



К 138

**Р.В. Кадыров
Л.В. Береговская
Е.Ф. Боленкова**

**СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ
У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ
КОНСТРУКТИВНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
И СПОСОБОВ РАЗРЕШЕНИЯ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
КОНФЛИКТОВ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



ISBN 978-5-9907231-5-3



9 785990 723153

**Государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Тихоокеанский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации
(ГБОУ ВПО ТГМУ Минздрава России)**

Р.В. Кадыров, Л.В. Береговская, Е.Ф. Боленкова

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ КОНСТРУКТИВНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И СПОСОБОВ РАЗРЕШЕНИЯ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Под редакцией Кадырова Р.В.

**Ульяновск
Зебра
2015**

УДК 61: 316.6: 316.472.4: 316.485 (076.5)

ББК 88.54: 5я23

К 138

*Издано по рекомендации редакционно-издательского отдела
Тихоокеанского государственного медицинского университета*

Рецензенты:

Воробьева Клариса Ивановна, доктор психологических наук, профессор, ректор
Дальневосточного института психологии и психоанализа, г. Хабаровск
Зинкевич-Евстигнеева Татьяна Дмитриевна, доктор психологических наук,
директор Международного института Комплексной Сказкотерапии, эксперт
Международной Федерации независимых экспертов, член-корреспондент
Международной Академии Наук экологии, безопасности человека и природы,
г. Санкт-Петербург

К 138 Кадыров Р.В., Береговская Л.В., Боленкова Е.Ф. Социально-психологический тренинг как средство формирования у студентов медицинских вузов конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов: учебное пособие / Под ред. Р.В. Кадырова. – Ульяновск: Зебра, 2015. – 188 с.

Учебное пособие представляет дидактический и практический материал для преподавателей, ведущих дисциплину Федерального государственного образовательного стандарта «Психофизиология. Тренинг общения» для специальностей «Лечебное дело», «Педиатрия» с учётом соответствующих компетенций, необходимых для овладения студентами будущей профессии. Этот материал раскрывает методические подходы в освоении тренинговых процедур, содержит полный объем тренинговых упражнений, деловых и ролевых игр. Данный вид тренинга проводился со студентами 1-го курса ТГМУ в 2011-2013 уч. г.г. и показал положительные результаты в дальнейшем обучении – уменьшение процента отчисляемых студентов, улучшение успеваемости и групповой сплоченности.

В качестве базиса в учебном пособии использованы современные информационные ресурсы. При подготовке представляемого учебного пособия использован многолетний опыт его составителей в преподавании соответствующего раздела учебных программ, в частности опыта проведения тренинговых процедур.

Дисциплины «Психофизиология. Тренинг общения» относятся к гуманитарному и социально-экономическому циклу, С1.3 – программам специалитета по специальностям Лечебное дело, Педиатрия, Медико-профилактическое дело.

УДК 61: 316.6: 316.472.4: 316.485 (076.5)

ББК 88.54: 5я23

ISBN 978-5-9907231-5-3

© Кадыров Р.В., Береговская Л.В.,
Боленкова Е.Ф., 2015.

© Оформление.

Издательство «Зебра», 2015.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Социально-психологический тренинг – одна из наиболее эффективных форм адаптации и подготовки студентов медицинских вузов к конструктивному разрешению межличностных конфликтов.....	7
1.1 Проблема социально-психологической адаптации и подготовки студентов к конструктивному взаимодействию будущих специалистов здравоохранения	7
1.2 Практика социально-психологического тренинга (СПТ)	11
Глава 2 Технология проведения социально-психологического тренинга конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов среди студентов медицинского вуза.....	17
2.1 Социально-психологический тренинг как активная форма групповой работы ..	17
2.2 Общие положения программы социально-психологического тренинга конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов...	28
Глава III Программа социально психологического тренинга конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов.....	33
3.1 Тематический план тренинга	33
3.2 Содержание социально-психологического тренинга конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов.....	40
Этап 1. Знакомство, диагностика и общение в группе	40
1-й день тренинга «Выработка правил существования группы и знакомство».....	41
2-й день тренинга «Установление контакта и умение передавать информацию»....	54
3-й день тренинга «Умение слушать»	68
Этап 2. Кооперация и сотрудничество.....	73
4-й день тренинга «Развитие цивилизации» <i>Ролевая игра</i>	74
5-й день тренинга «Настоящее».....	85
6-й день тренинга «Будущее»	96
Этап 3. Командное взаимодействие	103
7-й день тренинга «Конфликтное взаимодействие»	103
8-й день «Конфликтное взаимодействие» <i>Продолжение</i>	107
9-й день «Жить по собственному выбору».....	118
Этап 4. Саморегуляция	125
10-й день тренинга «Стресс и саморегуляция»	126
11-й день тренинга «Завершение»	143
Заключение	148

Рекомендуемая литература	150
Приложение 1 История студенческих отрядов	153
Приложение 2 Упражнения «разогреватели», «ледоколы», «энергизаторы».....	159
Приложение 3 Любовная история	162
Приложение 4 Слушатель.....	167
Приложение 5 Катастрофа в уральских горах: вводная	168
Приложение 6 Катастрофа в уральских горах: экспертные оценки.....	169
Приложение 7 Рекомендации по проведению аргументации	170
Приложение 8 Факторы, способствующие возникновению конфликта	172
Приложение 9 Тест «Шкала «техника общения» (Н.Д. Творогов)	174
Тест «Диагностика коммуникативного контроля» (М. Шнайдер).....	175
Тест «Умение слушать»	176
Приложение 10 Список утверждений по теме «Командообразование»	177
Приложение 11 Дополнительные упражнения к тренингу	178
Упражнения на разогрев.....	178
Телесно-ориентированные упражнения.....	182
Психотехнические упражнения.....	185

Введение

Формирование молодого врача XXI века, разносторонне образованного, нестандартно мыслящего, обладающего широким кругозором профессионала, граждански активного, духовно, нравственно и профессионально подготовленного к работе по избранной специальности, является важнейшей задачей, которая сегодня стоит перед высшими медицинскими учреждениями образования университетского типа.

Одним из важных моментов в организации воспитательного процесса, остается работа со студентами-первокурсниками, которая включает социально-психологическую адаптацию и подготовку студентов к конструктивному взаимодействию – будущих специалистов здравоохранения.

Процесс адаптации студентов-первокурсников очень значимый, сложный и долгий. Студентам необходимо адаптироваться как к новой группе, где им придется находиться в течение 5-6 лет, так и к новым правилам и нормам университета. Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью, самоидентификацией. В этот период студентам важно именно окружение, в котором они находятся.

Будет ли студент овладевать знаниями с радостью и желанием, будет ли тем самым обеспечена высокая успеваемость, зависит от того, как сложатся отношения внутри учебных коллективов, между студентами и преподавательским составом.

В наше время, когда жизнь требует переработки огромного количества информации, повышения стрессоустойчивости, адаптированности человека к новым, «недружественным» условиям окружающей социальной и природной среды, прежние приемы и методы деятельности уже мало помогают. Встает сложная задача: специально организовать учебную деятельность для студентов так, чтобы внутри этой деятельности создать атмосферу

сотрудничества, взаимного доверия и уважения между студентами. В связи с этой задачей интерес к применению активных групповых методов воздействия, в том числе и психологического тренинга, все время возрастает.

Психологический тренинг, являясь системой специально организованного интенсивного воздействия, может стать той «палочкой-выручалочкой», которая поможет решить многие из актуальных проблем, как повседневной жизни студентов, так и в процессе их обучения.

С помощью тренинга можно оказать планируемое воздействие, как на психику студента, так и на процесс развития группы в целом. Здесь имеют место обучающий, коррекционный и психотерапевтический эффекты. Это расширяет области применения групповой работы, повышает ее ценность и увеличивает возможности. Социально-психологический тренинг в настоящее время является такой разновидностью психологической работы, которая показала свою эффективность и широко используется в практической работе психологами, социальными работниками, а также в процессе обучения и подготовки различных специалистов.

Именно такое планируемое воздействие и составляет суть активных психологических методов, лежащих в основе разработанного нами социально-психологического тренинга по адаптации и подготовки студентов медицинских вузов к конструктивному разрешению межличностных конфликтов.

Таким образом, социально-психологическая адаптация и подготовка студентов первых курсов к конструктивному взаимодействию, позволит повысить академическую активность студентов, успеваемость и качество знаний. Решение этой проблемы позволит избежать отчисления студентов уже на первом курсе, сохранить знания, полученные в средней школе, и выработанную привычку к дисциплине и труду; усилить интеллектуальный потенциал нашей страны.

Глава 1. Социально-психологический тренинг – одна из наиболее эффективных форм адаптации и подготовки студентов медицинских вузов к конструктивному разрешению межличностных конфликтов

1.1 Проблема социально-психологической адаптации и подготовки студентов к конструктивному взаимодействию будущих специалистов здравоохранения

Развитие информационных и компьютерных технологий в человеческом обществе достигло высокого уровня. Особенно ярко это проявляется в развитых странах мира, где человеческое существование без компьютеров уже просто невыносимо. Довольно быстрое развитие компьютерных технологий и их внедрение в человеческое общество, облегчая жизнь человека, порождает адаптационные и коммуникативные проблемы, обусловленные ускорением ритма жизни, увеличением информационного потока и дистанцированности будущих студентов в общении.

Поэтому становится актуальной проблема социально-психологической адаптации и подготовки студентов к конструктивному взаимодействию – будущих специалистов здравоохранения.

Проведенное предварительное к тренингу исследование выявило, что социально-психологическая адаптация первокурсников обусловлена новыми условиями и требованиями окружающей среды. Первокурсники вынуждены приспособливаться к условиям обучения в высшем учебном заведении, к новому окружению (однокурсникам и преподавателям), сопоставлять свои представления о студенческой жизни с реальностью.

Социально-психологическая адаптация студентов – будущих врачей, в первые годы обучения в высшем учебном заведении, усложняется такими показателями социально-психологической адаптации высокого уровня, как спонтанная агрессивность, застенчивость, эмоциональная лабильность. Кроме того, они оказались более интровертированными и тревожными, и не достаточно общительными. При этом более 35% исследованных студентов

склонны к применению «соперничества» в качестве основного способа разрешения межличностных конфликтов. При этом зачастую соперничество проявляется не только в психологическом плане, но и иногда в физическом воздействии оппонентов друг на друга, что влечет за собой серьезные последствия.

Адаптация и формирование у студентов первых курсов способов конструктивного конфликтного взаимодействия и коррекции их состояния в современных условиях вуза зачастую осуществляется в следующих формах: индивидуальные и групповые беседы кураторов групп и преподавателей; психологическое консультирование в психологической службе вуза; тематические вечера и общие собрания студентов. К сожалению это основной перечень социально-психологической работы со студентами.

Таким образом, одной из самых необходимых, мало используемых и эффективных форм адаптации и подготовки студентов медицинских вузов к конструктивному разрешению межличностных конфликтов является социально-психологический тренинг. Под социально-психологическим тренингом (СПТ) вообще понимается область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической и психокоррекционной работы в целях развития адаптивности, компетентности в общении и его коррекции.

Социально-психологический тренинг – это активное социально-психологическое обучение, которое характеризуется обязательным взаимодействием участников между собой. Социально-психологический тренинг – средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения.

В тренинге развиваются такие формы поведения, которые включают и восприятие партнера (перцепцию), и передачу ему определенных сигналов (коммуникацию), и воздействие на него (интеракцию). Они содержат в себе

все три стороны общения: перцептивную, коммуникативную и интерактивную.

Приоритет социально-психологического тренинга по отношению к другим формам адаптации и подготовки студентов к конструктивному разрешению межличностных конфликтов обусловлен, прежде всего, их возрастными особенностями. В силу этих особенностей студенты сталкиваются со многими трудностями в процессе межличностного общения, в том числе и в ситуациях конфликтного взаимодействия друг с другом. Трудности коммуникативного характера часто проявляются в юношеском возрасте особенно резко и накладывают отпечаток на последующее развитие личности, поэтому «общению надо учить». Возможность обучения общению связывают с общей сензитивностью указанного возраста к обучению, а необходимость обосновывает тем, что если до определенного возраста (ориентировочно до конца юности) человек не приобрел опыт общения, то потом это очень трудно исправить.

Подростковый и юношеский возраст являются наиболее подходящими периодами в жизни человека для активной психологической подготовки к общению и обучению в вузе, в том числе и к конструктивному разрешению конфликтов. Наиболее эффективно эта задача может быть решена с помощью СПТ, который обеспечивает высокую познавательную активность в овладении необходимыми практическими знаниями и коммуникативными умениями. Кроме того, преимущество тренинга состоит в том, что с его помощью можно оказать планируемое воздействие, как на психику студента, так и на процесс развития группы в целом. Именно такое планируемое воздействие и составляет суть активных психологических методов, лежащих в основе СПТ по адаптации и подготовки студентов медицинских вузов к конструктивному разрешению межличностных конфликтов.

Проблема командообразования, сплочения студенческих групп, актуальная в настоящее время, может быть эффективно решена с помощью СПТ. Социально-психологический тренинг выступает наиболее приемлемой

формой совместной предметной деятельности студентов, сочетающей в себе как общение (ведущий тип деятельности), так и учебную деятельность, которая также играет в данный период значительную роль.

В вузах, как и в других учебных заведениях, пока мало уделяется внимания специальной организации деятельности общения. Поэтому для профессорско-преподавательского состава учебного заведения встает сложная задача: специально организовать учебную деятельность для студентов так, чтобы внутри этой деятельности создать атмосферу сотрудничества, взаимного доверия и уважения между студентами.

Одно из возможных решений этой задачи – разработка новых или использование имеющихся в психологической литературе развивающих и коррекционных программ социально-психологического тренинга. Ведь именно в обстановке совместной групповой работы, взаимопонимания и взаимодействия студентов облегчается процесс разрешения межличностных конфликтов, возникающих как внутри группы, так и за ее пределами. Студенты пробуют и осваивают новые навыки поведения, у них появляется возможность экспериментировать с различными стилями межличностных отношений и проверить степень эффективности каждого из них.

Таким образом, главными преимуществами социально-психологического тренинга выступают следующие компоненты.

1. Развитие у студентов эмоциональной сферы, способности чувствовать переживания и эмоциональные состояния других людей;
2. Формирование опыта решения ситуаций, в которых необходимо проявление эмпатии, развитие сочувствия;
3. Развитие умения устанавливать эмоциональный контакт;
4. Способность к конструктивным действиям и развитие творческого потенциала, самостоятельности, непринужденности в отношениях и т. п.

Решить задачу формирования навыков общения, взаимодействия в группе можно только на основе анализа значимой совместной деятельности, а не «свободного» внедеятельностного общения. Для полного развития

личности и поддержания стабильного эмоционального состояния личности необходимо ее активное включение в деятельность коллектива.

1.2 Практика социально-психологического тренинга (СПТ)

Практика социально-психологического тренинга (СПТ) начала складываться в США после второй мировой войны. Исторически она определилась из концепции «групповой терапии», разработанной Т. Бурроу в 20-е годы. Помимо идей Т. Бурроу большое влияние на практику тренинга оказали концепция психодраммы Д. Морено и работы К. Левина по групповой динамике.

Многообразие теоретических предпосылок породило огромное количество различных программ и форм группового тренинга. В их число в первую очередь входят: «Т-группы», «группы встреч», группы «тренинга умений», группы «тренинга сензитивности» и др. Единого подхода к классификации подобных групп, как в зарубежной, так и в отечественной психологии до сих пор не существует.

Разработанную авторами программу пособия социально-психологического тренинга со студентами в большей степени можно отнести к одной из разновидностей «Т-групп». Первые такие группы были основаны в 1946 году К. Левином и его коллегами, обратившими внимание на то, что участники групп получают пользу от анализа собственных групповых переживаний.

Необходимо отметить, что предлагаемая программа СПТ со студентами представляет собой в содержательном и целевом аспекте, более сложную форму тренинга по сравнению с классическим вариантом «Т-групп». Она предполагает не только развитие у студентов компетентности в общении (в единстве его трех сторон: перцептивной, коммуникативной, интерактивной), но и личностный рост участников СПТ (что характерно для групп-встреч), повышение их взаимочувствительности (тренинг сензитивности), а также

выработку оптимальных стратегий поведения в конфликтных ситуациях (тренинг умений).

Исходя из основной цели представленного тренинга, использовались как признанные и широко применяемые методы и приемы СПТ, так и такие из них, которые только получают свое развитие в рамках социально-психологического тренинга, но обеспечивают, на наш взгляд, высокую степень воздействия на психику студента. Это связано, прежде всего, с тем, что занятия по программе СПТ со студентами имеет свои особенности, обусловленные характеристиками их возрастного развития и спецификой обучения в ВУЗе.

1. Студенты в силу своего возраста более восприимчивы к психологическим воздействиям, в особенности к его активным формам, чем люди зрелого возраста. Элементы структуры их психики, и в частности социальные установки и ценностные ориентации, крайне динамичны и неустойчивы, что позволяет эффективно производить их коррекцию с помощью СПТ.

2. Студенты проявляют повышенный интерес к игровым методам тренинга, в которых не просматривается открытое психологическое воздействие на них руководителя СПТ и членов группы, что так характерно для их повседневной учебы и жизни в ВУЗе.

3. Группы тренинга со студентами характеризуются разнополым составом участников, что значительно увеличивает число участников – юношей, занимающих демонстративную позицию, в виду присутствия девушек а, следовательно, и наличием мотивации такого поведения.

4. Большие по численности студенческие группы (в среднем 16 человек) затрудняют ведущему как восприятие и анализ происходящих в ней событий, так и управление групповыми процессами. Все это требует от ведущего высокого мастерства, импровизации, умелого сочетания директивного и демократического стилей ведения группы тренинга.

5. В тренинги участвуют студенты только что набранного 1-го курса, являющиеся членами постоянного коллектива (группы), которые будут поддерживать взаимоотношения друг с другом последующие 5-6 лет. Это факт может затруднять внешнее проявление эмоций вследствие боязни студентов не сформировать желаемый ролевой статус во вновь сформированной учебной группе.

Названные особенности следует учитывать ведущим группы тренинга в ходе его проведения со студентами.

Приступая к описанию основных методов предлагаемой программы СПТ, отметим, что СПТ не исключает возможности использования традиционной лекции, семинаров, бесед, но акцент в тренинге делается на активных и интерактивных методах.

При всем многообразии существующих классификаций активных методов, их можно свести к двум большим блокам: групповые дискуссии и игровые методы. Мы придерживаемся данной точки зрения и считаем базовыми методами СПТ групповую дискуссию и ролевую игру. Групповая дискуссия, как метод СПТ, представляет собой коллективное обсуждение какой-либо проблемы в целях выработки общего мнения о ней. В ходе дискуссии происходит коллективное сопоставление мнений, оценок и информации по осуждаемой проблеме. Ее психологическая ценность состоит в том, что благодаря принципу обратной связи и мастерству ведущего каждый студент – участник тренинга получает возможность увидеть, что к решению одной и той же проблемы можно подойти по-разному, что велики различия людей в восприятии и интерпретации одних и тех же жизненных, в том числе конфликтных ситуаций.

Групповая дискуссия выполняет в ходе тренинга ряд важных функций, являясь универсальным психологическим инструментом для формирования адекватного образа проблемы, его коррекции и, в конечном счете, для изменения социальных установок, ценностных ориентаций и стереотипов студентов.

Среди игровых методов СПТ наибольшее распространение получили метод деловой игры и метод ролевой игры. По нашим наблюдениям, они наиболее эффективны в тренинговой группе студентов. В деловой игре больше внимания уделяется отработке взаимодействия участников игры в ситуациях, моделирующих определенный фрагмент учебно-коммуникативной деятельности студентов.

В ролевой же игре, предметом пристального изучения являются, прежде всего, закономерности межличностного общения, понимаемого в единстве трех его сторон (коммуникативной, перцептивной и интерактивной), а также стратегии поведения студентов в конфликтных ситуациях и психологические механизмы, влияющие на выбор участниками СПТ конкретного способа разрешения конфликта. В силу своего предназначения и заключенных в ней возможностей ролевая игра занимает в разработанной программе СПТ одно из центральных мест среди применяемых методов.

