволен / не доволен  
коротким / длинным  
не устал / устал  
стало лучше / стало хуже  
понятен / не понятен  
полезен / бесполезен  
интересен / скучен  
легким / трудным  
интересно / не интересно

Для оценивания участниками своей активности и качества своей работы на занятии предлагаю всем на листочке условно отмечать своё участие:

«V» - ответил по просьбе ведущего, но ответ не правильный

«W» - ответил по просьбе ведущего, ответ правильный

«| » - ответил по своей инициативе, но ответ не правильный

«+» - ответил по своей инициативе, ответ правильный

«0» - не ответил.

Обсуждая в конце встречи результаты своих наблюдений, участники смогут объективно оценить свою активность и качество работы.

Для того, чтобы закончить встречу на положительной ноте можно воспользоваться одним из вариантов упражнения «Комплимент» (Комплимент-похвала, Комплимент

деловым качествам, Комплимент в чувствах), в котором все оценивают вклад друг друга в совместную встречу и благодарят друг друга и ведущего за проведенную встречу. Такой вариант окончания встречи дает возможность удовлетворения потребности в признании личностной значимости каждого.

Рефлексивная деятельность, как любая другая, может организовываться в индивидуальной и групповой форме. Чтобы показать участникам, как они работали в группе, каков уровень их коммуникации, анализируется не только результат, но и процесс работы, который можно оценить по следующему алгоритму:

Как общение в ходе работы влияло на выполнение задания?

- делало её более эффективной
- тормозило выполнение задания
- не позволило точно выполнить задачу, испортило отношения в группе

На каком уровне в большей степени осуществлялось общение в группе?

- обмен информацией
- взаимодействие
- взаимопонимание
- были равномерно задействованы все уровни

Какого уровня коммуникативные трудности испытывали участники группы при выполнении задания?

- недостаток информации
- недостаток средств коммуникации (речевых образцов, текстов и др.)
- трудности в общении

Какой стиль общения преобладал в работе?

- ориентированный на человека
- ориентированный на выполнение задания

Сохранилось ли единство группы в ходе выполнения задания?

- в группе сохранилось единство и партнерские отношения
- единство группы в ходе работы было нарушено

Кто или что сыграло решающую роль в том, что произошло в группе?

- лидер, выдвинувшийся в ходе работы
- нежелание наладить контакт большинства участников группы
- непонимание задачи, поставленной для совместной работы
- сама задача оказалась неинтересной, трудной

Рефлексивная контрольно-оценочная деятельность при организации коллективной деятельности в группе предполагает включение каждого участника в действие взаимоконтроля и взаимооценки. Для этого используются оценочные карты, цель которых – научить адекватно оценивать себя и других. Можно предложить участникам сделать краткие записи – обоснования оценки в виде похвалы, одобрения, пожелания и т.д.

Все, что делается на встрече по организации рефлексивной деятельности – не самоцель, а подготовка в сознательной внутренней рефлексии развитию очень важных качеств современной личности: самостоятельности, предприимчивости и конкурентоспособности.

Однако, процесс рефлексии должен быть многогранным, так как оценка должна проводиться не только личностью самой себя, но и окружающими людьми. Таким образом, рефлексия на занятии – это совместная деятельность, позволяющая совершенствовать педагогический процесс, ориентируясь на личность каждого ученика.

### Упражнение «Разные мнения»

Упражнение используется для завершения тренинга, дает возможность вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной жизни.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Время: 20 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание.

Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни (на рабочем месте) для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть.

Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д.

После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.

Упражнения на получение обратной связи от участников друг другу

Упражнение «Говорящий список»

(для группы из 15–20 человек)

Цель: организация обратной связи для нескольких случайно выбранных участников в форме составления «психологического портрета».

Материал: бумага, ручки, скрепки.

Время: 1 час 30 минут.

Участники разделены на группы по 5–7 человек.

