

## Тренинг с подростками "Опыт общения"

**Цель:** формирование и развитие коммуникативных навыков приемных детей подросткового возраста.

**Задачи:**

- 1) познакомить участников друг с другом, сплотить коллектив;
- 2) снять напряжение от встречи с незнакомыми людьми;
- 3) предоставить участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других;
- 4) предоставить возможность участникам группы получить новый опыт общения;
- 5) развить навыки невербального общения и работы в группе;
- 6) развить способность отбора необходимого материала из потока информации;
- 7) тренировка умения сконцентрироваться на партнере;
- 8) научить подростков чувствовать друг друга и взаимодействовать в команде;
- 9) получить обратную связь, оценку эффективности тренинга.

**Оборудование и материалы:** флип-чарт, маркеры, правила группы, коробочка с карточками, стикеры по количеству участников, мишень, фломастеры, буклет «Как общаться, чтобы все тебя любили?».

**Форма проведения:** тренинговые упражнения, обмен мнениями, мини-лекция, демонстрация презентации, игра, рефлексия.

**Подготовительная работа:** разработка буклета «Как общаться, чтобы все тебя любили?»

### Ход тренинга:

#### Упражнение «Привет, меня зовут...»

**Цель:** познакомить участников друг с другом, сплотить коллектив.

**Инструкция.**

Тема нашего занятия звучит так «Опыт общения». Это значит, что сегодня мы с вами будем совершенствовать навыки общения, учиться договариваться друг с другом и находить выходы из конфликта, проявлять эмпатию – т.е. сочувствие к собеседнику, ну и конечно учиться работать в группе. Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Я предлагаю взять стикеры и написать на них крупно (чтобы было видно всем сидящим в кругу) свое имя. Напишите то имя, которым бы вы хотели, чтобы вас называли, можно свое собственное, можно придуманное, но помните, что на протяжении всего тренинга вас будут называть именно этим именем. Например, Артем предпочитает, чтобы его называли “Тема”.

А сейчас я бы хотела узнать побольше о вас: как вас зовут, чем вы любите заниматься и что хотите получить от этого тренинга.

## **Правила группы.**

Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались по пустякам, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли, не опасаясь насмешек. Любая деятельность нуждается в упорядочении, поэтому я как ведущий предлагаю несколько правил.

**Право говорящего.** Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

**Правило поднятой руки.** Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая - чтобы не перебивали говорящего, вторая - чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

**Конфиденциальность.** Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку. Это правило не касается информации о проблеме, которой посвящен наш семинар. Информацию, которую вы здесь приобретёте можно и нужно использовать, и применять в обычной жизни.

**“Не давать оценок”.** Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаю себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки (“Ты - дурак”, “Это идиотская мысль”, “Только такие, как ты, могут так делать”). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

**Право ведущего.** Я как ведущий могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил”.

*Если есть желание предложить ещё правило – давайте его рассмотрим.*

## **Мини- лекция «Введение понятий».**

Прежде чем приступить к играм и упражнениям, давайте разберем несколько понятий, которые помогут нам преодолевать трудности в общении и помогут наиболее продуктивно взаимодействовать друг с другом.

**Знак внимания** - высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость.

**Комплимент** - знак внимания, выраженный в вербальной форме, т.е. с помощью слов, без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент.

**Похвала** - оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу.

**Поддержка** - знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающийся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя.

**Эмпатия** - способность переживать те же чувства, которые переживает партнер по общению в данный момент.

### **Упражнение «Стаканчик»**

**Цель:** снять напряжение от встречи с незнакомыми людьми.

#### **Инструкция.**

Участники садятся в круг, тренер даёт первому игроку пластиковый стаканчик. Задание передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не использованный в игре способ передачи стаканчика, группа придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

Завершение: обсуждение упражнения. Что необходимо для успешного выполнения упражнения?

### **Упражнение «Комплименты».**

**Цель:** дать участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

#### **Инструкция.**

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Один из членов пары (например, тот, кто стоит во внутреннем кругу) оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что-то приятное (например: «Мне очень нравится, как ты улыбаешься»). Тот отвечает: “Спасибо, мне самому это нравится, но кроме того, я еще и ...” - называет то, что он в себе ценит, что, по его мнению, заслуживает внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и т.п. Затем партнеры меняются ролями, после чего стоящие во внешнем кругу делают шаг влево и переходят к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

Выполнив упражнение, участники группы обсуждают его по схеме:

- Какие чувства вы испытывали, когда оказывали другому знаки внимания?
- Что вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали вам?
- Легко ли вам, было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом? Почему?

### **Упражнение «Общение без слов».**

**Цель:** дать возможность участникам группы получить новый опыт общения.

#### **Инструкция.**

Упражнение выполняется молча. Участники стоят, так же, как и в предыдущем упражнении. Круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук. Затем можно открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше».

Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть, и т.п.

*После упражнения участники обмениваются впечатлениями.*

### **Упражнение «Собственное движение».**

**Цель:** развить навыки невербального общения и работы в группе.

#### **Инструкция.**

Вся группа становится в круг. Пусть каждый из вас придумает какое-нибудь движение и по очереди продемонстрирует его всем. При этом будем внимательны и постараемся запомнить движение каждого.

Группа выполняет эту часть задания.

Теперь, когда мы все запомнили движения друг друга, приступим к упражнению. Тот, кто начинает, выполняет сначала свое движение, а затем движение того из нас, кому он захочет передать ход. Всем вам надо быть очень внимательными, чтобы не пропустить момент, когда будет выполнено ваше собственное движение и передать ход дальше.