Относительно методов, целесообразно упомянуть о трансактном анализе Э. Берна, направленном на осознание участниками тренинга межличностных ролей, обусловленных преимущественно эмоциональными потребностями. Трансактный метод, включенный в программу нашего СПТ, служит хорошим инструментом обнаружения и психологической коррекции непродуктивного игрового поведения студентов, приводящего к острым конфликтам между ними. В этом случае, трансактный анализ оказывается своеобразной «контригрой», направленной на конструктивное межличностное взаимодействие.

Наряду с перечисленными методами СПТ, ставшими уже классическими, в программу тренинга были включены и более актуальные для студентов лечебного факультета. Например, саморегуляция психических состояний, релаксация с помощью техники нервно-мышечного расслабления, дыхательные техники, техники визуализации, эриксоновский гипноз. Включение каждого из этих элементов в структуру занятий по разработанной

программе СПТ со студентами не случайно и обусловлено конкретными обстоятельствами.

Одной из причин межличностных конфликтов среди студентов является неадекватная самооценка студента, его неверные представления о своей роли в коллективе, неумение производить коррекцию восприятия себя и других. Это свидетельствует об отсутствии у студентов навыков рефлексии. Именно поэтому рефлексия в начале каждого занятия и по его завершении включена как обязательный структурный элемент предлагаемой программы СПТ. Такая процедура помогает студенту – участнику СПТ лучше осознавать себя и окружающих его людей, посмотреть на собственное поведение их глазами, проанализировать с высокой степенью достоверности свое положение и ролевой статус в этом коллективе.

Включение в структуру занятий СПТ упражнений по саморегуляции психических состояний обусловлено тем фактом, что большинство студентов не умеют в конфликтных ситуациях контролировать собственное эмоциональное состояние, что приводит к обострению конфликта и выбору оппонентами деструктивных способов его разрешения. Под психической саморегуляцией понимается «один из уровней регуляции активности живых систем, выражающих специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования деятельности» [5, С. 352]. Можно выделить с достаточной долей условности, ряд направлений саморегуляции психических состояний:

- мышечная саморелаксация, т.е. достижение состояния глубокого мышечного расслабления (покоя);
- психическая самокоррекция, т.е. избавление от негативного воздействия ранее не реализованных потребностей, желаний различного рода психических травм;
- психологический самотренинг, т.е. воссоздание представлений и воображений, позитивно влияющих на психическое состояние человека.

Упражнения мышечной релаксации можно проводить (на усмотрение руководителя СПТ) в начале и в конце каждого занятия тренинга, и строить их на чередовании напряжения и расслабления различных групп мышц. Это позволит концентрировать внимание студентов на мышечных ощущениях, достижении состояния покоя и расслабленности, снятии возможных негативных переживаний.

Два других направления саморегуляции достаточно продуктивно реализуются в так называемом измененном состоянии сознания через использование эриксоновского гипноза и самогипноза, основы которого включены в данную программу СПТ. Кроме того, групповой эриксоновский гипноз может применяться ведущим группы тренинга с целью коррекции социальных установок и ценностных ориентаций студентов в сторону конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

В методическом плане тренинг, в рамках данной программы, построен на синтезе теоретического и эмпирического, основанного на опыте обучения. Наиболее оптимальным, можно считать такое соотношение между этими частями СПТ, при котором 25% общего времени тренинга отводится на теоретическую часть, а 75% - на практическую. Содержание этапов проведения тренинга, каждого занятия и упражнения содержатся в главе 3 данного пособия.

Глава 2 Технология проведения социально-психологического тренинга конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов среди студентов медицинского вуза

2.1 Социально-психологический тренинг как активная форма групповой работы

Социально психологический тренинг (СПТ) является областью практической психологии, использующей активные и интерактивные методы групповой психологической работы.

Социально-психологический тренинг входит в число, так называемых, активных методов обучения, которые используются в качестве альтернативы традиционным методам и формам обучения. С помощью традиционных методов нет возможности приобретения умений и навыков в различных областях знаний. В них, как правило, приобретаются только теоретические знания и отсутствуют возможности их практического закрепления. В отличие от традиционных форм обучения, в тренинге происходит активное включение поведенческих моделей и идет взаимообмен опытом участников группы. В тренинге задействованы когнитивная, эмоциональная, поведенческая сферы личности. Единство этих паттернов в социально-психологическом тренинге расширяет индивидуальный репертуар действий личности.

Социально-психологический тренинг, в узком смысле, можно рассматривать как активные формы групповой работы, направленные на повышение коммуникативной компетентности личности. Данная цель реализуется в ходе тренинга через приобретение знаний в области межличностного общения, а также приобретения и закрепления коммуникативных навыков.

В ходе социально-психологического тренинга имеют место обучающий, коррекционный и психотерапевтический эффекты. Это расширяет области применения групповой работы, повышает ее ценность и увеличивает

возможности. Социально-психологический тренинг в настоящее время является такой разновидностью психологической работы, которая показала свою эффективность и широко используется в практической работе психологами, социальными работниками, а также в процессе обучения и подготовки различных специалистов.

Процесс проведения тренинговых занятий, если посмотреть на него с внешней стороны, представляет собой особым образом организованное взаимодействие объединенных групп людей, которое направляется и контролируется ведущим СПТ. Суть усилий ведущего тренинга состоит в том, чтобы его участники, посредством анализа своей внешней деятельности (организованного взаимодействия), исследовали умственную (внутреннюю) деятельность, которая, предшествуя внешней деятельности, осуществлялась в свернутом виде и определяла ее (внешнюю деятельность) характер и содержание.

С точки зрения процесса, осуществляемого во времени, группа СПТ проходит в своем развитии определенные этапы, которые характеризуются конкретным психологическим содержанием. Наблюдаемая фазовость в развитии тренинговых групп, соответствующая изменениям качественных психологических характеристик группы, является своеобразным индикатором, сигнализирующим руководителю о необходимости смены стратегии, тактики, психотехнических приемов, адекватных наличному этапу группового развития.

По нашему мнению, целесообразно дать краткую характеристику фаз развития групп СПТ и описать конкретные методы и психотехнические приемы, которые использовались в данном тренинге.

Первая фаза — *фаза «разминки»*. В ходе этой фазы необходимо запустить групповые процессы, наладить процесс межличностных отношений в группе. На этой фазе ведущим тренинга решаются следующие задачи:

- снятие тревоги и побуждение участников к действию;

- создание благоприятного психологического климата, настройка участников на совместную работу.

Фаза разминки начинается с первого общения ведущего с членами группы по поводу предстоящего цикла занятий по программе СПТ. В ходе первой встречи обычно сообщается цель занятий, задачи, стоящие перед участниками, вырабатываются правила группового поведения, обсуждаются процедурные и методические аспекты, задается общая, объединяющая все дни работы, тема тренинга, позитивная мотивация к данной форме работы, разъясняется связь решаемых в ходе тренинга задач повседневной деятельности студентов.

На данной фазе для ведущего группы *важны следующие моменты:*

- нужно помнить, что каждый участник группы пришел с определенными ожиданиями, чтобы они стали очевидными, фазу разминки надо начать с обсуждения ожиданий каждого участника;

- при работе нужно ориентироваться на личностные качества участников группы;

- делать акцент на наблюдении за невербальным поведением;

- обязательно проводить обсуждение источника напряжения в группе, если таковой имеется;

- напряжение участников очень хорошо проявляется в фазе молчания и тренеру нужно уметь дифференцировать конструктивное и неконструктивное молчание, а лучше выждать, чтобы группа сама начала действовать.

В фазе разминки используют разогревающие упражнения, направленные на снятие тревожности и установление положительной эмоциональной атмосферы в группе.

Фаза «активизации» направлена на создание атмосферы доверия в группе, чтобы каждый участник чувствовал свою необходимость в группе.

На этой фазе ведущим тренинга решаются следующие задачи:

- приведение группы в оптимальное состояние для тренинга;

- создание атмосферы доверия и контакта.

В ходе этой фазы идет ориентация в содержании предложенной формы совместной деятельности. На поведенческом уровне это проявляется в выжидательности участников тренинга, боязни брать на себя инициативу, в попытках предложить свое продолжение занятий, которое быстро сменяется проверкой реакции на свою активность со стороны других членов группы. Фактически участникам тренинга предлагается отказаться от стереотипов и поэкспериментировать с новыми формами поведения. Решиться на это трудно. Поэтому с первого занятия предметом особой заботы руководителя СПТ является развитие в группе атмосферы максимального психологического доверия. На данной фазе тренинга эта часть его деятельности связана с развитием усилий в направлении лучшего познания всеми участниками друг друга.

Основные характеристики фазы активизации.

1. Хорошо проявляются процессы резонирования: тревога тренера — тревога участников, шутки тренера — шутки участников. Важно сохранять умеренность. Тренеру не стоит увлекаться чем-либо, активность должна заражать, но тренер не должен быть подавляющим. Его активность должна сопровождаться откликом группы.

2. В группе могут развиваться процессы, включающие глубинные пласты личности. Так же появляется желание быть откровенным и в тоже время оно сопровождается страхом быть непонятым, отвергнутым. Тренер должен быть эмпатичным.

Характерны следующие типы поведения участников в фазе активизации:

- шутник;
- молчун (можно разговорить приемом рассказа по кругу);
- экспансивный (бурно проявляющий свои чувства; отличающийся несдержанностью в проявлении чувств);
- сопротивляющийся (часто встречающиеся фразы: «А зачем это надо?», «Какая польза от этих игр?»).

Такое поведение часто встречается у участников, уже имеющих представление об СПТ, важно их выявить, но не пытаться доказать им необходимость упражнений, это происходит в процессе групповой динамики. Сопrotивляющиеся, как правило, люди, имеющие страх перед раскрытием. Как правило, они чуткие, с глубокими внутренними проблемами, имеющие отрицательный опыт раскрытия.

Тренеру важно дать понять каждому участнику его важность присутствия в группе, каждый должен чувствовать свою индивидуальность, очень опасна обезличенность.

Важной стороной фазы активации является связь со стремлением участников СПТ разобраться в том, каким образом содержание их деятельности на занятиях в группе тренинга связано с их практической повседневной деятельностью общения и может ее оптимизировать. В связи с этим ведущий должен предложить приемы и методы, с помощью которых можно было бы ориентировать членов тренинговой группы в этой проблеме и сблизить их ценностные ориентации относительно конструктивных видов общения в различных, в том числе конфликтных, ситуациях.

Для этого применяется, как правило, групповая дискуссия, которая становится стержнем фазы активации. Посредством обсуждения проблемы в форме дискуссии в сознании студента через сравнения социальных установок (собственной и оппонентов) по теме дискуссии, возникает затруднение в плане аргументации своей позиции. Это приводит к сомнению в ее правильности и поиску способов выхода из создавшегося положения, когда имевшееся ранее когнитивное «равновесие» оказывается нарушенным.

Не найдя ответов, исходя из собственной системы установок, ценностей, взглядов, студент вынужден обращаться к опыту других людей. Не смотря на первичное неприятие их позиции в дискуссии, «пропуская через себя», осознавая и подвергая конструктивной критике каждый аргумент, высказанный оппонентом в защиту определенного способа поведения в конфликте, студент, как правило, находит ответы на интересующие его

вопросы и, полностью или частично, принимает позицию и социальные установки оппонентов, производя коррекцию собственных. Данные психологические механизмы изменения установок можно обозначить как механизм «осознанного сравнения и присвоения».

Кроме него, в дискуссии заключен еще один подобный механизм. Он условно называется механизм «оттаивания». В условиях дискуссии достаточно легко изменения позиции одного из членов группы, чтобы другие убедились в возможности и безопасности изменения и свое позиции, К. Левин назвал это «оттаиванием». Участники обсуждения уже не боятся менять свои установки, взгляды, мнения. Поэтому «замороженная» социальная установка «оттаивает» и может быть подвергнута коррекции. Новая же точка зрения, выработанная сообща, становится групповой нормой, регулирующей поведение студентов в конфликтных ситуациях.

На фазе активации существуют следующие приемы активизации участников группы, с помощью которых можно достигнуть задач, стоящих перед группой на данной фазе.

1. Стимулирование высказывания участниками группы своих страхов и тревог. Тренер должен помогать этому и важно, чтобы ни один участник не остался с тревогой.

2. Тренер должен объяснять участникам важность взаимных отношений, обращений друг с другом, все опосредованные коммуникации сделать прямыми. Важно дать понять, что все члены группы тревожатся, переживают, хотят что-то получить. Если ведущему удастся подвести общий знаменатель под психические состояния участников группы, он объединит группу.

3. Мотивирование участников группы к отражению своих чувств. Обращение к группе с вопросами: «Кто из членов группы готов высказаться?», «Что он переживает в данный момент?», «Что вы думаете и чувствуете?», «Поделитесь своими мыслями?».

4. Нужно отслеживать групповую динамику и выявлять моменты, когда нужно сбить ненужный темп и расслабить группу.

Поскольку фаза разминки небольшая по объему и содержанию и она плавно перетекает в фазу активизации, то зачастую для характеристики СПТ в целом, фазы разминки и активизации рассматриваются как первый этап процесса СПТ.

Выделяют следующие *критерии успешной активизации в группе*:

- появляется взаимное доверие и раскованность у участников группы;
- становится очевидным процесс смещения акцента с собственного говорения участников группы на слушание другого;
- участники хотят активно работать, появляется интерес, что будет дальше.

Задачи фазы активизации считаются выполненными, если:

- сложилась групповая иерархия;
- определились лидеры, активизировался процесс лидерства;
- сложилась атмосфера активного обмена мнениями и чувствами;
- каждый участник обрел свою позицию и чувствует, что он у дел;
- преобладает позитивное настроение;
- сложилась коммуникативная система.

Фаза «лабилизации» (конфронтации) направлена на коррекцию самооценки личности.

Одной из существенных характеристик группы СПТ в данной фазе является стремление ее участников к самоутверждению. Вначале участникам тренинга необходимо показать, что их знания и навыки не способствуют решению актуальных задач, поставленных в ходе тренинга. Осознание участниками неадекватности привычных форм и моделей поведения вызывает переживание гаммы чувств: тревога, уныние, неверие в свои способности. Далее тренер предлагает участникам новые приемы поведения, которые позволяют эффективно решать поставленные задачи и достигнуть цели тренинга.

На этой фазе происходит не только осознание неадекватности привычных форм поведения, но и осознание участниками группы неадекватности представлений о самих себе.

Лабелизация — это эмоциональная встряска личности, переживание многообразия чувств, которое возникает вследствие осознания личностью неадекватности привычных форм поведения и неадекватности представлений о самом себе.

Конфликт между возникшим новым пониманием себя и сложившимися представлениями о себе вызывает переживания, которые могут иметь диапазон от легкой тревоги до панического страха, кроме того он может порождать чувство стыда, вины, разочарования, раздражения, агрессии, неуверенности, беспомощности.

С точки зрения личностно-ориентированных тренингов, лабелизация является основой или запускающим механизмом, способствующим развитию и изменению личности.

Обычно личность не хочет лабелизации, защищается от нее. Первые действия индивида будут импульсивными (часто аффективно-агрессивными), за ними стоит неуверенность в себе.

Содержанием лабелизации чаще является страх за свою репутацию в глазах других участников группы. Эффект лабелизации тем больше, чем он неожиданней, чем более остро обозначены грани внутриличностного конфликта, а также чем больше существующий страх перед изменением своего «Я» образа.

Лабелизация вызывает скрытый конфликт между желанием быть активным и, в то же время, не показать своих слабостей. В ходе тренинга эффект лабелизации зависит от степени активности участников группы, от атмосферы доверия в группе, от незаметности подготовки лабелизирующего упражнения. О самом процессе лабелизации тренер не говорит, он просто указывает, что участник может пережить в ходе работы в группе неприятные моменты, увидеть себя с неизвестной, негативной стороны. Ведущий

проговаривает, что изменение поведения всегда болезненно. О самом процессе лабилизации никогда не рассказывается, это профессиональное знание тренера. Если у участника группы возникает потребность индивидуально поговорить с ведущим, то такая возможность ему предоставляется. Сама группа — лучший психотерапевт. Любая группа психотерапевтичнее любого ведущего.

Каждый отдельный член группы переживает *лабилизацию гетерохронно*, т.е. индивидуально в свой момент. Можно назвать эту фазу фазой агрессии, конфликта. Для некоторых участников лабилизация отсутствует. Есть программы, которые не включают её, но часто само воздействие группы является лабилизующим.

Важным *механизмом лабилизации* является *механизм подражания или заражения*.

Группа лабилизуется, если лабилизация охватывает сначала наиболее влиятельных членов группы. Но если они легко справились с этим, это может вызвать эффект подражания и снизить интенсивность процесса у других. Нужно помнить, что без лабилизации снижается эффект тренинга. Интенсивная и короткая лабилизация дает максимальный эффект. После лабилизации возникает чувство облегчения, в последующем к ней относятся спокойней.

На этой фазе в своей работе тренер реализует механизм «активной межличностной обратной связи». Его суть состоит в том, что каждый студент – участник СПТ имеет возможность как бы со стороны увидеть свои поступки, действия, мимику и пантомимику в результате активной обратной связи со стороны участников группы или через видеозапись.

Таким образом, развитие фазы «лабилизация» приводит к возникновению более высокого уровня доверительности в общении, к участникам тренинга возвращается ощущение стабильности и связано это со структурированием группы. Регулярное получение такой информации, ее

интерпретация и переживание, побуждают студентов корректировать свои установки и поведение в конфликтных ситуациях.

Фаза «структурирования и интеграции» направлена на создание групповой общности со своей структурой взаимоотношений, определенными симпатиями и антипатиями, эмоциональными и интеллектуальными связями.

На этой фазе проявляются некоторые общие для группы характеристики, разделяемые и осознаваемые всеми членами группы. Это выработанные в ходе занятий собственные нормы отношений и групповые ценности. Совокупность присущих группе характеристик, переживаемых большинством участников как своеобразное «мы-чувством», в свою очередь, оказывает еще большее сплачивающее воздействие на участников СПТ.

Ролевые игры становятся на данном этапе ведущим методом проведения занятий СПТ, оттесняя на второй план групповые дискуссии.

На этой фазе, чем лучше и раньше удалась лабилизация, тем выше позитивный эффект этого этапа тренинга.

На фазе «структурирования и интеграции» предлагаются нижеследующие упражнения, с помощью которых можно достигнуть задачи, стоящей перед группой на данной фазе.

1. Демонстрируется образец поведения, которое считается правильным или целесообразным, но не указываются условия и границы правильного поведения.

2. Демонстрируется образец правильного поведения и, одновременно, оговариваются границы правильного поведения. Упражнение повторяется с последующей критической оценкой.

В завершении описания данной фазы можно отметить еще одно изменение качественного состояния группы – переход к безоценочному восприятию. Связанно это с общим «потепление» отношений в группе, с обретением уверенности в своих силах и с развитием умений более точно проникать в суть изучаемых процессов и явлений.

Фаза окончания направлена на тренировку новых навыков поведения и выбор старост групп.

На этой фазе целесообразно проводить следующие типы упражнений.

1. «Сухие упражнения» — разучивание приема под контролем тренера и всей группы, «вот так надо делать».

2. «Полусухие упражнения» — предложенное упражнение сначала выполняется под контролем ведущего, а затем закрепляются в двойках, тройках, но без видеофиксации.

3. «Мокрые упражнения» — упражнения, которые проводятся с отдельными участниками или со всей группой с видеофиксацией (если возможно), и последующим групповым анализом и обсуждением его успешности.

При подборе и проведении упражнений логично придерживаться правила «от простого к сложному». В данном случае - от «сухих» упражнений к «мокрым» упражнениям. Нецелесообразно предлагать групповое видеофиксированное упражнение, не освоив «сухих» и «полусухих» упражнений.

Тренер предлагает выполнение упражнений по определенным правилам, повторяя их до формирования устойчивого навыка. Необходимо добиться того, чтобы каждый участник мог выполнить прием или правило по заказу.