Ведущий. Вначале я прошу вас выполнить следующее: возьмите ручки и листы бумаги и в течение 10 минут составьте (каждый для себя) список того, без чего вы просто не представляете свою жизнь, без чего не можете обходиться буквально ни одного дня. Давайте договоримся сразу: не нужно писать очевидные и общие вещи, например еда, одежда или зубная щетка (понятно, что без этого не обходится никто из нас). Пусть это будет ваш личный список необходимого, отражающий именно ваши пристрастия, привычки и образ жизни.

(Участники молча составляют свои списки.)

Время вышло, и я прошу в каждой команде собрать списки в стопку и скрепить их скрепкой.

Теперь мы делаем следующее: прошу каждую команду передать свои стопки соседней команде по часовой стрелке. (Команды передают.) Таким образом, у каждой команды сейчас находится по 5 (6,7) списков от разных участников. Кому именно принадлежит список, вам не известно. Я прошу каждую команду коллективно выбрать из них два, которые вас наиболее заинтересуют или которые вы посчитаете «кричащими» о своем обладателе. За 20 минут общими усилиями составьте «психологические портреты» людей, которым могут принадлежать такие списки.

(Команды коллективно работают.)

Время истекло, я прошу команды определить, кого вы делегируете для оглашения результатов.

(Команды совещаются, выбирают «оратора».)

Кто желает начать?

(Определяется команда, которая будет первой.)

Просим вас сначала зачитывать список предметов, а потом составленный вами «психологический портрет».

(Команда зачитывает свои результаты.)

Желает ли человек, которому принадлежал список, открыть себя?

Обсуждение

Если найдутся участники, которые захотят открыться, то ведущий задает автору списка вопросы:

— Согласны ли вы с тем, какие выводы сделала команда?

— Что было верно, что неверно?

— Как вы считаете, почему команда сделала именно такой вывод?

— Хотите ли вы что-либо спросить у команды?

— Как вы сами бы охарактеризовали человека, составившего такой список?

Если таких участников нет, то ведущий задает вопросы команде:

— Исходя из чего вы предположили, что этот человек обладает такими качествами?

— Были ли при обсуждении разногласия?

— Почему именно этот список наиболее привлек ваше внимание?

По этой же схеме происходит дальнейшая работа, пока все команды не зачитают составленные «портреты».

### «Круг ассоциаций»

Цель: организация активной обратной связи каждому участнику от группы в форме ассоциаций.

Материалы: бумага, ручки.

Время: 1 час.

(Участники сидят в общем кругу.)

Ведущий. Неоднократно в своей жизни мы сталкиваемся с тем, что человек, с которым мы общаемся, вызывает у нас различные ассоциации: или он напоминает нам какое-то животное, или его образ связан с какой-то песней или с известной личностью. Более того, каждый из нас порой сравнивает себя с чем-то, исходя из своей внешности или особенностей характера. Давайте попробуем сейчас для каждого из нас составить список подобных ассоциаций, и делать мы это будем так: прошу каждого приготовить два листа бумаги и ручку.

(Участники готовятся.)

Один лист подпишите своим именем и на протяжении всего упражнения оставляйте его у себя, а второй лист подпишите именем вашего соседа слева.

(Участники подписывают.)

Теперь я буду зачитывать различные вопросы, на которые вы отвечаете письменно, совещаться друг с другом до конца упражнения не нужно. Итак, начинаем: «Если бы этот человек был музыкальным инструментом, то чем бы он был?» Прошу каждого написать про себя (на листке со своим именем) и про человека, именем которого подписан второй лист.

Готовы? Теперь прошу свой лист оставить у себя, а лист с именем другого участника передать по кругу соседу справа. Таким образом, у каждого из вас по-прежнему два листа — ваш и другого участника. Теперь будьте внимательны: другой участник — это уже не сосед слева. Продолжаем:

Если бы этот человек был цветом, то каким бы цветом он был?

(Участники пишут, процедура передачи листа по кругу повторяется.1)

Если бы этот человек был животным, то кем бы он был?

Если бы этот человек был деревом, предметом одежды, цветком, предметом мебели, птицей, напитком, явлением природы, музыкальным жанром, государством, столовым или кухонным прибором, временем года, печатным изданием (если кто-то написал «книга», укажите, пожалуйста, какого жанра), геометрической фигурой, медицинским препаратом, телеведущим (программу какого рода он бы вел — можно указать жанр или конкретную телепередачу), транспортным средством, чем-то съедобным, то каким бы он был?