Обратите внимание на одно ограничение: нельзя передавать ход обратно, т.е. тому, кто только что вам его передал.

### **Упражнение «Сито».**

**Цель:** развитие способности отбора необходимого материала из потока информации, тренировка умения сконцентрироваться на партнере.

#### **Инструкция.**

Каждый раз требуется три добровольца. Один садится на стул лицом к группе. Двое других размещаются у него за спиной. Каждый из них по сигналу тренера начинает свой монолог. Задание ведущему игроку – через две минуты пересказать как можно подробно рассказ каждого из говоривших.

Завершение: обсуждение упражнения.

- В чём взгляд, смысл игры?

- Чем она может быть полезна при формировании коммуникативных навыков?

## **Игра «Воздушный шар».**

**Цель:** научить подростков чувствовать друг друга и взаимодействовать в команде.

### **Инструкция.**

Все сидят в кругу. Закроем глаза. Представим себе, что мы все летим на воздушном шаре. Под нами океан. Над нами голубое небо. Светит солнце. Рядом друзья. Легкий свежий ветерок. Но вот приближается туча. Начинает накрапывать дождик. Слышны раскаты грома. Страшные птицы летают над нами. Одна из них своим клювом пробивает оболочку шара, и мы медленно начинаем падать.

Открыли глаза. Мы попали в экстремальную ситуацию. На шаре много груза. Впереди - остров. О нем мы ничего не знаем. Если мы выбросим все вещи сразу, то пролетим мимо острова и утонем. Если ничего не выбросим, то не долетим до острова и тоже утонем. Выход один — мы должны выбрасывать вещи постепенно, в течение 20 минут.

Перед вами - карточки с названиями вещей. Каждая карточка - это коробка. Поэтому, если названия написаны на одной карточке, нельзя выбросить одну вещь, а другую оставить - их можно выбрасывать только вместе. В первую очередь надо избавляться от самых ненужных для выживания на острове вещей, в последнюю очередь - от самых нужных. Но ориентируйтесь на вес вещей. Главное - в итоге надо выбросить все. Чем позже вы выбросите вещь, тем выше вероятность, что сможете поймать ее потом. Последнюю вещь поймаете наверняка, а вот первую точно не поймаете. Поэтому порядок выбрасывания вещей очень важен, от этого зависит, с чем вы останетесь на острове.

При выборе вещей, которые вы будите выбрасывать, у вас могут возникнуть разные мнения. В нашей игре есть важное условие: вещь считается выброшенной только в том случае, когда все участники согласны с этим решением. Если хотя бы один не согласен, вещь остается на шаре. Если согласны все, карточка сдается ведущему. Помните, что сейчас главное — выжить, но потом вам с этими вещами жить на острове, и жить, возможно, долго. Поэтому не пренебрегайте своим мнением, если считаете не так как вся группа. Постарайтесь доказать свою правоту, но не упирайтесь, если не можете доказать, а то протяните время и упадете. 15 минут на обсуждение. Время пошло.

### **Список вещей:**

Золото, драгоценности 300 г

Котлы, миски, кружки, ложки 6 кг

Ракетница с сигнальными ракетами 5 кг

Полезные книги про все 12 кг

Консервы 20 кг

Топоры, ножи, лопаты 15 кг

Питьевая вода 20 л

Аптечка 3 кг  
Винтовка с запасом патронов 30 кг  
Шоколад 7 кг  
Очень большая собака 50 кг  
Рыболовные снасти 0,5 кг  
Мыло, шампунь, зеркало 2кг  
Теплая одежда и спальные 50 кг  
Соль, сахар, витамины 10 л  
Канаты, веревки 4 кг  
Спирт 10 кг

***Подведение итогов игры:***

- Сначала каждый по команде ведущего должен показать на человека, который был самым мудрым при выборе вещей. Можно показывать и на себя.
- Затем каждый показывает на того, кто помогал обсуждать и принимать решение, обеспечивая доброжелательную атмосферу.
- Затем проводится обсуждение в кругу. Сначала каждый говорит о том, что дала ему игра, потом о том, что он сам дал группе во время обсуждения.
- Высказываются мнения и по другим вопросам. Кто был лидером?
- За счет чего ему удавалось убеждать других? Может быть, он просто хорошо организовывал обсуждение?
- Была ли группа враждебна к кому-то?
- Кто шел против всех?
- На кого группа оказывала давление? А кто считает, что он сам оказывал давление на группу?

**Рефлексивная мишень.**

**Цель:** получить обратную связь, оценку эффективности тренинга.

**Инструкция.**

На листе бумаги мишень, разделённая на секторы. Каждый сектор отражает оценку своей деятельности на тренинге: 1. «Было интересно». 2. «Активно участвовал». 3. «Узнал новое». 4. «Было понятно».

В конце тренинга каждый участник (т.е. и ведущий тоже) делает «выстрелы» в мишень, ставя в каждом секторе фломастером отметку, соответствующую его оценке того или иного аспекта. Чем выше оценка, тем ближе к «яблочку» — центру мишени, чем ниже — тем ближе к её краю, «молоку».

Затем мишень вывешивается на общее обозрение. По желанию педагог может дать свой комментарий или организовать небольшое обсуждение полученного результата.

**Ознакомление с буклетом «Как общаться, чтобы все тебя любили?»**

Раздатка буклета. Изучение информации в группе. Комментарии участников.