Образно говоря, фаза окончания — это период обучения в спортивной тренировке, а также содержательный и эмоциональный итог тренинга. Данная фаза наступает, когда выполнены цели и задачи, поставленные в группе.

Какими же новыми психологическими параметрами обладает группа на рассматриваемой фазе?

Прежде всего, это новые оттенки в стиле общения и поведения студентов, как в конфликтных ситуациях, так и в ситуациях обычного повседневного взаимодействия: высокая степень предусмотрительности и

внимания друг к другу, высокий уровень взаимопонимания и четко выраженная установка на компромисс и сотрудничество.

Другим важным качеством группы становится высокая проницаемость участников тренинга для конструктивной критики. Существенной характеристикой группы является принятие всеми ее членами, в качестве цели тренинга, совместной учебно-познавательной деятельности, которая направлена в конечном итоге на повышение компетентности в общении и развитии у студентов навыков конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Появление у группы тренинга психологических переменных, дающих возможность видеть в ней сообщество, в котором отношения близки к коллективистским, позволяет сместить центр усилий руководителя СПТ из области развития групповых процессов в область постановки задач (адекватным целям обучения) и комментирования решений.

На данной стадии СПТ, как правило, предлагаются упражнения, направленные на укрепление сплоченности группы, на закрепление положительного эмоционального статуса группы, на возможность эмоционально отреагировать по поводу групповой работы.

При планировании занятий необходимо помнить об индивидуальных темпах созревания групповых процессов и необходимости корректировки программы, исходя из реального процесса групповой динамики.

Вместе с тем, результаты формирующего эксперимента доказали эффективность разработанной и изложенной далее программы социально-психологического тренинга.

2.2 Общие положения программы социально-психологического тренинга конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов

Социально-психологический тренинг (СПТ) со студентами медицинского вуза проводится с целью формирования у них навыков общения, развития способностей устанавливать контакт с окружающими,

снятия внутренних барьеров, мешающих эффективному взаимодействию, осознания своих личностных качеств и сплочения студенческой группы.

В основу программы положены теоретические разработки зарубежных и отечественных психологов, касающиеся проблемы подготовки людей к конструктивному взаимодействию и разрешению конфликтных ситуаций.

В качестве центрального звена, объединяющего взгляды ученых на проблему межличностного взаимодействия и конфликта (трудной ситуации взаимодействия людей), взято положение о возможности разрешить любую конфликтную (трудную) ситуацию конструктивно, практически бесконфликтно, без существенных потерь для интересов оппонентов.

Основные требования к организации тренинга

Условия проведения СПТ: аудитория, куда могут собраться все участники тренинга и несколько комнат в соответствии с количеством групп или на одну меньше (численность малых групп 12 - 20 человек).

Техническое обеспечение СПТ: видеокамера, диктофон, магнитофон и микрофон.

Материалы необходимые для СПТ: большие листы бумаги (ватман или обои) из расчета 4 – 5 листов на день на группу; цветная бумага (каждому), краски и кисточки или пастель (каждому); клей, скотч, ножницы (несколько на группу); элементы карнавальных костюмов (каждому), цветные маркеры, веревка тонкая – 5 метров и более, цветные стикеры, бумага А-4.

Тренерский состав СПТ: по тренеру и ко-тренеру в каждую группу; 2 - ведущих тренера-преподавателя, который не входят ни в одну из тренинговых групп, а ведут и координируют общий процесс.

Организационные моменты СПТ: у каждой тренинговой группы есть свое отдельное учебное помещение, а во время работы группы, по необходимости, она может разбиваться на подгруппы. Если группа разбивается на четыре подгруппы – это четыре угла аудитории. Если пять - в зависимости от конфигурации и площади помещения. Перемещения между группами преимущественно осуществляются по часовой стрелке.

Если в группах преобладают лица одного пола - юноши или девушки, для овладения различными социальными ролями, обретения способности ставить себя на место другого, можно не соблюдать гендерные различия. Например, на роль жениха может вызваться кто-то из девушек. Также в роли невесты может попробовать себя юноша.

В процессии тренинга, после краткосрочных перерывов, ведущим необходимо использовать различные психотехнические упражнения, позволяющие участникам группы быстро включаться в работу (Приложение № 2).

В процессе работы ведущий СПТ также сталкивается с различными проблемами управления трудными ситуациями. Способы управления ими могут быть следующие.

- ***Это никогда не получится.*** Старайтесь расценивать такую оценку трудности как приглашение к работе, а не как препятствие. Попросите участника предложить выполнять процедуру. Необходимо выслушивать высказываемые трудности, искать пути их решения, но ни в коем случае не позволять занятиям превращаться в сессию «жалоб».

- ***Конфликт между двумя людьми.*** Важно отдавать себе отчет о сложившейся ситуации, но, чтобы не потерять поддержку группы, не стоит вмешиваться слишком рано. Если Ваше вмешательство необходимо, постарайтесь выделить основные пункты разногласий, которые Вы видите, и подключить других участников к обсуждению ситуации.

Важно абстрагироваться от личностей, участвующих в конфликте, и, возможно, будет правильнее отложить решение данной проблемы «на потом», и вернуться к ее решению позже, когда все успокоится.

- ***Я могу помочь, но не скажу ни слова.*** Человек может быть стеснительным или нервничать, выступая перед сверстниками. Таким людям проще высказываться в небольших группах. Так как Ваша роль заключается в облегчении процесса обучения, Вам очень важно учитывать вклад каждого участника.

Попросите человека высказать свое мнение о чем-либо; покажите ему, что поскольку это лишь мнение — при его высказывании нельзя сделать ошибку. Здесь мы не ошибаемся, здесь мы приобретаем опыт. Внимательно относитесь к высказываниям таких участников.

- ***Я эксперт по теме тренинга.*** Если человек действительно является экспертом, необходимо с уважением относиться к вкладу, который он может внести в обсуждение проблемы. Используйте знания таких людей для обогащения опыта остальных участников, но заранее определите временные рамки для их выступлений и придерживайтесь их. Жестами покажите ему, что время, отведенное для выступления, закончилось. Поощряйте желание человека слушать и участвовать в ответах на вопросы других участников. Если есть возможность, попросите его сделать короткое выступление по обсуждаемому предмету.

- ***Мне нравится звук моего голоса.*** Таким людям чаще всего нравится занимать доминирующую позицию в обсуждении, необходимо как то неявно контролировать их участие при обсуждении. Чаще приглашайте других участников по имени к участию в беседе. В большинстве случаев группа сама контролирует участие такого «трудного человека» и просит его прекратить выступление.

- ***Это я уже слышал.*** Независимо от того, к чему относится эта фраза — не злитесь и не оправдывайтесь. Попробуйте сами найти положительные моменты в том, что говорит участник, и убедите его сделать то же самое.

- ***Мне не обязательно посещать всю программу.*** Участникам группы трудно сконцентрироваться и доверять друг другу, если кто-то из них не хочет участвовать в тренинге или, если кто-то будет посещать только часть занятий. Кто посещает только часть тренинга, не получит полноценных результатов. Необходимо быть строгим и настоять на том, чтобы в таком случае участник не посещал занятия вовсе.

- ***Я не согласен.*** Участник, который постоянно не согласен, создает негативную атмосферу на занятиях. В таких ситуациях тренеру лучше всего

выйти из группы на время обсуждения проблемы. Это вынудит негативно настроенного человека обращаться не к группе, а к тренеру вне ее, и предотвратит формирование в группе негативной атмосферы, позволит тренеру сохранить позитивное настроение участников и после разрешения проблемы вернуться в положительно настроенную группу.

СПТ – это не любая форма групповой работы, это особая форма групповой работы со своими возможностями, ограничениями, правилами и проблемами. СПТ также выступает в качестве "тренажера", на котором в безопасной обстановке осваиваются и оттачиваются коммуникативные знания и умения.

Особенно широко возможности психологического тренинга раскрываются при внедрении командного метода работы, сплочении коллектива как психологической предпосылки успешной жизнедеятельности коллектива. По сути, это единственный метод, позволяющий достичь реальных результатов в данной области. Лекции и другие традиционные методы лишь расширяют круг знаний, но не приводят к изменению поведения.

Использование психологического тренинга для обеспечения личностного роста и совершенствования (например, для снижения конфликтности человека) содержит элементы психокоррекции. Все упражнения, ролевые, деловые игры подробно описаны с учетом специфики студенческой группы.

Для того чтобы ведущие тренера смогли подобрать эффективные упражнения для каждой группы индивидуально и с учетом своих личных предпочтений, в приложении подробно описаны следующие виды упражнений: на разогрев, телесно-ориентированные, психотехнические.

Глава III Программа социально психологического тренинга конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов

3.1 Тематический план тренинга

Продолжительность тренинга одиннадцать дней с 09.00 до 16.00 час. В тематический план включены перерывы, как между упражнениями, так и перерывы на обед. Время на упражнения указывается ориентировочное, так как продолжительность работы зависит от динамики каждой группы индивидуально. В приложении №11 указаны дополнительные упражнения – на разогрев, телесно-ориентированные и психотехнические. Ведущие тренера, на свое усмотрение, в зависимости от состава группы и своих личных предпочтений, могут выбрать наиболее подходящие упражнения.

№ П/П	Формы и методы работы	Время (указано ориентировочно)	Материалы
1-й день	Этап 1: знакомство, диагностика и общение в группе «знакомство»		Рабочая тетрадь для тренинга, ручка, карандаши; бланки анкет, тестов; фотоаппарат или камера для фиксирования общего впечатления группы в начале работы.
	- Представление ведущих, введение в программу тренинга;	30мин	
	- Упражнения, направленные на процедуру знакомства - «Визитка».	30 мин	
	«Глаза в глаза»;	30 мин	
	- Принятие правил. Анкета дается в начале каждого дня. В завершении, на 11-й день – анкета оценки тренинга.	30 мин	
	Перерыв	30 мин	
	- Начало ролевой игры «Управляющие реальностью»	40 мин	
- Шкала «Техника общения» Творогова,	20 мин		
- Диагностика коммуникативного контроля М. Шнайдера;	20 мин		
- Упражнения на разогрев:			

	<p>«Меняться местами», «Вампиры»;</p> <p>Упражнение «Ожидания и опасения»;</p> <p>- Упражнение на сплочение «Шанхайцы».</p> <p>- Завершение первой половины работы – обмен впечатлениями, обратная связь.</p> <p>Перерыв на обед 1 час</p> <p>- Упражнение «Углубленное знакомство»;</p> <p>- Диагностическая процедура «Кто для меня самый незнакомый».</p> <p>- Шеринг.</p>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>30 мин</p> <p>60 мин</p> <p>40 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>Всего 420 мин</p>	
2-й день	<p>«Установление контакта и умение передавать информацию»</p> <p>- Шеринг, актуальное состояние, рефлексия; знакомство по фотографии</p> <p>- Упражнение на разогрев «Невербальный контакт»;</p> <p>- Упражнение на установление контакта «Удобная беседа».</p> <p>Перерыв</p> <p>- Упражнения «Отображение чувств»;</p> <p>«Контакт»;</p> <p>«Неизвестные фигуры»;</p> <p>- Завершение работы первой половины дня, итоги.</p> <p>Перерыв на обед</p> <p>- Упражнение «Испорченный телефон»;</p> <p>- Упражнение «Автобус»;</p> <p>- упражнение «Расскажи историю».</p> <p>Перерыв</p> <p>- Диагностическая процедура</p>	<p>60 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>25 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>30 мин</p> <p>60 мин</p> <p>40 мин</p> <p>30 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Рабочая тетрадь для тренинга;</p> <p>ручка,</p> <p>камера.</p>

	«Пожелания другу»; - Шеринг.	20 мин 20 мин Всего 420 мин	
3-й день	«Умение слушать» - Шеринг; эссе «Я Студент» - Упражнение на визуализацию; - Тест «Умею ли я слушать». Перерыв - Упражнение на разогрев; - Правила хорошего слушания; - Работа в парах; - Завершение первой половины дня, итоги. Перерыв на обед - Упражнение на разогрев; - Диагностическая процедура «Степень включенности в группу». Перерыв - Упражнение «Рисунок группы» - Шеринг.	60 мин 30 мин 30 мин 15 мин 20 мин 30 мин 30 мин 20 мин 60 мин 20 мин 40 мин 15 мин 30 мин 20 мин Всего 420 мин	Рабочая тетрадь для тренинга, ручка; тест.
4-й день	Этап 2. кооперация и сотрудничество «Развитие цивилизации». - Шеринг; - Сценарий ролевой игры «Развитие цивилизации»: - разбивка на малые группы; - краткий конспект правил. Перерыв План ролевой игры: - «Атрибуты племени»; - «Презентация племен» - «История племени»; - «Презентация историй»;	30 мин 30 мин 15 мин 30 мин 20 мин 30 мин 20 мин	Рабочая тетрадь, костюмы первобытных людей, камера.

	<ul style="list-style-type: none"> - «Мое племенное имя». <p>Перерыв на обед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рефлексия первой половины дня; - Упражнение «Овладение речью»; - Упражнение «Пропажа»; - Упражнение «Свадьба». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Мастерство шамана»; - Шеринг. 	<p>30 мин</p> <p>60 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>30 мин</p> <p>30 мин</p> <p>15 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>Всего 420 мин</p>	
5-й день	<p>«Настоящее. Государственность и межгосударственные связи»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шеринг; - Сценарий ролевой игры «Государство»: - Ролевая игра «Обретение государства». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Торги»; - Упражнение «Почетный гость». <p>Перерыв на обед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рефлексия первой половины дня; - продолжение игры, введение в «Суд»; - Упражнение «Суд»; - Итоги дня, шеринг. 	<p>40 мин</p> <p>50 мин</p> <p>10 мин</p> <p>50 мин</p> <p>50 мин</p> <p>60 мин</p> <p>30 мин</p> <p>40 мин</p> <p>50 мин</p> <p>40 мин</p> <p>Всего 420 мин</p>	<p>Рабочая тетрадь, ручки, карточки (для тренинговой игры Суд»), камера.</p>
6-й день	<p>«Будущее. Конструирование желаемого будущего»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шеринг; - сценарий тренинговой процедуры: - Упражнение под музыкальное сопровождение «Дискотека»; - Деловая игра «Освоение космоса». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Деловая игра «Проектирование 	<p>40 мин</p> <p>20 мин</p> <p>60 мин</p> <p>20 мин</p> <p>50 мин</p>	<p>Рабочая тетрадь, ручки, карточки для упражнения «Почта», музыкальное сопровождение.</p>

	<p>будущего.</p> <p>Перерыв на обед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение-визуализация «Бедность, богатство и господь бог»; - Упражнение «Почта» (6 карточек от каждого). <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Итоги 3-х дней; - шеринг. 	<p>60 мин</p> <p>40 мин</p> <p>30 мин</p> <p>20 мин</p> <p>40 мин</p> <p>40 мин</p> <p>20 мин</p> <p>Всего 420 мин</p>	
7-й день	<p>Этап 3. командное взаимодействие</p> <p>Конфликтное взаимодействие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шеринг; - Упражнение на разогрев; - Упражнение «Мини-растяжка». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Продолжить фразу мне не нравится, когда»; - Упражнение «Льдина». <p>Перерыв на обед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Доверие»; - Упражнение «Необитаемый остров». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Список претензий» (в течение 10 мин. Составить список самых главных претензий к своему близкому окружению), в парах их обсудить; - Шеринг. 	<p>40 мин</p> <p>20 мин</p> <p>40 мин</p> <p>15 мин</p> <p>30 мин</p> <p>50 мин</p> <p>60 мин</p> <p>40 мин</p> <p>60 мин</p> <p>50 мин</p> <p>15 мин</p> <p>30 мин</p> <p>30 мин</p> <p>Всего 420 мин</p>	Рабочая тетрадь, ручки, веревка
8-й день	<p>«Конфликтное взаимодействие»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шеринг; - Ролевая игра «Катастрофа в Уральских горах»; - Обсуждение вариантов ответов. <p>Перерыв</p>	<p>40 мин</p> <p>30 мин</p> <p>40 мин</p> <p>20 мин</p> <p>40 мин</p>	Рабочая тетрадь, ручки, карточки и таблицы к упражнению «Альпинисты»

	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Конспект»; - Мини-лекция с обсуждением; <p>«11 факторов возникновения конфликта».</p> <p>Перерыв на обед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Домашнее задание» (поведение в конфликтной ситуации); - Упражнение «Альпинисты» (карточки, таблицы). <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Без командира»; - Шеринг. 	<p>30 мин</p> <p>60 мин</p> <p>40 мин</p> <p>40 мин</p> <p>20 мин</p> <p>40 мин</p> <p>40 мин</p> <p>Всего 420 мин</p>	
9-й день	<p>«Жить по собственному выбору»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шеринг; - Упражнение «Представление о времени»; - Упражнение «Круг моей жизни». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение-визуализация «Дотянись до звезд»; - Упражнение «По секрету»; - Упражнение «Круг субличностей». <p>Перерыв на обед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Закончи предложение»; - Упражнение «Я-реальный, я-идеальный, я – глазами других». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Машина времени»; - Упражнение-коллаж «Лидер» (выбор старосты группы). - Шеринг 	<p>40 мин</p> <p>30 мин</p> <p>30 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>60 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>50 мин</p> <p>60 мин</p> <p>20 мин</p> <p>Всего: 420 мин</p>	Рабочая тетрадь, ручки, карандаши, иллюстрации из журналов для коллажа, камера.
	Этап 4-й. Саморегуляция. Повышение		Рабочая тетрадь,

	устойчивости в стрессовых ситуациях.		ручки, карандаши.
10-й день	<ul style="list-style-type: none"> - Шеринг; - Мини лекция «Стресс и саморегуляция»; - Упражнение «Камушек в ботинке»; - Упражнение «Прочисти мозги»; - Упражнение «Управление эмоциями». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Пессимист, оптимист, шут»; - Техника «Нервно-мышечная релаксация»; - Метод Х.Алиева. <p>Перерыв на обед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Созидающая визуализация «Перед экзаменом»; - Упражнение на снятие стресса; <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на дыхание; - Шеринг 	<ul style="list-style-type: none"> 30мин 15 мин 20 мин 15 мин 20 мин 15 мин 30 мин 40 мин 40 мин 60 мин 30 мин 30 мин 15 мин 30 мин 30 мин Всего 420 мин 	
11-й день	<p>Завершение работы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шеринг; - Процедура прощания; - Упражнение «Я благодарен...»; - Упражнение «Чемодан». <p>Перерыв</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Подсолнух»; - Анкеты оценки Тренинга. <p>Перерыв на обед</p> <ul style="list-style-type: none"> - Просмотр видеосъемок тренинга, обсуждение; - Тесты; 	<ul style="list-style-type: none"> 30 мин 30 мин 30 мин 30 мин 10 мин 40 мин 30 мин 60 мин 40 мин 30 мин 	Рабочая тетрадь, ручки, карандаши, карточки к процедуре «Прощание», бланки анкет и тестов, фотокамера.

	- Фото на память; - Обратная связь, завершение работы.	30 мин 30 мин Итого: 420 мин. - 77 час, 7 час. в день	
--	---	---	--

3.2 Содержание социально-психологического тренинга конструктивного взаимодействия и способов разрешения межличностных конфликтов

Этап 1. Знакомство, диагностика и общение в группе

Цель первого этапа: Данный этап тренинга предназначен для знакомства, диагностики личностных качеств и формирования положительной для групповой работы атмосферы.

Одна из основных задач тренеров на первом этапе поддерживать студентов в получении нового опыта коммуникативных навыков. Это:

- процедура «Я – высказывания», ее еще называют открытым выражением эмоций, т.е. не безличная речь, не обращение к собеседнику с позиции «Ты-высказывание», как это распространено, а открытое выражение своих эмоций. Например, фразу «Ты можешь помолчать!», заменить «Мне неприятно это слышать»;

- сообщение об эмоциях и чувствах, ощущениях как подлинных процедурах проявления;

- безоценочная речь, акцент на описание внешних объективных проявлений, на свои чувства по отношению к другому;

- обращение к членам группы напрямую, установление открытого коммуникативного контакта (это позволяет проверить свои предположения и фантазии относительно поведения и чувств партнера в общении, получить прямую обратную связь, способствует актуализации подлинных эмоций, возникновению и разрешению межличностных конфликтов).