Все участники получили по кругу листы со своим именем и заполнили такой же лист о себе сами. Изучите эти списки.

(Участники читают списки.)

Обсуждение

Ведущий задает вопросы:

- Какие у вас впечатления?
- Совпали или нет собственные ассоциации с чужими?
- Что удивило: приятно, неприятно?
- Что-нибудь разочаровало?
- Кто хочет спросить что-либо у участников?

«Мульт-прототип»

Цель: получение информации о себе через сравнение с героями известных мультфильмов.

Материал: бумага, ручки. Время: 2 часа.

Участники разделены на группы по 3–5 человек

Ведущий. Все мы в детстве обожали мультфильмы (а многие с удовольствием смотрят их и сейчас), одни мультипликационные герои были нашими любимцами, другие не нравились; одни чем-то напоминали нас самих — своей внешностью, поведением, взглядами, поступками, высказываниями и многим другим, а другие были категорически на нас не похожи. Поведение одних веселило нас и вызывало ощущение «родственных душ», а другие раздражали и вызывали непонимание.

Все мы рано или поздно вырастаем, но этот персонаж по-прежнему остается нам близким. Давайте поиграем в следующую игру: у меня есть карточки с названиями хорошо знакомых всем мультфильмов. Прошу подойти ко мне по одному участнику от каждой команды и наугад вытянуть карточку.

(Представители от команд подходят к ведущему, берут карточки и читают вслух название мультфильма.)

Теперь прошу вас быть внимательнее: в том мультфильме, который вам достался, вы будете искать сходство между персонажами и участниками, но не своей команды, а следующей по часовой стрелке за вами. Вам нужно среди участников соседней команды найти прототипы мультипликационных героев для вашего мультфильма (вам нужно не просто присвоить роль, но и объяснить, почему именно этот участник вам представляется прототипом именно этого героя). Если для кого-то из участников вы не находите абсолютно никакого сходства ни с кем из героев, то можете предложить роль из любого другого мультфильма (тоже с пояснением).

(Участники команд коллективно выполняют задание.)

Если все готовы, послушайте, пожалуйста, следующее задание. Вспомните, какая команда все это время выбирала мульт-двойников для вашей команды. Вы можете попросить эту команду напомнить вам, в каком мультфильме они искали двойников для вас.

А теперь вторая часть задания — до того как мы станем оглашать результаты, я прошу вас выполнить следующее: подумайте и предположите, как другая команда распределила роли для вас в своем мультфильме?

(Участники совещаются.)

Давайте посмотрим, что у нас получилось. Какая команда хочет начать?

(Первая команда рассказывает о том, как они распределили роли для участников другой команды.)

Ведущий (обращаясь к команде, для которой искали прототипов). А теперь попросим вашу команду рассказать, как вы сами для

героев-прототипов, совпали ли ваши предположения с тем, что вы слышали?

Обсуждение

Ведущий задает вопросы:

— Согласны или не согласны участники с теми характеристиками, которые им дали? Почему?

КАРТОЧКА ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «Мульт-прототип» (список мультфильмов может меняться)

Винни Пух и все, все, все

Бременские музыканты

Приключения домовенка Кузи

Малыш и Карлсон, который живет на крыше

Каникулы в простоквашине

Незнайка на Луне

Приключения поросенка Фунтика

Волшебник Изумрудного города

38 попугаев

Чебурашка и крокодил Гена

«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?

«Откроем окошко Джогарри»

Цель: резюмирование полученной во время тренинга информации.

Материалы: бумага, ручки. Время: 30 минут.

Участники сидят в общем кругу.

Ведущий. За эти дни каждый из вас получил много информации о себе. Для кого-то все это уже было известно, кто-то сомневался, так ли все на самом деле, а для третьих многое было совершенно ново и неожиданно. Так или иначе, но каждый из нас получил то, в чем он нуждался. Я предлагаю в завершение нашей работы попытаться структурировать полученные сведения. И сделаем мы это следующим образом.