Продолжительность первого этапа тренинга: 3 дня с 09.00 до 16.00

1-й день тренинга

«Выработка правил существования группы и знакомство»

Общий сбор в аудитории (тренинговом зале). Все участники рассаживаются в общий круг. Тренер представляется сам, представляет своего ко-тренера и рассказывает о целях и задачах тренинга.

***Ведущий тренер:** - Здравствуйте! Нам предстоит вместе прожить одиннадцать дней. Эти 11-ть дней участия в социально-психологическом тренинге, у Вас будут формироваться навыки общения, развиваться способность устанавливать контакт с окружающими, снимутся некоторые внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, вы осознаете свои личностные качества и сплотитесь как учебная группа. Данный тренинг состоит из 11 занятий по 6 часов каждое (не считая время на перерывы). В основе тренинга лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является основой для последующей. По итогам встречи проводится обсуждение участниками тренинга опыта и приобретенных навыков.*

В дальнейшем тренер организует знакомство группы. Знакомство представляет собой центральную процедуру первого занятия любого тренинга, какие бы задачи этот тренинг ни преследовал, в каком бы ключе не проводился. Целей у этой процедуры можно обнаружить несколько. Как правило, реально достигнутые цели после проведенного знакомства не всегда совпадают с теми, которые ставил, или думает, что достиг, ведущий. Обычно считается, что процедура знакомства позволяет «раскачать» группу, вовлечь ее участников в несколько новые, чуть необычные размышления о себе и о своих личностных ресурсах, о том, как воспринимают участники друг друга. Знакомство направлено также и на выплескивание тревожности, если в ходе процедуры каждому участнику предлагается сообщить о своих опасениях, связанных с предстоящей работой, и т.д.

Вариант знакомства 1. Ведущий тренер: - А теперь давайте познакомимся. Сейчас каждый по кругу назовет свое имя, то, как он хотел, чтобы его называли на тренинге (на «ты», или на «вы»; модификации имен, если в группе есть одинаковые имена, например, Ирина, Ирочка, Ира и.т.п.) причем каждый следующий, прежде чем назвать свое имя, называет все предыдущие и два качества своего характера плохое и хорошее в форме прилагательного на ту же букву, что и имя.

Если по окончании подобного знакомства ведущий позволит себе остановиться, выпустить «пар» своего собственного запала, прислушаться, причувствоваться к себе самому, если он найдет возможность поймать в себе внутреннюю улыбку и поделиться этой улыбкой с группой, то можно попробовать вызвать участников группы на маленькое обсуждение своих впечатлений от знакомства. При этом полезно мягко побудить к высказываниям каждого участника. Неважно, насколько объемными будут эти высказывания. Существен сам факт. ***Отказывающихся активно участвовать в тренинговой процедуре, тормозить не стоит, но не надо забывать про них.***

Как правило, эстафета знакомства, передаваемая друг другу, сопровождается невидимой волной напряжения. Это напряжение нарастает по мере приближения очереди говорить, и довольно резко падает после того, как дело сделано. Ведущий (который, естественно, стремится не объявлять первым о своих впечатлениях), может обратить внимание участников на то, что многие с трудом могли повторить то, что говорил о себе их сосед. Выполнившие задание участники нередко начинают шепотом переговариваться между собой, тогда как те, до которых очередь еще не дошла, замыкаются в себе, напрягаются, сосредоточиваются, собираются с мыслями, хмурятся. Облегченные улыбки появляются позже. Обычно можно предлагать кроме имени сообщить какой-то минимум информации о себе: свои ожидания по отношению к предстоящему тренингу; свои опасения, связанные с начинающимися занятиями; какую-либо свою личную

характерную черту; какие-либо свои личностные ценности; хобби. Нежелательно формулировать более трех ограничений-требований к этому заданию. Участники волнуются и, как правило, забывают большинство параметров, которым должны соответствовать их высказывания. А постоянные одергивания ведущего разрушают и без того только-только складывающуюся атмосферу в группе, повышают тревожность.

Вариант знакомства 2. Ведущий: - По уже сложившейся традиции тренинговых групп, для быстрого знакомства, каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т.е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга. При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте! Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам. У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы поприветствовать, как можно большее количество участников, начав диалог словами: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться...» (далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, согласно его визитной карточке).

Во время взаимных приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас.

Например: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять программы для них.

Все внимательно слушают друг друга, чтобы запомнить индивидуальные качества собеседников. Затем, когда приветствия

завершатся, каждый участник группы по кругу называет всех своих новых знакомых, т.е. тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить индивидуальность каждого из них.

В дальнейшем ведущий продолжает работу по знакомству группы.

Ведущий тренер: «В обычной жизни люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаются увидеть, что чувствует, переживает другой».

Упражнение «Глаза в глаза»

Я хочу предложить вам сейчас в течение 3-5 мин. смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.

Вопросы для обсуждения: Какое чувство? Было кому-то трудно? Почему?

Принятие правил

Ведущий тренер: - Для того чтобы наша работа была эффективной необходимо обсудить и принять некоторые правила:

1. Не опаздывать (последовательность перечисления случайна).

Физическая закрытость – т.е. состав группы постоянный, никто новый в группу прийти не может и никто не может не приходить на занятие. Мы начинаем занятие только когда придут все участники. Если кто-то опаздывает, то мы все его ждем.

Подумайте, сможете ли вы выполнить это правило? Пусть каждый ответит...

2. Заботиться о конфиденциальности жизни группы.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Подумайте, сможете ли вы выполнить это правило? Пусть каждый ответит...

3. Стремиться быть активным участником того, что происходит.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом.

4. Не отказываться от права сказать «нет», а так же от права самому (самой) решать, как себя вести, как поступить в той или иной групповой ситуации.

5. По возможности, быть искренним, сообщать (если уж сообщать) достоверные сведения.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Принимаете это правило?

6. Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.

7. Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать и не оценивать его.

Мы слушаем каждого, кто говорит не перебивая. Если вы хотите что-то сказать, то говорите в круг.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Ориентировать себя на то, чтобы проявлять активность, участвуя во всех событиях, процедурах, ситуациях, возникающих в ходе работы группы.

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы

стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Иметь право высказывать свое мнение по любому вопросу (персонификация высказывания).

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому, мы заменяем высказывания типа «Большинство людей считает, что...», на высказывания «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на - «Я думаю...» и т.п.

10. Использовать обращение на «ты» во время работы группы.

11. Сообщать о своих трудностях, мешающих участию в работе группы. (Необходимость пропустить занятия, уйти или прийти раньше либо позже назначенного часа). Причем каждый участник имеет право делать это заранее. В этом случае вопрос о дальнейшем его участии в работе будет решать группа.

12. Высказываться только от своего имени и о том, что воспринято, прочувствовано, переживается, происходит здесь и сейчас.

Предметом нашего обсуждения будут процессы, происходящие в группе в данный момент; переживаемые чувства; появляющиеся мысли.

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, т.к. боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

13. Не говорить о присутствующих в третьем лице.

В процессе небольшого обсуждения (а высказаться по поводу этих правил полезно предложить каждому участнику хотя бы кратко, двумя-тремя словами) этот «свод законов» **необходимо последовательно записать в следующем виде (на доске, ватмане):**

- Точность начала и конца финала.
- Конфиденциальность.
- Активность.
- Право говорить «нет».
- Не обманывать.
- Право на поддержку.
- Обязанность слушать — не перебивать.
- Участвовать во всем.
- Право на личное мнение.
- Ко всем обращаться на «ты».
- Работать «от» и «до».
- Говорить от себя лично о происходящем здесь и сейчас.

Ролевая игра «Управляющие реальностью»

Ведущий тренер: - А сейчас мы начнем главную игру нашего тренинга, которая будет продолжаться в течение всех дней, а возможно и в течение всех лет обучения в нашем университете. Все будет зависеть от вас!!!

Сегодня мы создадим Молодежный Студенческий отряд.

Тренер рассказывает о современном молодежном движении, о его истории и корнях (информация в Приложении 1.).

Далее проходит **процедура записи в студенческий отряд**. Вывешивается (выносятся) лозунг «А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ ДОБРОВОЛЬЦЕМ?!!!» (Можно написать на доске). Звучит музыка группы Мумий Тролль «Владивосток 2000». Ребята выходят и записываются.

- **Наша задача создать СТЕНУ НОВОСТЕЙ.** Это будет наша главная информационная арена для нас и о нас. Ребята берут ватман, и делают заголовок, продумывают новостные рубрики.

Вводится **новое правило** – каждый день выбирается дежурный по информации. Его функции – следить за наполнением **СТЕНЫ**. Дежурный проводит первый утренний шерринг и заключительный шерринг (тренера активно помогают ему). Составляет информационный листок и вывешивает его на **СТЕНУ**. Должность Дежурного должен попробовать каждый участник группы.

Выбирается дежурный группы на первый день. Его задача на сегодня провести первый мозговой штурм – **НАЗВАНИЕ ОТРЯДА, СИМВОЛИКА, ДЕВИЗ**. Идеи собираются и вывешиваются на **СТЕНУ**.

Упражнение «Меняться местами»

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

Ведущий тренер: - *Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге.*

Вопросы для обсуждения: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?»

Упражнение «Вампиры»

Ведущий тренер: - *Прошу всех встать и равномерно полукругом распределяются в пространстве. Один из членов группы — водящий. Он вампир. Водящий стоит напротив членов группы на некотором расстоянии. Водящий должен взглядом выбрать жертву и двигаться к ней, чтобы дотронуться и сделать ее вампиром. Выбранная жертва может спастись. Она должна найти взглядом любого члена группы, чтобы он назвал имя*

жертвы. Тогда она будет спасена, вампир вернется на свое место (напротив членов группы) и начнет игру заново. Если не успели произнести имя до того, как вампир дотронулся до жертвы, то жертва становится вампиром, а вампир присоединяется к остальным членам группы. Если имя назвал кто-то другой или несколько человек, то жертва также становится вампиром, а вампир присоединяется к остальным членам группы.

Через некоторое время игру можно усложнить, введя двух вампиров. Тогда два водящих будут одновременно двигаться к двум жертвам, стоящим в полукруге. Далее игра проходит по тем же правилам.

Вопросы для обсуждения: Что было сложного в этой игре? Какие приемы взаимовыручки придумала группа, чтобы спастись от вампира? Какое настроение создала игра?

После обсуждения ранее предложенных форм работы, ведущий переходит к работе над ожиданиями и опасениями которые есть в группе.

Упражнение «Ожидания и опасения»

Ведущий тренер: - *Сейчас я прошу вас на листах бумаги написать свои ожидания и опасения насчет тренинга. С правой стороны листа напишите ожидания, а с левой – опасения. Листы можно не подписывать.*

Тренер собирает листочки. Зачитывает их и по ходу поясняет цели предстоящей работы, комментируя, насколько обоснованы те или иные ожидания и опасения.

Цели тренинга:

- Анализировать свое поведение в разных ситуациях.
- Научимся эффективным способам общения, а именно: устанавливать контакт с другими людьми; умению эффективно передавать информацию; рассмотрим значение в общении такого умения, как умение слушать; потренируемся давать и получать обратную связь.
- стать сплоченнее и дружнее для лучшей адаптации к учебному процессу в ВУЗе и т.д.

Упражнение «Шанхайцы»

Для выполнения формы потребуется веревка такой длины, чтобы можно было несколько раз обмотать всех участников, плотно прижавшихся друг к другу. Обычно это несколько метров.

***Ведущий тренер:** - Сейчас у нас будет возможность узнать общие возможности группы. Но прежде чем дать задание я хочу рассказать вам историю возникновения этого задания: «В XIX веке капитаны кораблей пополняли свою команду матросами при помощи разных уловок, в том числе и путем обмана. Последним особенно славился шанхайский порт, поэтому матросов, которых завербовали против их воли, стали называть «шанхайцами».*

А сейчас всем необходимо встать в шеренгу и взять друг друга за руки. Затем, первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль, которую Я плотно обмотаю веревкой (лучше всего это сделать на уровне бедер, чтобы звенья «спирали» почувствовали, что весьма крепко друг к другу привязаны).

В этом положении Вы должны пройти некоторое расстояние. По пути каждый должен представиться и рассказать о себе что-нибудь необычное и, несмотря на необычный способ передвижения, должны запомнить, что будет говорить каждый.

Постарайтесь сделать так, чтобы выполняя Ваше задание, участники были застрахованы от опасностей. На их пути не должно быть лестниц, дверей, острых углов. Поясните группе, какой именно путь ей предстоит. Когда цель будет достигнута, развяжите веревку.

Выберите такой маршрут движения, чтобы группа сочла его преодоление своим достижением. Проследите за тем, чтобы участники в тяжелой обуви не наступали на ноги другим.

Если Вы хотите сделать задание более сложным или смешным, предложите группе в начале и в конце движения садиться на корточки. Правда, здесь все зависит от физических возможностей участников.

После того как задание выполнено, все «освобожденные» возвращаются обратно в комнату и встают в круг. Теперь попросите рассказать о том, что запомнилось в ходе передвижения. Для этого поочередно указывайте рукой на каждого участника и спрашивайте всю группу, как зовут этого участника и что он рассказал во время движения. Вы должны быть готовы к тому, что ответы будут в большинстве случаев правильными (движение активизирует нашу память).

После предварительного знакомства для развития и принятия правил, тренер организует углубленное знакомство участников группы

Упражнение «Углубленное знакомство»

***Ведущий тренер:** - Сейчас все разбиваются на пары. Выберите себе в пару человека, которого вы знаете меньше всего. (Если в группе нечетное число участников, то тренер тоже участвует в выполнении задания.) Все в парах садятся рядом или напротив, как вам удобно. Далее первый номер в паре рассказывает все о себе: можно рассказать свою биографию, о своих увлечениях, хобби, о своей семье — все, что посчитаете нужным. Задача второго — узнать партнера как можно лучше. Для этого нужно внимательно слушать и запоминать, можно задавать вопросы. На это дается 15 минут. Когда время закончится, я скажу «стоп». Вы поменяетесь ролями в паре, и у вас будет еще 15 минут. Затем вы все садитесь в круг и ваша задача — представить друг друга в кругу другим участникам, то есть рассказать о вашем партнере так, чтобы мы узнали его лучше. Если, по вашему мнению, партнер рассказал вам что-то очень личное, то или спросите у него разрешения, можно ли это говорить в кругу, или просто не сообщайте группе эту информацию. А сейчас все встаем, ищем себе пару, садимся, где удобно, и начинаем работать.*

Процедура проходит очень хорошо, если в ней принимает участие не более 14 человек, иначе группа может заскучать (если больше людей, то вводится ограничение по времени представления).

Данная процедура хорошо влияет на динамику группы: вначале люди еще не готовы о себе подробно и открыто рассказать в кругу, но в паре расскажут. Поэтому мы, давая очень простое задание рассказать о себе в паре, помогаем людям раскрыться. Время, которое отводится на рассказ каждого в паре, — в среднем от 7 до 15 минут (чем моложе человек, тем меньше времени ему нужно на рассказ о себе).

Тренер следит за временем и дает команды на начало упражнения, смену ролей и завершение работы в парах.

Процедура проходит менее интересно, если начинают передавать не факты, а впечатления: очень хороший человек, замечательный человек и т. д. Поэтому в инструкции нужно подчеркнуть, что участники должны поделиться не впечатлением о человеке, а фактами из его жизни. В таком случае получается очень эмоциональная и сближающая процедура.

Вопросы для обсуждения: спросить участников об их впечатлении, об эмоциях или просто объявить перерыв и не обсуждать эту процедуру. Тренер просто может сказать, что теперь мы узнали лучше друг друга и нам будет легче работать в группе.

Завершаем день диагностической процедурой

«Кто для меня самый незнакомый?».

Данная процедура позволяет получить информацию о том, как участники тренинга в течение дня познакомились и узнали друг друга.

Ведущий тренер: - *Чтобы вы получили возможность чувствовать на следующий день себя свободнее в нашей группе, предлагаю каждому участнику сейчас ответить на вопрос: «Кто из участников группы кажется мне в данный момент наиболее незнакомым (чужим)?». При этом каждый понимает под этим то, что он сам хочет. Оглядитесь вокруг, подумайте и постарайтесь ответить на этот вопрос. (1-2 минуты.) А теперь каждый пусть нарисует портрет того человека, которого он определил для себя как самого чужого. У вас есть для этого 10 минут. Выберите себе несколько карандашей, подходящих, как вам кажется, по*

цвету для того, чтобы выразить те чувства, которые вы испытываете по отношению к конкретному человеку. Художественные достоинства рисунка значения не имеют. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом во время рисования. В заключение подпишите портрет и поставьте сегодняшнюю дату, сразу после этого отдайте его тому человеку, которого вы рисовали.

Если вы сами получили от кого-то свой портрет, постарайтесь понять, что хотел вам сказать автор. Что чувствуют те из вас, кто не получил ни одного портрета?

Обсуждение проходит следующим образом: сначала те участники, которые получили свои портреты, высказывают группе свои предположения о том, что хотел сообщить им автор рисунка, и выражают свое отношение к этому; лишь после этого сами авторы могут высказаться и пояснить, что именно они имели в виду.

Вопросы для обсуждения:

- Что я имею в виду, когда говорю о том, что кто-то в группе чужой для меня?

- Чем мои критерии «чуждости» отличались от критериев, высказанных другими участниками нашей группы?

- Насколько широк был диапазон определений «чуждости»?

- Чувствую ли я себя сейчас увереннее?

- Кто из участников получил много портретов, и как они к этому отнеслись?

- Кто не получил ни одного портрета и как отреагировали эти участники?

В конце дня дежурный проводит последний ***шеринг***. Тренера помогают ему в этом. Создается информационный листок, где ребята пишут свои отзывы, впечатления о дне, настроение. Листок вывешивается на СТЕНУ. Такие информационные листки, собранные на СТЕНЕ, в конце тренинга наглядно продемонстрируют динамику группы!

Задание на следующий день – принести свою фотографию.

2-й день тренинга «Установление контакта и умение передавать информацию»

День начинается с шеринга. Продолжительность работы порядка часа. Это эмоциональные остатки, недоговоренности вчерашнего дня, рефлексия своего актуального состояния. Выбирается дежурный на этот день. Он спрашивает ребят о настроении. В зависимости от ситуации как дополнение к вопросам предыдущих дней, которые можно дублировать, могут прозвучать следующие:

- Удалось ли Вам вчера познакомиться со всеми членами группы?
- Что помешало Вам вчера узнать некоторых людей лучше?
- Главные итоги вчерашнего дня для вас лично. Чему вы научились, что осознали.
- Что еще вы хотели бы реализовать в предстоящий день.

Упражнение «Фотография»

Знакомство по фотографии – ребята рассказывают о человеке на фотографии. Остальные задают вопросы, уточняют. Таким образом, ребята теснее знакомятся друг с другом. Далее фотографии вывешиваются на *стену*, создавая первый образ группы!

Упражнение «Невербальный контакт»

Далее все участники располагаются большим полукругом.

Ведущий тренер: - Пусть каждый из вас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия.

Вопросы для обсуждения: Какие впечатления возникли в процессе выполнения упражнения? Какие средства помогали устанавливать контакт? Какие признаки свидетельствовали об установлении контакта?

Упражнение «Удобная беседа»

Ведущий тренер: - Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию

или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении. *Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы.* Тренер может предложить для обсуждения темы, связанные с контекстом группы или нейтральные темы. *По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу.*

Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты – сидя лицом друг к другу.

Вопросы для обсуждения:

- В каком положении ведение беседы было наиболее трудным?
- А в каком положении было приятным? В чем различие?

Упражнение «Отображение чувств»

Далее участники группы делятся на две подгруппы.

Ведущий тренер: - *Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами».*

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала его чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое

чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, **ошибки**, допускаемые в этом упражнении, **связаны со следующими обстоятельствами:**

- участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;

- участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;

- участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех.

Упражнение «Контакт»

Участники делятся на группы по 3 или 4 человека.

Ведущий тренер: - *Представьте себе, что вы решили принять участие в конкурсе на должность персонал – менеджера в крупной фирме. Отбор проводится в несколько этапов, на каждый из которых вместе собираются разные люди. Сейчас в каждой группе кто-то один (я позже скажу, кто именно) попытается установить контакт с каждым из остальных участников вашей малой группы. При этом, кто устанавливает контакт заинтересован в получении информации относительно отбора, а те, к кому он обращается, занимают примерно такую позицию: ситуация отбора для вас очень важна, и вы хотите успешно пройти, поэтому у вас есть серьезные причины, по которым вы не хотите отвлекаться от ваших размышлений по поводу предстоящего собеседования и даете это понять тому, кто к вам обращается. В то же время, пожалуйста, помните о том,*

что если поведение того человека, который к вам обратится, вызовет у вас желание вступить с ним в разговор, вы можете сделать это.

Тренер называет имена тех, кто в 1 группе должен на первом этапе работ сделать попытку установить контакт. Через 3-4 минуты тренер останавливает разыгрывание ситуации и предлагает, оставаясь в малых группах, обсудить полученный результат. После этого тренер меняет состав групп и называет имена тех, кто на втором этапе должен будет начать разговор. Таким образом, если работа проходит в тройках, то в тренинговой группе из двенадцати человек потребуется три этапа для того, чтобы каждый побывал в активной позиции.

Обсуждение: Обратите внимание на вербальные и невербальные аспекты, которые способствуют установлению контакта. Все участники становятся по кругу.

Упражнение «Неизвестные фигуры»

Ведущий тренер: - *На счет «раз» каждый из участников начнет делать какое-либо движение. При этом все остаются на своих местах. Желательно выбирать такие движения, которые может делать каждый участник. На счет «два» надо прекратить делать то движение, которое вы делали на счет «раз», и начать выполнять то движение, которое на счет «раз» делал ваш сосед слева. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».*

Процедура выполняется до тех пор, пока движение каждого участника не вернется к нему. Нередко уже при первых переходах движений кто-то из участников ошибается. В этом случае тренер побуждает группу к поиску момента искажения движения, после чего упражнение начинается сначала. По окончании упражнения, когда движение каждого завершит полный круг, тренер спрашивает участников о том, к кому вернулось его движение, есть ли изменения в его характере.

Обсуждение направляется на осознание причин искажений передаваемых движений и того, что могли бы предпринять участники, чтобы этого не происходило.

Эта процедура направлена на осознание участниками группы факторов, позволяющих без искажений принимать и передавать информацию в процессе сообщения.

Упражнение «Испорченный телефон»

Все участники садятся по кругу. Видеотехника подготовлена к съемке.

***Ведущий тренер:** - Мы уже убедились, насколько важно быть точными и внимательными при приеме и передаче информации. Сейчас (тренер называет имена 5-ти или 6-ти человек можно, которых он заранее избрал для участия в процедуре) примут участие в процедуре (можно привлекать к процедуре всех участников группы, если есть время и не боитесь затянуть процедуру). Ваша задача будет заключаться в приеме и передаче сообщений. Пусть Андрей (тренер называет одного из участников процедуры) останется здесь, а все остальные подождут какое-то время за дверью». Тренер зачитывает Андрею текст, предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику. Все участники садятся по кругу. Видеотехника подготовлена к съемке. С этого момента ведется видеозапись работы (возможно использование только магнитофонной, диктофонной записи без видеоряда). Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Последнему участнику, получившему сообщение, тренер задает вопрос «Олег, ты только что получил сообщение. Скажи, пожалуйста, что ты будешь делать после того, как получил информацию? Когда участник ответит на этот вопрос, видеосъемка прекращается.*

Или:

- Сейчас сюда будут входить по одному участники игры, первому я сообщу текст, который он передаст второму, второй — третьему и так далее. Ваша задача — фиксировать, кто и как точно будет передавать текст (можно разделить участников между наблюдателями, кому за кем наблюдать).

Вариант текста 1 (обычный): - Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас. Он очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что, если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября.

Вариант текста 2: - Марфуша была примерной девочкой. Работала на заводе. Ходила, как все, на демонстрации. Продукты — только из магазина. А секс только с мужем и только по пятницам. Но вот пошла она как-то в лес и встретила там НЛО. С тех пор все не как у людей. Работу забросила. Дома сплошные демонстрации. Продукты только с рынка. А секс когда попало и самым необычным образом.

Вариант текста 3 (диагностичный): - Жила-была молодая красивая девушка по имени Люба (Л). Пришло время, и она влюбилась в красавца парня по имени Эдик (Э). Она знала, что и он страстно любит её, но любовь эта была «любовью на расстоянии», т.к. они жили по разным берегам широкой и бурной реки, которую не переплыть, а моста не было. Страдая от разлуки с любимым, Люба пошла вдоль реки, ища возможность переправиться на тот берег. Она встретила лодочника Петра (П) и рассказала ему о своей любви, о том, что она уже не в состоянии жить вдалеке от любимого и просила лодочника перевезти её на тот берег.

Однако лодочник Петр сказал, что река широкая и бурная, и что он просто так перевозить её не будет – она должна заплатить за работу. У Любы не было денег, и она пошла вдоль берега, надеясь найти их у кого-нибудь. По дороге ей встретился прохожий **Роман (Р)**, которому она тоже рассказала про свою любовь и о том, что если она достанет денег заплатить лодочнику за перевоз, то она встретится со своим любимым. Прохожий Роман сказал, что деньги у него есть, но он ничего ей не даст, так как это её проблема. В расстроенных чувствах она вернулась к лодочнику Петру, надеясь всё же уговорить его. Но лодочник просто так не соглашался её перевозить. Подумав, он согласился её перевезти, если Люба даст ему всю свою одежду. Любе очень не хотелось этого делать, но, представив, что скоро она увидит своего любимого Эдика, она пошла на эту жертву. Она отдала всю свою одежду лодочнику, он перевез ее на другой берег. Стыдясь своей наготы, Люба, прячась за кустами, стала пробираться к Эдику. Но, ее увидел молодой парень **Семен (С)**, о котором говорили, что будто бы он сексуальный маньяк. Увидев молодую, красивую, обнаженную девушку он возбудился, набросился на Любу и изнасиловал. Проходивший зарослями кустарника другой мужчина **Олег (О)** увидел это всё и рассказал об изнасиловании всем, в том числе и Эдику. Когда Люба наконец-то пришла к Эдику, на нее смотрели холодные глаза. «Я всё знаю», - сказал Эдик. «Прости, но я не смогу после всего этого любить тебя». Люба пошла обратно. Жизнь потеряла для нее смысл. Она бросилась в реку и утонула.

Интерпретация текста в Приложении №3.

Обсуждение упражнения проводится с использованием видеозаписи.

Вопросы для обсуждения:

- Когда вы передавали информацию, вы говорили, чтобы сказать или чтобы вас услышали?

Конечно, большинство скажут, что они говорили, чтобы сказать, и не пытались помочь партнеру понять и запомнить текст. Отсюда можно сделать первый вывод: когда вы говорите, необходимо все время обращать внимание

на собеседника: слышит — не слышит, понимает — не понимает. По выражению лица, и по удивленным глазам, всегда видно, что человек не понимает, и тогда стоит остановиться и что-то уточнить, пояснить, задать вопросы.

***Ведущий:** - Кто помнит инструкцию, которую получили участники игры за дверью? Общими усилиями инструкция может быть воспроизведена.* А далее можно задать такой вопрос: «А что значит: делать можно все что угодно, записывать нельзя. Понятно?» Все слышали эту фразу, но большинство не обратили на нее внимания и механически ответили: «Понятно», а остальные поняли как-то по-своему. А в действительности можно было переспрашивать, задавать вопросы, попросить повторить еще раз и т.д. Вывод: задавать вопрос: «Понятно?» не следует, на него у всех стандартный ответ: «Понятно», а понимания при этом может не быть вообще.

Дальше анализируем, кто и что потерял из информации и почему. В ходе анализа можно сказать, что, например, текст про Марфушу специально написан для этой игры и в нем много несоответствий, которые еще больше путают участников. Например, «Марфуша была примерной девочкой, работала на заводе». Эти предложения противоречат друг другу по восприятию, так как примерная девочка обычно представляется как школьница младших классов и т. д., а здесь она работает на заводе. Таким образом, можно рассмотреть закономерности при получении и передаче информации и сделать подробный анализ по листочку, прокомментировав каждый пункт.

Тренер раздает участникам листы с текстом (приложение 4), зачитывает по очереди пункты, спрашивает у группы, что они думают по этому пункту, а затем дает свой комментарий и рекомендации, как нужно говорить, чтобы люди могли лучше и услышать и запомнить.

1. Слушатель пропускает информацию через личностный фильтр. Это значит, что любой человек, услышав информацию, сравнивает ее со

своими представлениями, со своим жизненным опытом, с известными ему фактами. И передавая ее дальше, может что-то поменять, рассказать по-другому, потому что ему так понятнее, потому что это соответствует его жизненному опыту.

2. Незначительные, с точки зрения получающего, моменты выпускает из виду. Это значит, что люди делят информацию на важную и неважную, причем важную и неважную не для них, а в данном тексте. И неважную информацию забывают сказать, полагая, что другая является более важной. Из-за этого текст начинает сокращаться от игрока к игроку. Обычно уже четвертый или пятый участник замечают, что приглашать следующего начинают все быстрее и быстрее.

3. Непривычные слова заменяет на привычные. В данном тексте, например, используется слово «примерная». Это слово сейчас используется редко, и обычно в конце Марфуша становится хорошей, добропорядочной и так далее.

4. Слушатель обрабатывает информацию сообразно своей логике. В данном тексте во многом отсутствует логика, а некоторые предложения противоречат друг другу. Обычно это приводит к тому, что люди начинают как-то связывать предложения. Например, «Марфуша жила в деревне, затем поехала в город», «вышла замуж и стала работать на заводе», или «и пошла в лес за грибами» и так далее.

5. Слушатель запоминает необычные, «жареные», факты. Но «большое» слово может доползти до конца, а может быть заменено на менее опасное и эмоционально выдержанное. В тексте два момента, которые привлекают внимание, это секс и НЛО. Эти слова за счет своей эмоциональной насыщенности вытесняют другую информацию, и обычно в тексте к последнему участнику сохраняются только слова про секс и НЛО, но в то же время часто слово «секс» заменяют чем-то другим, например, «занимались любовью», «жили хорошо, все у них было в порядке». НЛО иногда заменяют на инопланетян, а иногда теряют.

6. То, что можно истолковать, слушатель истолкует. На фоне только что проведенной игры обычно этот пункт можно даже никак не комментировать, поскольку на примере всех участников можно найти ему подтверждение.

Рекомендации по передаче информации

Говорить однозначно, использовать простые слова. Абсолютно понятные рекомендации — чем проще и однозначна информация, тем она лучше понимается и запоминается.

Важное проговаривать несколько раз. Вполне понятная рекомендация, так как действительно лучше сказать несколько раз и рискнуть выглядеть попугаем, чем впоследствии пожалеть о том, что это не было сделано.

Структурировать сообщение, разбивать его на пункты. Очень полезная рекомендация: в любом сообщении должна быть внутренняя структура, должно быть понятно, как предложения связаны друг с другом. Самый простой пример структуры — это пронумерованные предложения: первое, второе, третье и так далее. Очень сложно потерять предложение, которое идет под номером. Например, если есть первое, второе, четвертое, то сразу ясно, что было что-то третье.

Контролировать состояние слушающего и отслеживать, когда он не понимает информацию. Это значит, что во время разговора необходимо постоянно следить за выражением лица, за глазами собеседника и по его реакции можно заметить, когда человек не слышит или не понимает. Это сигнал того, что надо остановиться и повторить еще раз, задать вопрос или прокомментировать сказанное.

Вам все понятно? Не спрашивать, так как все обычно отвечают: «Да». Надо задать вопрос на уточнение, например: «После нашего разговора, что вы будете делать дальше?», «Что вы сделаете в первую очередь?» Это понятная рекомендация, так как еще со школы у всех выработался рефлекс

на вопросы: «Вам ясно?», «Вам понятно?», — автоматически отвечать «понятно», при этом, не всегда понимая, о чем их спрашивали.

Если произошла помеха (вас перебили), то надо остановиться и вернуться назад, проговорить еще раз предыдущее предложение. Обычно, когда человека перебивают, то из-за переключения внимания обычно теряется последняя мысль, последнее предложение. Все могут вспомнить подобные ситуации, когда после помехи кто-то из собеседников говорит: «А о чем я говорил?» Поэтому для сохранения связи в сообщении лучше повторить последнее предложение и после этого продолжить свой рассказ.

Необходимо учитывать темповые характеристики слушающего. Это объясняется легко: все люди говорят с разной скоростью и, что важно для нас, способны слушать тоже с той скоростью, с которой говорят. Если человек говорит быстро, с ним лучше говорить примерно с той же скоростью, а когда медленно, соответственно, медленно. Почему так? Если мы говорим слишком медленно для человека, то его это раздражает, а если слишком быстро — то человек просто может не услышать какие-то слова.

Создать позитивную или негативную мотивацию: если все сделаете по инструкции, то..., если не сделаете, то произойдет... Обычно начинают с позитивной мотивации. Например, если вы сделаете то-то и то-то, то вы получите такой-то результат. Если позитивная мотивация не помогает, используют негативную мотивацию. Например: «Если вы нарушите пункт третий договора, вы лишаетесь гарантийного обслуживания, денег и т. д.».

Использовать техники типа «забор» — специальные фразы: «Я специально обращаю ваше внимание», «Я хочу, чтобы вы это запомнили». Основной смысл в том, что мы можем огородить важную информацию определенными фразами, как забором, внутри которого информация должна сохраниться.

Упражнение «Автобус»

Группа делится пополам (если в группе нечетное число участников, тренер тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел

***Ведущий тренер:** - Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая – в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете, только молча, без слов, не вербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый.*

Этот фрагмент процедуры можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника.

На первом этапе процедуры тренер предлагает одной шеренге выступать в роли передающих информацию, а второй принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению процедуры. Когда все готовы, тренер предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть. После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

Вопросы для обсуждения:

- Какие впечатления возникли в процессе выполнения процедуры?
- Какие средства помогали устанавливать контакт?
- Какие признаки свидетельствовали об установлении контакта?

Упражнение «Расскажи историю»

Участники объединяются в пары.

Ведущий тренер: - Сейчас каждый из вас по очереди расскажет своему партнеру какую-нибудь историю. Лучшие, если это будет история с законченным - сюжетом, раскрывающая различные чувства, переживания ее участников, психологические проблемы, коллизии. Не следует ограничиваться простым повествованием: я встал, умылся, позавтракал, оделся, вышел из дома, подождал автобус и т.д. Но это должна быть такая история, которую вы могли бы рассказать всем нам. У каждого из напарников будет по 3 минуты, чтобы рассказать свою историю. Я буду следить за временем и скажу вам, когда оно закончится для первого рассказчика, а когда – для второго». Участники группы рассказывают друг другу свои истории. «Теперь в каждой из пар один из партнеров переходит по кругу (по часовой стрелке) в другую пару. В новых парах вы рассказываете, друг другу те истории, которые услышали от своих партнеров в предыдущих парах.

После того как истории рассказаны, все возвращаются в круг, и тренер предлагает каждому рассказать ту историю, которую он услышал во второй раз. После каждого рассказа тренер обращается к тому, от кого рассказчик услышал эту историю, и к тому, кто рассказал ее в первый раз, т.е. к автору истории с вопросами: «Что оказалось упущенным из того, что вы рассказали? Что искажено?», «Может быть появилось что-то новое, то, о чем вы не говорили?».

Завершаем день диагностической процедурой «Пожелания друга».

Упражнение «Пожелания друга»

Данная процедура позволяет каждому участнику понять, что пребывание в группе может быть наполнено для него особым смыслом, помогает прислушаться к своему внутреннему голосу и услышать его как бы со стороны.

Ведущий тренер: - Я хочу, чтобы каждый из вас сейчас сосредоточил внимание на смысле и цели своего участия в этой группе. Закройте глаза... Пусть вам вспомнится какой-нибудь человек, который, как вам кажется, заинтересован в том, чтобы вы участвовали в работе нашей группы, и ожидает в этой связи от вас каких-то изменений. Это может быть просто ваш знакомый (например, по работе), а может быть и человек, с которым вас связывают личные, близкие отношения... (пауза 30 секунд.)

Теперь представьте себе, что этот человек говорит о том, чему, по его мнению, вам стоит здесь научиться. Сформулируйте для себя его пожелания и выберите из них два наиболее важных. (2 минуты.)

Теперь откройте глаза и запишите то, что вы выбрали. Затем по очереди прочитайте нам свои записи.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько то, чего ждут от меня другие, совпадает с моими собственными желаниями?
- Кто из участников написал примерно тоже, что и я?
- Насколько широк диапазон ожиданий в нашей группе?
- В какой мере ожидаемые результаты моего участия в группе соответствуют теме нашей работы?

Завершаем работу в группе шерингом: каждый участник говорит одним словом итоги дня (пример показывает ведущие). Дежурный составляет информационный листок и вывешивает его на **стену**.

Задание на следующий день – написать эссе «Я студент».

3-й день тренинга «Умение слушать»

День начинается с шеринга. Продолжительность работы порядка часа. Это эмоциональные остатки, недоговоренности вчерашнего дня, рефлексия своего актуального состояния. Ориентируясь на ситуацию, мы задаем стимулирующие самораскрытие вопросы, также могут прозвучать следующие вопросы:

- Что нового вы узнали вчера о себе?
- Главные итоги вчерашнего дня для вас лично. Чему вы научились, что осознали.
- Что еще вы хотели бы реализовать в предстоящий день.

Выбор дежурного. Обсуждение на шеринге первых впечатлений об университете, домашнее задание – эссе «Я студент». Предлагается дискуссия по теме домашнего задания. Каждому 2-3 мин. – сформулировать главную мысль своего эссе.

Предлагаемые в третий день процедуры предполагают *использование следующих приемов.*

Безмолвное слушание - выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак готовности слушать дальше.

Уточнение – обращение с просьбой к собеседнику - дополнить, разъяснить что-то из того, что он говорил, для того, чтобы более точно понять его. Например, женщина говорит психологу: «В последнее время мой сын ужасно себя ведет». Следует уточнение: «Поясните, пожалуйста, как вы понимаете слова «ужасно себя ведет».

Пересказ – изложение своими словами того, что сказал собеседник, в начале беседы более полно, далее – выделяя и сохраняя то, что показалось слушающему главным и др.

Визуализация «Как я слушаю»

Ведущий тренер: - Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, удобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на свое дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие, ощутите, как с каждым вдохом ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней ног до макушки головы. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это. А теперь представьте, что бы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг, какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу.

Сделайте это. А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе.

После того как группы сформировались, тренер продолжает инструкцию: «Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты».

После завершения работы в группах тренер предлагает вернуться в круг и поделиться впечатлениями на этот раз о работе в малых группах.

Вопросы для обсуждения:

- В какие моменты вы переставали слушать? Отвечая на него, участники группы обычно говорят следующее: отвлекся на свои мысли, когда стал сравнивать то, что рассказывает другой, со своим опытом; в какой-то момент возникла ассоциация, и я стала думать об этом; возникло несогласие с тем, что я услышала, и в этот момент я отвлеклась; «в какой-то момент я стала думать о том, что буду говорить сама и перестала слушать и т.д.

Упражнение «Правила хорошего слушания»

Участники садятся в круг.

Ведущий тренер: - *Сейчас мы будем выполнять процедуру, в ходе которой нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста. Правила:*

- *Полностью сконцентрируйте свое внимание на собеседнике. Обращай свое внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.*

- *Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.*

- *Не давай советов.*

- *Не давай оценок.*

Процедуру мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе.

Тренер ждет, пока все участники сядут парами.