Ведущий рассказывает группе о схеме «Окошко Джогарри» и раздает всем участникам бланки (см. приложение).

Перед каждым из вас сейчас лежит таблица, которую вам нужно заполнить. Не торопитесь, вспомните все, что происходило, можете использовать записи, сделанные в ходе игр, а можете заполнять по памяти. Эти записи не нужно будет никому предъявлять, вы сможете озвучить только то, что сами захотите, поэтому, заполняя этот бланк, будьте искренни сами с собой.

Количество вопросов должно совпадать с количеством участников в кругу. Упражнение заканчивается тогда, когда ко всем участникам по кругу дойдет лист с их именем.

Участники индивидуально заполняют бланки.

Бланк для упражнения «Откроем окошко Джогарри»

Я убедился, что эти мои качества (черты характера, особенности поведения) становятся очевидны людям, с которыми я общаюсь

Я узнал, что другие видят во мне еще и эти качества (черты характера, особенности поведения), которые я сам раньше в себе не замечал

.

.

У меня есть еще и эти качества (черты характера, особенности поведения), которые я пока не готов открыть для окружающих

А может быть, во мне есть еще что-то, о чем ни я, ни окружающие не догадываются? Что бы это могло быть?

.

.

## Рефлексивные техники подведения итогов занятий

Один из принципов развивающего обучения - принцип активности и сознательности. Ребенок может быть активен, если осознает цель учения, его необходимость, если каждое его действие является осознанным и понятным. Обязательным условием создания развивающей среды на занятиях является этап рефлексии. Слово рефлексия происходит от латинского *reflexio* – обращение назад. Словарь иностранных слов определяет рефлекссию как размышление о своем внутреннем состоянии, самопознание. Толковый словарь русского языка трактует рефлекссию как самоанализ. В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов.

Рефлексия может осуществляться не только в конце занятия, как это принято считать, но и на любом его этапе. Рефлексия направлена на осознание пройденного пути, на сбор в общую копилку замеченного обдуманного, понятого каждым. Её цель не просто зафиксировать результат, а выстроить смысловую цепочку, сравнить способы и методы, применяемые другими со своими.

Исходя из функций рефлексии предлагается следующая классификация:

1. Рефлексия настроения и эмоционального состояния
2. Рефлексия деятельности
3. Рефлексия содержания учебного материала

Проведение рефлексии настроения и эмоционального состояния целесообразно в начале занятия с целью установления эмоционального контакта с участниками и в конце деятельности. Применяются карточки с изображением лиц, цветное изображение настроения, эмоционально-художественное оформление (картина, музыкальный фрагмент).

Рефлексия деятельности дает возможность осмысления способов и приемов работы с предложенным материалом, поиска наиболее рациональных. Этот вид рефлексивной деятельности приемлем на этапе проверки домашнего задания, защите проектов. Применение этого вида рефлексии в конце занятия дает возможность оценить активность каждого на разных этапах, используя например прием «лестницы успеха».

Рефлексия содержания нового материала используется для выявления уровня осознания содержания пройденного. Эффективен прием незаконченного предложения, тезиса, подбора афоризма, рефлексия достижения цели с использованием «дерева целей», «приращения» знаний и достижения целей (высказывания Я не знал... - Теперь я знаю...); прием анализа субъективного опыта и достаточно известный прием синквейна, который помогает выяснить отношение к изучаемой проблеме, соединить старое знание и осмысление нового.

Обычно в конце занятия подводятся его итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале занятия целей, свою активность, эффективность работы группы, увлекательность и полезность выбранных форм работы. Ребята (участники) по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

1. сегодня я узнал...
2. было интересно...
3. было трудно...
4. я выполнял задания...
5. я понял, что...
6. теперь я могу...
7. я почувствовал, что...
8. я приобрел...

9. я научился...
10. у меня получилось ...
11. я смог...
12. я попробую...
13. меня удивило...
14. урок дал мне для жизни...
15. мне захотелось...

Для подведения итогов встречи можно воспользоваться.