Ведущий тренер: - *Распределите между собой роли: один из вас партнер «А», другой – «В». Задание будет состоять из нескольких этапов. Каждый этап рассчитан на определенное время, за временем буду следить я. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «В». «А» может отложить их пока в сторону. Итак, «А» говорит в течение 5 минут «В» о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на свои качества, которые порождают эти трудности. «В»*

соблюдает правила хорошего слушания, помогая при этом «А» рассказывать о себе. Через 5 минут тренер останавливает беседу.

***Ведущий тренер:** - Сейчас у «А» будет 1 минута, чтобы сказать «В» что в его поведении помогало ему открыто высказываться, говорить о своих проблемах, а что затрудняло этот рассказ.*

После того как прошла одна минута, тренер дает следующее задание: *«Теперь «А» говорит о своих сильных сторонах в общении, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения. «В» не забывая о правилах хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от «В» в течение предыдущей минуты».*

Через 5 минут тренер останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу: *«В» за 5 минут должен повторить «А», что он понял из двух его рассказов о себе (Проблемы и достоинства в общении). На протяжении этих 5 минут «А» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «В». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильное поняли, то «В» должен поправиться до тех пор, пока не получит подтверждение своих слов. После того как «В» скажет все, что он запомнил из 2-х рассказов «А», последний может сказать, что было пропущено или искажено.*

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями.

Завершаем день диагностической процедурой «Степень включенности в группу».

Диагностическая процедура «Степень включенности в группу»

Данная процедура позволяет каждому участнику оценить свою включенность в групповую работу.

Для полноценной работы группы необходимо, чтобы каждый участник ощущал свою принадлежность этой группе. Тот, кто чувствует себя

посторонним или слабо включенным в совместную деятельность, вынужден большую часть своей эмоциональной и умственной энергии тратить на то, чтобы искусственно поддерживать чувство собственной ценности и значимости. Особенно проблематично в этом смысле положение тех людей, которые фактически не принимают участия во внутригрупповых взаимодействиях (например, сами они молчат, а другие участники к ним не обращаются). Предлагаемая процедура обращает внимание группы на проблему включенности участников и в тоже время создает предпосылки для более полной интеграции в группу «аутсайдеров».

Ведущий тренер: - *Я предлагаю, чтобы мы проверили, насколько каждый из нас чувствует себя в данный момент включенным в группу. Для меня это упражнение очень важно, поскольку я знаю, как неприятно для любого человека ощущать себя хотя бы в какой-то степени, но посторонним. Сейчас вам надо будет встать, и, не разговаривая друг с другом, выстроиться в одну линию. Пусть тот, кто чувствует себя полностью включенным в группу, встанет около двери, а тот, кто чувствует себя слабо включенным или даже совсем не включенным, — у противоположной стены комнаты. Все остальные должны распределиться на линии, соединяющей двух крайних участников — в соответствии с ощущаемой в данный момент степенью включенности. Пусть каждый найдет свое место... (пауза). Теперь оглянитесь вокруг себя и посмотрите, как выстроилась наша группа. Я предлагаю, чтобы каждый сейчас коротко сказал о том, что побудило его встать именно на это место и как он относится к решению, принятому другими участниками. В какой мере результат упражнения оказался неожиданным для вас?*

Вопросы для обсуждения:

- Кто из участников чувствует себя наиболее слабо включенным в группу?

- Что мешает вам чувствовать себя более включенным?

- Что вы сами можете сделать для того, чтобы полнее включиться в работу группы?

- Каким образом вам могут в этом помочь остальные участники?

Рисунок группы

Ребята рисуют общий рисунок «Наша группа». Данное упражнение завершает первые три дня работы в тренинге, создавая ресурс для участников. Рисунок вывешивается на **СТЕНУ**.

Завершаем работу в группе шерингом (5 минут): Каждый участник, одним словом резюмирует итоги дня. Дежурный оформляет информационный листок и вывешивает его на **СТЕНУ**.

Этап 2. Кооперация и сотрудничество

Цель второго этапа: закрепление навыков эффективной коммуникации в свободном общении, расширение спектра поведенческих коммуникативных стратегий, развитие самопонимания, сплочение всех участников. То есть работа направлена на кооперацию и сотрудничество участников, групповое взаимодействие, развитие умения вливаться в малознакомый коллектив и принимать новых людей.

Осуществляются поставленные цели и задачи в игровой форме. В основе разработки модель развития человеческого общества: от первобытно-общинного строя - к суверенным государствам с различными процедурами экономических и культурных связей и свободному обществу будущего с творчески сотрудничающими людьми, объединенными определенной целью.

Одна из основных задач тренеров на втором этапе поддерживать полученные ранее коммуникативные навыки, поощрять их использование в свободном общении. Это:

- процедура я - высказывания (не безличная речь, не обращение к себе на «ты» как это распространено);

- сообщение об эмоциях и чувствах, ощущениях как подлинных процедурах проявления;

- безоценочная речь, акцент на описание внешних объективных проявлений, на свои чувства по отношению к другому;

- обращение к членам группы напрямую, установление открытого коммуникативного контакта (это позволяет проверить свои предположения и фантазии относительно поведения и чувств партнера в общении, получить прямую обратную связь, способствует актуализации подлинных эмоций, возникновению и разрешению межличностных конфликтов).

Продолжительность второго этапа тренинга: 3 дня с 09.00 до 16.00

4-й день тренинга «Развитие цивилизации»

Ролевая игра

Общий сбор в аудитории (зале). Все участники рассаживаются в общий круг. Тренеры и участники приветствуют друг друга. Шеринг по алгоритму предыдущих дней. Далее начинается игра. Происходит разбивка, если необходимо, на малые группы (8 человек) случайным образом.

Ведущий тренер: - *Нам предстоит вместе прожить еще три дня. За эти дни мы вспомним историю развития цивилизации: побываем в прошлом настоящем и будущем - в первобытном племени, в различных государствах и, наконец, в условиях нового мирового сообщества отправимся осваивать другую планету. Все эти три дня мы будем общаться и учиться общаться, постигать себя и других. Мы лучше узнаем друг друга, сплотимся и подружимся, станем настоящим большим коллективом. Но сначала нам предстоит создать 3-5 групп, в которые люди войдут случайным образом (можно не разбивать на группы). Для этого рассчитайтесь на 1 - 5 (или 1 - 3 в зависимости от общей численности в соответствии с тем, сколько будет малых групп).*

Участники объединяются в малые группы по номерам и расходятся по своим углам комнаты. В малых группах они вспоминают правила работы в тренинге, делятся своими ожиданиями и опасениями. На работу 30 минут.

Затем объявляется перерыв на 5 минут, после чего все собираются в общем зале.

Краткий конспект правил группового взаимодействия:

- я - высказывание: сообщать о собственных чувствах и наблюдениях, а не обсуждать других;
- здесь и сейчас: сообщать только о том, что касается тренингового процесса, не вдаваясь в личностный опыт,
- активность и открытость: чем более активно себя ведешь и открыто предъявляешь, а не отсиживаешься наблюдателем, тем больше получаешь;
- экспериментирование: отпустить себя, пробовать новые, иные формы поведения;
- конфиденциальность: никому за пределами круга не сообщать о поведении других участников, можно делиться только собственными переживаниями;
- организованность и пунктуальность: соблюдать предложенный хронотоп, присутствовать все три дня.

За время перерыва все тренеры переодеваются в одежду людей первобытного строя (можно создать имитацию одежды отдельными элементами одежды, подумав об этом заранее и используя возможности группы) и в таком виде все вместе заходят в общий зал.

Оптимальный вариант - всем пройтись по кругу перед участниками тренинга, пританцовывая и демонстрируя себя. Достигнув середины круга, все по очереди называют свое первобытное имя.

Прошлое. Племя: доречевой уровень

Ведущий тренер: - Да, были времена, когда люди были ближе к природе, к естественным законам. Жили в племенах, одевались в то, что можно добыть на охоте или найти лесу и еще не владели членораздельной речью. ***Атрибуты племени.*** Итак, ваша группа - это племя. Вам предстоит придумать название своего племени (в звуках), клич, выбрать

тотем, вождя и шамана, разучить ритуальный танец, нарядиться в одежду, в которой ходят у вас в племени.

Условия работы: *каждая группа выбирает и организует свое пространство в аудитории и обсуждают свои атрибуты племени в течение 40 минут. Работать будете по принципу мозгового штурма. Для этого сначала нужно собрать все идеи. При этом важно принимать любые предложения, какими бы нелепыми или даже абсурдными они не казались. Не оценивайте и не структурируйте возникающие мысли, просто пусть кто-то записывает все, что приходит в голову. Только когда будет готов банк идей, произведите его анализ, отберите то, что вам подходит больше всего. И, наконец, вы реализуете задуманное: изготовите все, что будет необходимо для костюмов, подготовитесь к представлению своего племени, вождя и шамана.*

Процедура применяется для разогрева, активизации творческого мышления при групповом решении поставленной задачи, овладения навыками работы в команде по методике мозгового штурма.

Задача тренера: *заботиться о том, чтобы соблюдались условия мозгового штурма, наблюдать, кто из членов группы в какой мере принимает участие в обсуждении и реализации замысла.*

По истечению времени малые группы собираются в большом зале и представляют свое племя перед другими. Презентацию открывает группа, располагающаяся слева от входа в дверь.

История племени³

Ведущий тренер: *- Теперь ваша задача нарисовать историю своего племени, ведь вы еще не владеете членораздельной речью. Делать это вы будете на территории вашего племени на больших листах бумаги. Вы можете использовать столько бумаги, сколько считаете нужным, но это будет единое полотно. Каждый возьмет кисточку и будет рисовать. Постарайтесь выразить в рисунке свою версию истории, но при этом*

³ Процедура является логичным продолжением первой.

умейте соотноситься с версиями ваших соплеменников. Вы можете пользоваться любыми неречевыми процедурами общения, выражать свои эмоции. Договариваться словами нельзя. Время на рисование - 30 минут. После этого вы приходите в общий зал и знакомите всех с историей своего племени.

Процедура направлена на групповое взаимодействие, при котором участники ищут свое место в групповом процессе, сохраняя и выражая собственные представления.

Задача тренера: способствовать соблюдению условий рисования, наблюдать за активностью участников.

В общем зале проходит выставка племенных рисунков. Все участники внимательно, без комментариев, рассматривают их.

После этого все возвращаются в малые группы на шеринг.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Довольны ли своей презентацией и своим рисунком истории племени.
- Какие чувства испытывали, когда работали.
- Удалось ли работать без оценки чужих предложений, как это задавалось условиями мозгового штурма.
- Умеете ли выражать свои эмоции без слов и договариваться с другими без слов.
- Чем была вызвана мера собственной активности, что чувствовал(а), что думал(а) (для тех, кто был активен, и в первую очередь для тех, кто либо не принимал участие в работе, либо это участие было дозированным).

Мое племенное имя

Процедура проводится в малых группах после завершения шеринга.

Инструкция тренера: - *У любого человека есть имя. Это его визитная карточка, способ отделения себя от другого, средство социального общения. А еще это мантра, канал звуковой связи с миром, процедура настройки. Вам сейчас предстоит представить свое имя в образе: нужно нарисовать свое имя в красках символами, знаками. Для*

этого, во-первых, представьте, что вы будете рисовать, во-вторых, подумайте, какая к этому рисунку больше подходит процедура листа, в - третьих, сделайте так, чтобы рисунок был на нескольких листах, или если вы его не можете сейчас сделать сборным, сначала нарисуйте, а затем разделите на разные составляющие части. Процедура листов может быть любой - круги, квадраты, ромбы, или просто многоугольники... Вы можете рисовать и вы можете вырезать, выражая так суть вашего имени. Слушайте себя, свой внутренний голос. Выражайте его в красках и символах, делайте все в тишине, так отчетливее можно осознавать свое подлинное желание.

Процедура способствует развитию творческого воображения, синестезии. Завершенные рисунки затем будут служить материалом для обмена между участниками группы.

Время на рисование - 10 минут. По завершении времени тренер предлагает выложить рисунки в круг перед собой. Участникам группы предлагается пройтись, рассмотреть рисунки.

Вторая часть формы. Инструкция тренера: - *Вы увидели, как представили свои имена ваши соплеменники. И наверняка, когда вы рассматривали рисунки, вы испытывали разные чувства: что-то понравилось больше, что-то меньше, а может быть, что-то захотелось получить себе. Сейчас у вас есть такая возможность. Вам предстоит обмен. Вы можете отдавать части своего рисунка, но отдавайте только то, что готовы отдать. Вы можете просить у других то, что вам понравилось. Применяйте для этого все возможные способы общения - мимику, жест, любые звуки. Все кроме слов! И осознавайте свои желания, свои чувства, ощущения, способы поведения.*

Процедура служит моделью главных жизненных процессов взаимодействия индивида и мира: беру - даю. Способствует стимуляции выразительности, актуализации невербальных способов взаимодействия, Время на обмен порядка 15 минут. По истечении времени шеринг.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Насколько многообразным было ваше невербальное общение?
- Вы действительно отдавали только то, что были готовы отдать, или шли на уступки?
- Могли ли вы отдать рисунок просто так и могли ли вы принять рисунок просто так? Или работало правило ты мне - я тебе?

(Продолжительность шеринга порядка 50 минут).

Обед и отдых 50 минут. После обеда все собираются в общий зал.

Малые группы располагаются на своих местах. Но теперь открывать общие выступления будет группа, располагающаяся от двери слева второй. То есть группа, открывавшая презентацию, будет выступать последней.

Овладение речью

Процедура проводится в общем зале. Ведущий просит всех разместиться по всей площади зала. Каждый стоит так, чтобы быть автономным от другого - не соприкасаться, не собираться в группы. Все закрывают глаза.

Процедура выполняет не только функцию разогрева после перерыва, но и помогает расширить репертуар невербальных форм общения, способствует снижению уровня сверхконтроля, образованию единого информационно-энергетического пространства группы.

Ведущий тренер: - *Кто-то считает, что первым было слово, и это слово был Бог. Кто-то убежден, что все началось с взрыва звезды. По мнению других все началось с ритма. Но, так или иначе, люди прикоснулись к одной из первооснов - обрели дар речи. И то, что проходило человечество в своем развитии миллионы лет, маленький человек проходит теперь всего за несколько лет, а то и месяцев...(пауза).*

Вы все, конечно же, видели маленьких детей, играли с ними, наблюдали за ними. Вы помните, как они гуляют. С каким удовольствием они издают разные звуки, пускают пузыри. Слушают себя, и звучат, звучат, звучат, иногда, кажется, они обращаются к какому-то собеседнику. Они овладевают речью.

Вам сейчас предстоит вспомнить процесс овладения речью. Вам предстоит отпустить себя, дать звукам жить в вас, изливаться через вас...(пауза).

Сначала позвольте себе просто звучать, так как вам хочется. Затем поэкспериментируйте: попробуйте разные тональности и замечайте, какие эмоции в вас это вызывает: это может быть густой зычный звук, звонкий, или тоненький, это может быть тихий звук - или громкий, спокойный или резкий - любой. Пусть это будет свободный поток звуков, изливающийся из вас. Пробуйте, звучите, наслаждайтесь звучанием...

Итак, все закрыли глаза, и начали «звучать».

Звучание длится порядка 3 - 4 минут. При этом тренерам лучше помогать: ходить по залу или самим выполнять задание, «звучать», тем самым поднимая активность участников.

Ведущий продолжает: «А теперь добавьте в ваше звучание разговорную интонацию, как если бы вы с кем-нибудь общались. Добавьте эмоции. Вы разговариваете не только вам, ведомом языке».

Эта процедура звучания длится порядка 3 - 4 минут. После чего ведущий предлагает вместо воображаемого собеседника продолжить общение с реальным собеседником, тем, кто находится рядом.

Ведущий продолжает: - И вы уже убедились в том, что рядом кто-то есть, что он тоже готов к общению. С закрытыми глазами развернитесь к своему соседу, пообщайтесь с ним звуками. Звуками вы можете ему рассказать все, что угодно, на любую тему».

Процедура также продолжается 3 - 4 минуты.

Ведущий: - И когда вы уже знаете, что вокруг много собеседников, составьте с ними хор. «Звучите» сразу все вместе, так, чтобы ваш голос был различим, и так чтобы вы были частью единого большого хора, или частью голоса всех находящихся здесь.

Ведущий тренер подбадривает участников, например, говорит, какой стройный хор получился, или сколько силы, энергии, активности в этих голосах.

Это мягкая процедура катарсиса, отреагирования, ведущая к созданию общего информационно-энергетического пространства. И чем ниже уровень сверхконтроля, тем выше эффект.

Тренер просит объединиться в тройки с близстоящими участниками и поделиться с ними своим опытом. Предлагаемые вопросы:

- Удалось ли отпустить себя или не удалось.
- Каково сейчас состояние.
- Какие моменты были наиболее яркими.

По завершению процедуры тренеры просят покинуть общее пространство шаманов и предлагают им расположиться, например, ближе к двери. Племена располагаются группами по кругу по всей площади зала.

Пропаж

Ведущий тренер: - *Люди в племенах всегда жили благодаря охоте и собиранию съедобных растений. Но прежде, чем отправиться на весьма опасное занятие - на охоту, чтобы достичь результата, чтобы все охотники остались целыми и невредимыми проводились специальные ритуальные действия: танцы, поклонения, подношение даров богам.*

И вам нужно идти на охоту, добывать себе пищу. Но вот беда, пропал шаман. То ли его утащили дикие обезьяны, то ли еще кто-то. Шамана нет.

А без шамана племя жить не может. Вам нужно найти и вызволить его. Но чтобы вызволить шамана, придется преодолеть массу препятствий в пути.

Итак, сейчас одно племя, которое отправляется на поиски своего шамана выйдет за двери. Помните, что время дорого, вызволить шамана нужно как можно скорее. Во-вторых, препятствия нужно преодолевать всем племенем, если кто-то застрянет, отстанет - он может в пути

погибнуть. То есть вам важно помогать друг другу, чтобы сохранить всех своих соплеменников. В-третьих, нельзя применять силовые приемы.

Выслушав инструкцию, одно племя выходит из помещения и готовится отправиться в путь на поиски шамана.

Инструкция ведущего тренера для остальных племен, которые будут делать препятствия: *- Вам сейчас предстоит сделать препятствия. Они могут быть разными: бурная река, зыбкие камни, непроходимый лес, болото - все, что затрудняет путь. Каждое препятствие представляет собой единое целое. А сделать их вы можете только из своих тел.*

- Сначала вы собираете вместе с вождем все идеи, а потом выбираете из них две и воплощаете их. Делайте препятствия достаточно серьезными, но помните: при прохождении их другими племенами нельзя применять силовые приемы. У вас на подготовку 3 - 4 минуты.

Инструкция для членов этого племени, которое будет проходить препятствия: *- Итак, вам нужно преодолеть эти препятствия, чтобы вызволить своего шамана. Вы будете проходить их по одному, цепочкой. Брать вторую преграду вы будете только тогда, когда убедитесь, что все члены племени миновали первую. И так дальше.*

Прохождение препятствий осуществляется по часовой стрелке от племени к племени. Когда первое племя преодолевает все, что ему подготовлено, к нему присоединяется шаман, и теперь оно участвует в создании препятствий, расположившись, справа от входа. Когда первый круг закончится, племя, располагавшееся слева от входа, покинет зал, на его место сместится племя, сначала стоявшее вторым. Работа повторяется вновь, пока племена не минуют препятствия.

Чтобы сэкономить время, можно предложить племени, стоявшему слева от двери, покинуть зал, когда оно выполнит свою функцию препятствия, не дожидаясь завершения полного круга для тех, кто проходит препятствия. А другим племенам, завершив работу с одним племенем, готовить препятствия для другого.

Процедура способствует сплочению групп, развитию креативности, является хорошей двигательной разрядкой.

По завершении формы проводится короткий структурированный шеринг в племенах.

Вопросы к шерингу:

- Слаженно ли действовало племя.
- Когда проходили препятствия, какие эмоции испытывали.
- Оказывали ли друг другу при необходимости поддержку при прохождении препятствий.
- Насколько были изобретательны, когда создавали препятствия.

По завершению шеринга тренер объявляет, что среди членов племени нужно выбрать двух невест (любые желающие), соответствующе их нарядить и подготовить приданое. Приданое можно нарисовать или представить каким-либо другим способом.

В установленное время все племена собираются в общем зале. Опять все племена располагаются по часовой стрелке, но на этот раз каждое племя садится в круг.

Свадьба
Ролевая игра

Ведущий тренер: - Идет время. И, конечно же, вы в своих племенах уже давно обнаружили, что есть другие племена, что в них много прекрасных юношей и девушек. А где есть молодежь, есть и межплеменные браки, происходит обновление крови. Итак, в каждом племени уже есть невесты, а теперь нужно выбрать два жениха. Но какой жених без сватов. Конечно же, с каждым женихом в соседнее племя отправится сват (можно два свата). Задача сватов помочь жениху, представить его с самой лучшей стороны. На эти роли себя могут пробовать все, включая вождя, но не шаман, шаман племя не покидает.

Итак, в каждом племени есть две невесты, два жениха, сваты. Жених ищет себе жену и приводит ее в племя. Причем жених и сваты активно

используют для общения мимику, жесты, пантомимику, самые разные звуки, «тарбарскую речь»: оказывается в соседнем племени, говорят на другом языке, вот и уговорите невесту...(пауза). Невеста смотрит на жениха, она может согласиться на брак, а может и не согласиться.

Ваши женихи отправятся в два разных племени.

На подготовку 5 - 7 минут. (Распределить роли, принарядиться).

Помимо этого каждый тренер тихо сообщает в своем племени, что в любое соседнее племя еще может отправиться самозванец (один из племени) - опять же для того, чтобы умыкнуть себе невесту. Но это он делает сам, подбирая способы и момент, чтобы добиться своей цели.

- Итак, одновременно из каждого племени в соседнее племя (по часовой стрелке) отправляется один жених со сватами. В это же самое время племя у себя принимает жениха из другого племени.

Когда первый жених вернется в свое племя, на поиски отправляется второй жених, но не в первое близрасположенное к вам племя, а через одно - все в том же направлении направо».

Задача тренеров помочь женихам правильно сориентироваться, в какое племя они идут.

Эта процедура по сути своей ролевая игра, в которой можно попробовать себя в новой социальной роли. Результатом является смена участников малой группы, что ведет к новому витку группового процесса.

По завершению формы племени остаются на своих местах в обновленном составе - с теми, кто пришел, и без тех, кого забрали.

По завершении активной фазы работы тренер инструктирует шамана, чтобы тот подготовился к демонстрации какого-либо шаманского умения или ритуала. Для этого шаман может воспользоваться временем, когда другие разгримировываются, приводят пространство в порядок.

Упражнение «Мастерство шамана»

Ведущий тренер: - В ваших племенах есть шаманы. Во все времена ходят легенды о шаманских ритуалах, люди ломают голову над тем, как возможны чудеса, которые им удаются.

Итак, сейчас мы увидим шаманские таинства. Но шаманы будут демонстрировать свое мастерство не просто так. Каждый из них выберет себе ученика. Каждый из вас может предложить себя в ученики, если этого захочется. Но это дело шамана, кого и из какого племени он выберет. Он может выбрать и тех, кто не проявит видимой активности. Шаман может призвать ученика сам.

Процедура способствует развитию креативного мышления шаманов, творческого самовыражения. В результате ее проведения еще больше меняется состав групп.

Итак, шаманы по очереди, в установленном порядке демонстрируют свое мастерство и выбирают себе учеников, которых забирают в свои племена.

На этом первый день завершается. Шеринг, сбор эмоциональных остатков. Оформление информационного листка.

5-й день тренинга «Настоящее. Государственность и межгосударственные связи»

День начинается с шеринга.

Продолжительность работы - 1 час.

Тренерам следует уделить внимание на состав группы. Присутствуют ли те, кто вчера влился в группу (невесты, украденные, ученики шамана), и отсутствуют ли те, кого забрали.

Произошла смена состава группы, важно чтобы все члены группы приняли эти изменения.

Задача тренера способствовать осознанию всех сильных эмоций, испытанных вчера и возникающих сегодня, и того, что или кто их вызывает.

Важно, чтобы все конфликтные моменты, недопонимания, или наоборот благодарность, признательность нашли свое выражение в словесной форме.

При необходимости тренер помогает все высказывания адресовать напрямую участникам группы.

Например, на шеринге могут звучать такие вопросы:

- *Как вы чувствовали себя вчера вечером, после тренинга, можете ли в образе представить свое состояние.*

- *Каково ваше состояние сейчас, что вы испытываете, оказавшись в новом составе группы (и в том числе по отношению к конкретным членам группы).*

- *Какие чувства вы испытываете, оказавшись в новой группе. Что или кто вызывает у вас определенные чувства.*

- *Умеете ли вы принимать перемены и новых людей.*

По завершению шеринга ведущий дает общую для работы группы инструкцию.

Ведущий тренер: - *Бежит время, вы достигли новой фазы политического и социально-экономического развития. Некогда разрозненные племена становятся государствами со всеми присущими им атрибутами.*

Это то, что свойственно настоящему времени.

Деловая игра «Обретение государственности»

- *Вам предстоит придумать название своей страны, герб, флаг и нарисовать или изготовить их, определиться какое в стране социально-политическое устройство, процедура правления, в какой форме вы готовы сотрудничать с другими государствами. А также подумайте, какими ресурсами богато ваше государство и что за денежная единица у вас в обороте.*

А чтобы все это было легко понять, вы нарисуете карту своего государства. Работать вновь будете по принципу мозгового штурма.

Через 30 минут все это вы представите на ассамблее государств планеты Земля. Конечно, вы опять можете использовать не только краски

и кисточки, но и костюмы, чтобы представить свое государство как можно более ярко и зрелищно. Время презентации не более 5 минут.

В течение отведенного времени в своих рабочих помещениях участники тренинга в форме мозгового штурма сначала придумывают государственные символы, а затем, остановившись на определенной легенде, готовятся к презентации государства и рисуют карту.

Эта процедура дублирует подобную, что была в первый день.

Применяется, как возможность расширить опыт выполнения задачи коллективом, как еще один шанс попробовать проявить себя по-другому и использовать более широкий спектр вариантов поведения при взаимодействии с другим.

Для тренера важно наблюдать, как в этот раз идет обсуждение и подготовка к презентации, что появилось нового в поведении участников группы.

В общем зале все участники (кроме одного государства) располагаются на стульях напротив двери, через которую будут входить выступающие.

Одно за другим все государства делают свою презентацию.

По окончании формы проводится структурированный шеринг в малых группах. (20 минут).

Вопросы для структурированного шеринга:

- Чем обсуждение и подготовка к презентации отличались от того, что было вчера.

- Соблюдению каких принципов мозгового штурма вы уже действительно научились.

- Что вы чувствовали во время групповой работы.

По завершении шеринга тренер предлагает подготовиться к торгам с другими государствами. Для этого нужно нарисовать на разных листах 120 денежных единиц своей страны. Выбрать три ресурса или товара, которые готовы продавать в соседние страны, написать их названия на отдельных листах бумаги, количество и стоимость. Выбрать представителя страны,

который будет принимать участие в аукционе (министр экономики или другое какое-либо лицо), а также человека, который будет выполнять функцию связи со страной (телефон).

Это занимает порядка 7 - 10 минут. Затем все собираются в общем зале.

Упражнение «Торги»

***Ведущий тренер:** - Когда вы представляли свои государства, у многих прозвучало, что вы готовы к экономическому сотрудничеству с соседними странами. Это нам и предстоит. Сейчас будет аукцион. Кто видел, как проходят аукционы и готов сам его провести?*

(Подбирается человек на эту роль).

- Итак, сейчас вы все в составе своих государств сядете напротив места проведения аукциона. Все будут соблюдать тишину, и поддерживать порядок. Иначе аукцион невозможен. В переднюю линию перед своими государствами сядут непосредственные участники аукциона. За ними встанут люди, выполняющие функцию связи (телефоны). Участники аукциона до его начала должны сдать заявки своих государств ведущему аукцион.

Участники аукциона, помните, что вы должны купить то, чего в вашем государстве нет, и что будет полезно для населения. Вы можете продать то, что у вас в избытке, но так, чтобы не подорвать свои ресурсы.

Общая сумма денежных запасов в вашей стране 120 единиц. Вы можете потратить на покупку товаров сто единиц. Для того чтобы принять верное решение, вы можете советоваться с народом в вашем государстве. Для этого звоните, то есть шлите в свое государство телефон, который шепотом обсудит проблему в государстве, посоветуется и доставит вам информацию. Действовать нужно быстро и решительно.

После необходимой подготовки идут торги. Ведущий сначала объявляет все лоты с выставленными на аукцион товарами и цены. Это позволяет участникам сориентироваться, выбрать то, что необходимо. Затем объявляет каждый лот в отдельности.

Процедура направлена на развитие способности брать на себя ответственность, принимать решение, умение быстро ориентироваться в ситуации, гибко координировать свои действия, что касается в первую очередь тех, кто взял на себя активную роль. Поиск и гибкое использование всех возможных средств для воздействия на ситуацию для тех, кто является наблюдателем при проведении аукциона.

Процедура заканчивается 15 - 20 минутным шерингом в малых группах.

Предлагаемые для рефлексии вопросы:

- Насколько организовано и слаженно сумели действовать участник аукциона, телефон и народ.
- Что помогало, и что мешало совместной работе.
- Удовлетворяет ли достигнутый результат.
- Какими своими действиями доволен участник группы, представлявший ее на аукционе.

По окончании перерыв на обед на 50 минут. После обеда все собираются в общем зале.

Ролевая игра «Почетный гость»

Ведущий тренер: - *Еще одна процедура сотрудничества между государствами - это культурные связи. И в этом пусть проявят себя те, кто были все это время самыми скромными, молчаливыми, застенчивыми.*

Вы выберете в своих государствах по два таких человека, которым предоставляется прекрасная возможность поэкспериментировать, попробовать себя совсем в другой роли.

Итак, по два человека из каждого государства представят звезд искусства, спорта, политики, императорских дворов... (пауза). Это пусть звезды выбирают сами - какие они звезды. Конечно же, они должны быть соответствующе одеты, вести себя определенным образом и у них должны быть сопровождающие один - два человека. Это может быть переводчик, парикмахер, повар, телохранитель...

Задача звезд - проявить себя как звезда, показать свой звездный характер: может быть капризный, или заносчивый, или требовательный - любой. При этом посмотреть страну, ее жителей. При желании, если звезде страна понравится, она может в ней остаться.

Задача жителей страны - подготовиться к встрече почетного гостя.

Показать себя с наилучшей стороны. А может быть, переманить звезду к себе. Оптимально, чтобы основную работу по приему взяли на себя 2 – 3 человека.

Задача народа - наблюдать, как ведет себя звезда, как ее принимают.

Замечать все детали поведения.

Итак, 10 минут на подготовку. По истечении времени одновременно в каждую страну поедет по одной звезде. Перемещение по часовой стрелке. И только, когда ваша звезда вернется, или примет решение остаться в чужой стране, в путешествие отправится другая звезда. Но ее перемещение будет в соседнюю страну против часовой стрелки.

Данная процедура представляет собой ролевою игру и ориентирована на раскрытие потенциала самых скромных участников групп. Это возможность попробовать себя в несвойственной ролевой позиции, побыть в центре внимания.

По окончании формы проводится **структурированный шеринг** в малых группах - 20 минут. Предлагаемые вопросы:

- Каково быть в роли звезды. Какие чувства вы испытывали. Что именно вызывало эти чувства. Какие ощущения в теле были тогда, какие сейчас.

- Как вы воспринимали, что чувствовали по отношению к своей звезде.

- Что удалось и что не удалось как принимающей стороне. Что вы испытывали, встречая звезду.

- Как прием выглядел со стороны, какие это вызывало чувства и ощущения.

По окончании формы тренер сообщает, что во время визита звезд в соседние государства произошел ряд инцидентов.

Деловая игра «Суд»

Инструкция тренера: - У нас сейчас пройдет судебное заседание. Во время визита звезды из соседнего государства к нам произошло ЧП, и звезда подала заявление в суд. Сейчас нам предстоит отвечать.

Для того чтобы соблюсти беспристрастность и объективность, будет действовать международный суд. То есть к нам придет судья из соседнего государства.

Аналогичная ситуация произошла и с нашей звездой, наша звезда тоже пострадала, и тоже подала заявление в суд и ее истец и адвокат отправятся в государство, где произошел конфликт.

Итак, для того, чтобы разобраться в возникших конфликтах, нам нужно выбрать:

- ответчика и адвоката ответчика (ответчик - тот, к кому требование обращено, и кто будет отвечать за произошедший в нашем государстве инцидент со звездой, защищать наше государство; адвокат его представляет или консультирует),

- истца и адвоката нашей звезды (истец будет заявлять требования нашей звезды в суде),

- судью, который отправится в другое государство. Судья ведет заседание, дает возможность выступить истцу и ответчику, при необходимости их адвокатам, свидетелям. Он может задавать уточняющие вопросы. Он регламентирует ход процесса и выносит вердикт.

Процесс в суде таков: сначала в течение двух минут истец излагает, что произошло и свои требования. Затем ответчик представляет свои возражения. После этого разворачиваются прения сторон – стороны доказывают, задают друг другу вопросы.

Задача истца и ответчика излагать все доводы логически обоснованно и аргументированного, без эмоций.

В итоге ответчик может согласиться и удовлетворить требования истца, и тогда заключается мировое соглашение. В остальных случаях решение выносит суд.

Ответчики и истцы получают карточки, где описана ситуация и сформулирована задача.

Тексты карточек.

Группа №1

Истец. Ваша звезда поехала в соседнее государство и не вернулась (эмигрировала, попросила политическое убежище). Вы требуете вернуть звезду.

Ответчик. Во время визита в вашу страну звезды из соседнего государства представители движения «Гринпис» закидали звезду шариками с краской, поскольку звезда была в норковом манто.

Истец требует возмещения материального ущерба в размере 15 000 евро за манто и компенсации морального ущерба в размере 500 000 евро за то, что не надлежащим образом была организована охрана звезды.

Группа №2

Истец. Во время визита вашей звезды в соседнее государство в одном из СМИ были размещены материалы компрометирующего характера не соответствующие действительности. Вы требуете принести публичные извинения и напечатать опровержение в этом же издании.

Ответчик. Во время визита в ваше государство звезда попросила политическое убежище, которое ей было предоставлено. Истец требует вернуть звезду.

Группа №3

Истец. Во время визита вашей звезды в соседнее государство по государственному телевизионному каналу были распространены сведения о том, что звезда поет под фонограмму. Вы подаете иск о защите профессиональной репутации и требуете: опровержения в СМИ, компенсации морального ущерба в размере 1 млн. евро.

Ответчик: Во время визита в ваше государство звезды из соседнего государства в одном из СМИ были размещены материалы, компрометирующие характера, не соответствующие действительности.

Истец требует принести публичные извинения и напечатать опровержение в этом же издании.

Группа №4

Истец. Во время визита звезды из вашего государства в соседней стране представители движения «Гринпис» закидали ее шариками с краской, прореагировав так на ее норковое манто. Вы требуете возмещение материального ущерба в размере 15 000 евро за манто и компенсации морального ущерба в размере 500 000 евро за то, что охрана звезды была организована не надлежащим образом.

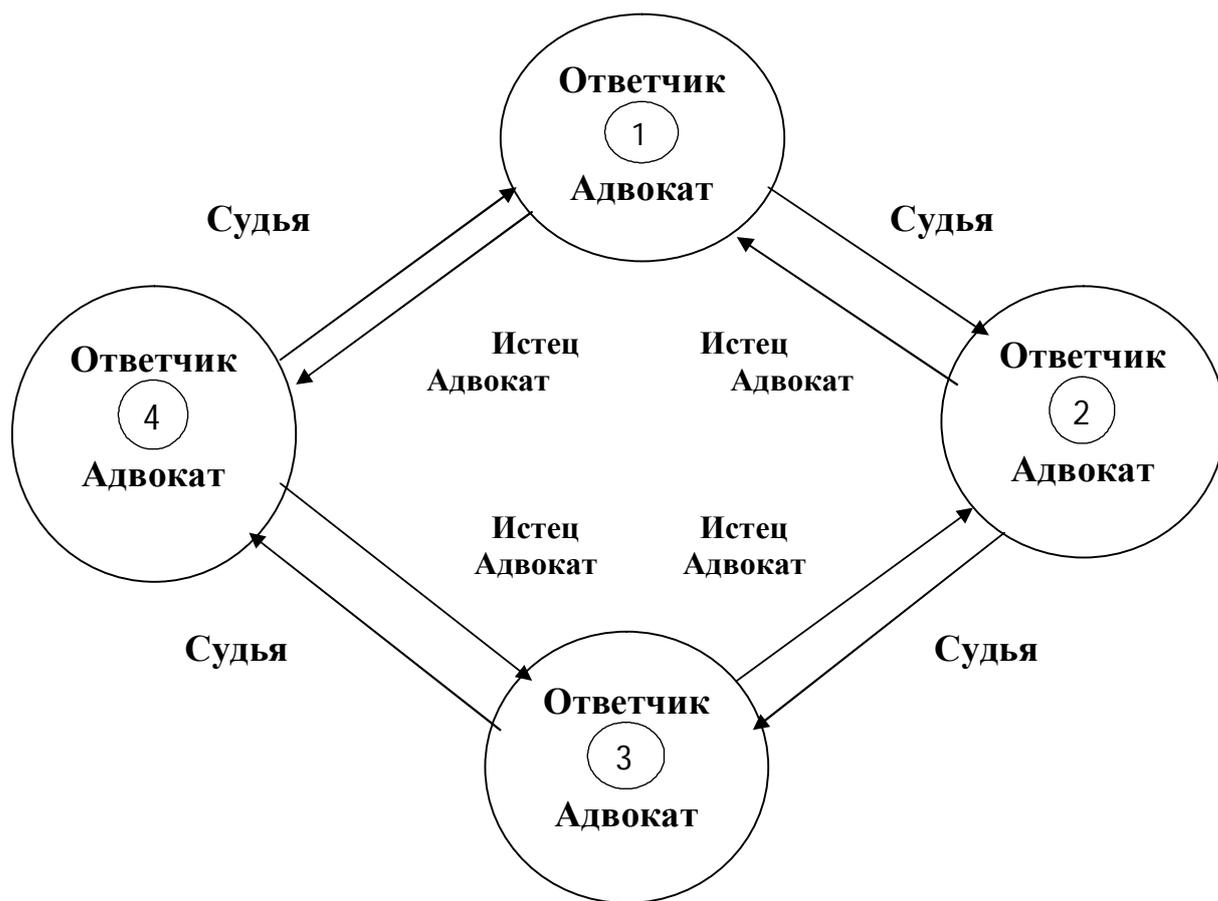


Рис. 1 Схема перемещения основных действующих лиц в ролевой игре «Суд»

Ответчик. Во время визита в вашу страну звезды из соседнего государства ваш государственный телеканал распространил слух о том, что звезда поет под фонограмму. К вам подан иск о защите профессиональной репутации звезды. Истец требует дать опровержение в СМИ, компенсировать моральный ущерб в размере 1 млн. евро.

После того, как действующие лица выбраны, процесс организуется следующим образом.

В данном случае как прототип ролевой игры предлагается процедура, принятая в судебной практике. Участникам предоставляется возможность попробовать себя в новых социальных ролях, на более высоком уровне социальной ответственности. Процедура направлена на расширение репертуара стратегий поведения для разрешения конфликтов.

По окончании процедуры шеринг в малых группах. Первыми рассказывают о своих переживаниях и результатах те, кто выезжал из своего государства - истец с адвокатом, а также судья. Затем обсуждается то, что происходило на месте.

Предлагаемые вопросы:

- Удалось ли суметь удержаться в рамках логики, доводов, а не поддаваться своим чувствам, симпатиям и антипатиям.

- Что способствовало конструктивному поведению.

- Что вело к нагнетанию или предотвращению конфликта.

- Какими еще могли быть способы поведения.

- Как выглядела процедура со стороны - насколько беспристрастным и объективным был судья, насколько убедительными были выступления истца и ответчика.

День завершается в малых группах визуализацией.

Процедура направлена на осознание своих способов поведения в группе, расширение спектра реакций и поиск возможных стратегий поведения.

Итоги дня

Инструкция тренера: - Сядьте удобно, так чтобы тело максимально опиралось на опору, стопы стояли на полу, руки спокойно лежали на бедрах.

Закройте глаза.

- вспомните, что сегодня было в группе. Что особенно запомнилось...(пауза).

- Кто и как себя вел? Какие это вызвало эмоции, что вы ощущали при этом?...(пауза)

- Как вели себя вы? Что делали, что говорили? Какими это сопровождалось чувствами?...(пауза)

- А теперь представьте, что вы можете наблюдать за другой группой в соседней комнате. У участников этой группы есть все, чего не хватает участникам вашей группы. Здесь делают и говорят то, что боятся делать и говорить в вашей группе. И кто-то делает и говорит то, что боитесь делать вы. Что именно?

В этой группе умеют сдерживать то, что нужно сдерживать, умеют находить подходящую форму для выражения своих чувств и желаний.

Какие именно?

В этой группе умеют заботиться, помогать и поддерживать друг друга... (пауза) Как это делают?

Понаблюдайте за участниками этой идеальной группы...(пауза). Что еще вы бы хотели позаимствовать у них, чему научиться?

И когда образы сотрутся, вы скажите спасибо участникам обеих групп. Ваше внимание направится на осознание реальности в этой комнате.

Вы откроете глаза и ощутите себя здесь, в этом пространстве с конкретными людьми.

День завершается шерингом.

6-й день тренинга «Будущее: конструирование желаемого будущего»

В основе третьего дня разработка и проигрывание одной из моделей развития мирового сообщества, а также конструирование своего желаемого будущего.

День как обычно начинается с шеринга. Выбирается дежурный на этот день. Продолжительность работы порядка часа. Это эмоциональные остатки, недоговоренности вчерашнего дня, рефлексия своего актуального состояния. В зависимости от ситуации как дополнение к вопросам предыдущих дней, которые можно дублировать, могут прозвучать следующие:

- *Удалось ли вчера отпустить себя и позволить себе экспериментировать, пробовать. Какие чувства вызывает то, что сделали.*

- *Что вам позволила осознать визуализация.*

- *Главные итоги вчерашнего дня для вас лично. Чему вы научились, что осознали.*

- *Что еще вы хотели бы реализовать в предстоящий день.*

Когда участники собрались, громко включается современная ритмичная инструментальная музыка.

Ведущий тренер приглашает всех танцевать. Объявляется дискотека.

Продолжительность звучания музыки порядка 10 минут. Середина музыкального включения может быть медленнее, но завершение должно быть очень динамичным.

Ведущий тренер: - *Итак, сегодня нам предстоит заглянуть в будущее. Это будущее нашей планеты Земля и всей Солнечной системы, это будущее нашей страны и нашего города, это будущее каждого присутствующего здесь человека.*

Деловая игра «Освоение космоса»

- *И первое, чем вы займетесь: вам предстоит разработать международный проект освоения далекой неведомой планеты. А поскольку*

это дело новое и серьезное, нужно основательно продумать, как вы это будете делать.

- Итак, вашим интеллектуальным сообществам нужно:

- сконструировать космический корабль, обеспечив его такими источниками энергии, благодаря которым возможен перелет на крайне длительные расстояния;

- подготовить экипаж к длительному перелету, позаботиться о безопасности и комфорте людей при перелете (продумать систему подбора экипажа, режим полета);

- обеспечить людей питанием и кислородом на время полета и пребывания на чужой планете;

- продумать, как будет происходить транспортировка на землю минералов с осваиваемой планеты;

- позаботиться о создании на новой планете колонии землян.

При этом помните, что температура на поверхности осваиваемой планеты - 280 градусов по Цельсию. Учтите все технические детали. Вы по-прежнему работаете в режиме мозгового штурма. Затем задуманное готовите к презентации. Время для подготовки также 30 минут. Время для презентации не более 5 минут.

Подготовка осуществляется в отдельных комнатах. По завершении времени все собираются в зал, занимая места в его зрительной части. Первой представляет проект группа №4. Далее за ней все группы по часовой стрелке.

Перед началом презентации звучит вторая часть инструкции:

Ведущий тренер: - *В каждой интеллектуальной группе нужно выбрать по два человека, которые будут выступать в роли экспертов при презентации проектов.*

Задача экспертов: *внимательно посмотреть презентацию и задать вопросы уточняющего характера. Вопросы должны быть понятными, логичными, ориентированными на то, чтобы полет оказался неопасным и весь проект завершился успешно. Вопросы предлагается начинать с фразы:*

«Не думаете ли вы, что в силу ... (называются причины) корабль может... (опасение)».

После того, как на все вопросы экспертов будут получены ответы, может прозвучать не более 4 вопросов из зала. Затем эксперты совещаются между собой, и один из них оглашает экспертное заключение. В нем должна быть коротко изложены основные конструктивные идеи проекта, отмечены его сильные и слабые стороны, сделан вывод - осуществим ли проект.

Оппоненты садятся в первый ряд перед зрителями.

Процедура представляет собой групповое взаимодействие, направленное на продуцирование новых идей, раскрытие творческого воображения. По существу это ее третий вариант, что позволяет посмотреть динамику группового общения и обогащение репертуара индивидуальных стратегий поведения.

По завершению презентации и обсуждения 30 - минутный шеринг в малых группах.

Предлагаемые вопросы:

- Что нового появилось в групповом взаимодействии по сравнению с предыдущими днями.

- Удастся ли избегать оценок при обсуждении в малой группе и при презентации.

- Насколько оригинальны были идеи и их реализация.

По истечении времени все группы собираются в общем зале. Ведущий тренер предлагает всем расположиться по всей площади зала.

Деловая игра «Проектирование будущего»

Ведущий тренер: - *А теперь нам предстоит подумать и поговорить о своем будущем...(пауза). Когда зазвучит музыка, вы начнете свободно перемещаться по всей площади зала. Когда музыка остановится, вы объединитесь в тройки с теми, кто оказался рядом с вами. Старайтесь, чтобы каждый раз партнеры менялись. Чем больше людей, тем больше*

ярких контактов. Каждый раз будет звучать инструкция, что делать дальше.

В течение 3 - 4 минут звучит инструментальная музыка с ритмами, близкими к ритму обычной походки. Затем музыка резко обрывается.

Задача тренеров помочь всем участникам найти партнеров, проследить, чтобы объединялись в тройки, и не больше.

Ведущий тренер: - Все ли объединились в тройки. Несколько секунд подумайте и расскажите своим партнерам, какой вы хотите видеть в будущем, например через 50 - 100 лет, планету земля. Рассказывать будете по одному. Время на всех 6 - 7 минут. Когда зазвучит музыка, каждый из вас вновь продолжит свое движение по любой траектории в любом темпе.

По истечении времени звучит музыкальный отрывок. Вновь музыка останавливается.

Ведущий тренер: - Объединитесь в новые тройки...(пауза). И теперь вам предстоит поделиться со своими партнерами, каким вы хотите видеть через 30 - 50 лет город, в котором вы живете, что вы можете для этого сделать.

После паузы опять звучит музыка и останавливается.

Ведущий тренер: - У вас новые собеседники...(пауза). Расскажите им, каким вы хотите видеть через 10 - 20 лет коллектив, в котором вы будете работать. Что вы намерены для этого предпринять.

После паузы вновь включается музыка. Стоп.

Ведущий тренер: - Поделитесь с вашими новыми собеседниками: какой вы хотите видеть свою семью через 5 - 10 лет. Что вам нужно сделать, чтобы это произошло.

Процедура направлена на осознание своих целей разных масштабов и временных периодов, это представление своего недалекого и более отдаленного будущего.

Объявляется короткий перерыв на 10 минут, после чего все собираются в малых группах.

Упражнение «Бедность, богатство и господь бог»

Инструкция тренера: - Даже когда наша жизнь протекает благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать некогда поставленные цели, и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими в нас изменениями.

Наша жизнь - взлеты и падения, радости и разочарования. Не бывает только белых полос, и не бывает только черных... Жизнь самый большой и мудрый учитель. Жизнь учит принимать то, что есть, извлекать из происходящего уроки.

Я предлагаю, чтобы вы в своем воображении пережили несколько разных необычных ситуаций.

Представьте, что вы впали в крайнюю нужду...(пауза). Что вы будете делать?

Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными? Какую цену вы готовы заплатить за это? Какие новые возможности откроет вам бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Представьте, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете чувствовать, о чем думать...Вы можете открыть глаза и записать наиболее важные моменты.

(Пауза 2 - 3 минуты).

И вновь сосредоточьтесь на себе, можете прикрыть глаза... (пауза).

Представьте, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Какие возможности откроет? Представьте, что будете делать в такой ситуации, что осуществите, и какие планы будете строить. Вы можете открыть глаза и записать наиболее важные моменты.

(Пауза 2 - 3 минуты).

Вы можете вновь закрыть глаза и сосредоточиться на себе...(пауза).

Представьте, если бы творец вновь обратил свой взгляд на Землю, что он мог бы изменить, что нового создать, чтобы сделать этот мир лучше. Вы можете открыть глаза и записать наиболее важные моменты.

(Пауза 2 - 3 минуты).

И теперь подумайте, что вам, возможно уже давно, а может быть с недавних пор, хочется изменить в своей жизни. Какие цели на самом деле для вас самые важные. Какие жизненные планы нуждаются в изменении.

Что вы готовы для реализации ваших планов изменить в себе. Чему вас учат трудности и неудачи в вашей жизни...

Откройте глаза и запишите.

Данная процедура ориентирована на осмысление происходящего, осмысление и пересмотр жизненных целей.

По завершении формы шеринг.

Вопросы, предлагаемые для рефлексии.

- *Что на самом деле для вас является ценностями.*
- *Что вам удалось осознать.*
- *К каким изменениям в своей жизни вы готовы.*
- *Какие жизненные уроки вы извлекаете из своих трудностей.*

Общая продолжительность формы с шерингом - 1 час. Перерыв на обед. После обеда в назначенное время все вновь собираются в общем зале.

Упражнение «Почта»

Ведущий тренер: - *Три дня нашей работы завершаются. Было много общих дел. Было много чувств и осознаний у каждого. Вы много и тесно общались в своих малых группах. А вот общаться в большом коллективе вам удавалось меньше, что-то вы успели сказать присутствующим здесь, что-то - нет: может быть, не было подходящего случая, или вы испытывали неловкость.*

Сейчас прежде, чем мы расстанемся, вам предоставляется такая возможность. Если вы что-то кому-то недосказали: не успели поделиться

своими чувствами, опасениями, благодарностями, сделайте это сейчас. Для этого будет использована процедура почты.

Итак, каждый из вас напишет минимум две, максимум 6 записок.

Текст в записке пишется в форме краткого высказывания (ситуация – когда я видел, слышал, я чувствовал(а) и я бы хотела...и что я жду от тебя по отношению ко мне). Это сообщение о себе, оно адресовано человеку, с кем хочу улучшить отношения.

Эта классическая процедура почты направлена на то, чтобы не оставалось недоговоренностей, ретрофлексированных эмоциональных «остатков» в большой группе.

Ко-тренеры играют роль почтальонов.

По завершению переписки ведущий тренер предлагает всем встать в круг.

Визуализация «Итоги трех дней»

***Инструкция тренера:** - Сядьте удобно, так чтобы тело максимально опиралось на опору, стопы стояли на полу, руки спокойно лежали на бедрах.*

Закройте глаза.

Вспомните, все, что было за последние три дня в группе. Что особенно запомнилось...(пауза).

Кто и как себя вел? Какие это вызвало эмоции, что вы ощущали при этом?... (пауза)

Как вели себя вы? Что делали, что говорили? Какими это сопровождалось чувствами?... (пауза)

А теперь представьте, что вы можете наблюдать за другой группой в соседней комнате...(пауза). У участников этой группы есть все, чего не хватает участникам вашей группы. Здесь делают и говорят то, что боятся делать и говорить в вашей группе. И кто-то делает и говорит то, что боитесь делать вы. Что именно?

В этой группе умеют сдерживать то, что нужно сдержать, умеют находить подходящую форму для выражения своих чувств и желаний.

Какие именно?

В этой группе умеют заботиться, помогать и поддерживать друг друга... (пауза). Как это делают?

Понаблюдайте за участниками этой идеальной группы... (пауза). Что еще вы бы хотели позаимствовать у них, чему научиться?

И когда образы соотрутся, вы скажите спасибо участникам обеих групп. Ваше внимание направится на осознание реальности в этой комнате... (пауза).

Вы откроете глаза и почувствуете себя здесь, в этом пространстве с конкретными людьми.

Этап 3. Командное взаимодействие

Цель третьего этапа: закрепление навыков командного взаимодействия и сплочение учебной группы. То есть работа направлена развитие умения взаимодействия в группе, разрешения групповых конфликтов и разрешения личных проблем, влияющих на деловую коммуникацию.

Основные задачи тренеров на третьем этапе:

- поддерживать полученные ранее коммуникативные навыки, поощрять их использование в свободном общении;
- формировать благоприятный психологический климата в группе;
- развить умения работать в команде.

Продолжительность первого этапа тренинга: 3 дня с 09.00 до 16.00

7-й день тренинга «Конфликтное взаимодействие»

День начинается с шеринга. Продолжительность работы - 1 час.

Задача тренера способствовать осознанию всех сильных эмоций, испытанных вчера и возникающих сегодня, и того, что или кто их вызывает.

Важно, чтобы все конфликтные моменты, недопонимания, или наоборот благодарность, признательность нашли свое выражение в словесной форме.

При необходимости тренер помогает все высказывания адресовать напрямую участникам группы.

Например, на шеринге могут звучать такие вопросы:

- Как вы чувствовали себя вчера вечером, после тренинга, можете ли в образе представить свое состояние.

- Каково ваше состояние сейчас, что вы испытываете, оказавшись в новом составе группы (и в том числе по отношению к конкретным членам группы).

По завершению шеринга тренер дает общую инструкцию по работе на следующие три дня.

Ведущий тренер: *- Следующие три дня нам предстоит вместе общаться и учиться решать сложные групповые задачи, помогать другим и регулировать свое состояние. Мы еще лучше узнаем, друг друга, сплотимся и подружимся, станем настоящим учебным коллективом и выберем старосту группы.*

Упражнение «Мина-растяжка»

Ведущий растягивает веревку приблизительно на уровне груди самого высокого из участников и закрепляет ее. Участники стоят по одну сторону от веревки.

Ведущий тренер: *- Представьте себе, что вы – команда разведчиков. Вы шли по горной тропинке, и вдруг заметили, что поперек нее, на высоте вашей груди, натянута веревочка, ведущая к мине-растяжке. Вы не можете ни обойти ее, ни обезвредить, ни проползти снизу (на земле под ней, похоже, установлено еще несколько обычных мин). Единственный способ преодолеть препятствие – всем переправиться сверху над растяжкой, не задев ее. При этом вы не имеет право использовать предметы окружающей действительности, а возможно использовать только личный потенциал членов группы. Выполняйте!*

Если участников много (больше 15-16 человек), имеет смысл разделить их на 2-3 команды и организовать соревнование между ними.

Эту технику не рекомендуется проводить в недостаточно «разогретых» или трудно управляемых группах.

Процедура выполняется до тех пор, пока последний участник группы не окажется на противоположной стороне растяжки (не поддаваясь на уговоры участников тренинга). Высоту веревки можно сделать немного меньше, если в группе меньше двух юношей.

Обсуждение: Сначала участников просят поделиться своими эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом обсуждается, каким способом удалось преодолеть «растяжку», какие психологические качества участников оказались наиболее важны, чтобы придумать этот способ и воплотить его. И где еще важны такие психологические качества?

Вопросы, предлагаемые для рефлексии: Кто руководил процессом? Какие стратегии руководства применялись во время выбора времени? Чьи идеи принимались в первую очередь и почему? Все ли идеи были услышаны и воплощены? Почему выбрали именно это способ преодоления растяжки?

Ролевая игра «На льдине»

Участники делятся на команды по 5 — 7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу.

Ведущий тренер: - *Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15 — 20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по 1/4 части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так*

повторяется 2 — 3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше – выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»).

Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

Обсуждение: Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом – своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться в такой ситуации, а что «сгубило» остальных.

После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

Ролевая игра «Необитаемый остров»

Ведущий тренер: - Ваш корабль, на котором вы все путешествовали, попал в шторм и затонул. Всем вам удалось спастись. Вы попали на необитаемый остров, жизнь на котором длительное время невозможна. На острове нет пресной воды, нет съедобных продуктов. У вас есть большой лист бумаги и набор фломастеров. Также вы знаете координаты острова. У вас есть бутылка, в которую вы можете положить свое послание.

После объяснения вводной группе дается задание: создать послание, для того чтобы членов группы спасли. При создании послания необходимо учитывать, что оно может попасть как в руки непонимающих языка туземцев, так и капитану корабля какого-либо проходящего мимо судна. Тренер может ограничить группу во времени, а может не ограничивать.

Вопросы для обсуждения: Как работала группа? Кто руководил процессом? Какие стратегии руководства применялись во время создания послания? Чьи идеи принимались в первую очередь и почему? Все ли идеи

были услышаны и воплощены? Почему не все принимали участие в процессе? Каким было настроение во время процесса и что влияло на его изменение? Какое настроение сейчас? Каковы были действия участников во время процесса игры?

По окончанию дня шеринг с обсуждением следующих вопросов:

- Главные итоги сегодняшнего дня для вас лично. Чему вы научились, что осознали?

- Что еще вы хотели бы реализовать в предстоящий день?

8-й день «Конфликтное взаимодействие» **Продолжение**

День как обычно начинается с шеринга. Продолжительность работы порядка часа. Это эмоциональные остатки, недоговоренности вчерашнего дня, рефлексия своего актуального состояния. В зависимости от ситуации как дополнение к вопросам предыдущих дней, которые можно дублировать, могут прозвучать следующие:

- *Удалось ли Вам вчера разобраться со своим поведением и ролью в группе?*

- *Что помешало Вам вчера реализовать ваше мнение в группе?*

- *Главные итоги вчерашнего дня для вас лично. Чему вы научились, что осознали.*

- *Что еще вы хотели бы реализовать в предстоящий день.*

Ролевая игра «Катастрофа в уральских горах»

В игре участвует вся группа.

Ведущий тренер: - *Вы все пассажиры самолета, который летит над Уральскими горами. Ваш самолет попадает в пургу, и час летит неизвестно куда, затем падает.*

Летчик погиб, самолет сгорел, но вы все спаслись. Все в обычной зимней одежде; упали на ровную площадку примерно 1000 метров над уровнем моря,

температура воздуха —4 °С, идет снег, пурга. В 100 метрах внизу по пологому склону виднеется лес.

Успели вытащить из самолета:

- 1) шесть шерстяных одеял;*
- 2) одну винтовку и восемь патронов;*
- 3) одну пару лыж;*
- 4) косметическое зеркальце;*
- 5) одну большую свечу;*
- 6) 20 пакетиков с бутербродами, по два бутерброда в пакетике;*
- 7) полиэтиленовую пленку 4х6 метров;*
- 8) электрический фонарик;*
- 9) нож;*
- 10) авиационную карту;*
- 11) четыре бутылки водки;*
- 12) шесть пар солнцезащитных очков;*
- 13) четыре коробка спичек.*

Какими будут ваши дальнейшие действия? Договоритесь сейчас, что вы будете делать в такой ситуации».

Далее идет обычная групповая дискуссия. Чаще выделяются один или несколько лидеров, которые будут управлять процессом обсуждения. Если группа будет слишком громко обсуждать проблему, то тренер может подойти и напомнить им о том, что главное договориться, учесть мнение всех.

Сначала каждым участником в индивидуальном порядке заполняется колонка «Я», затем группа вместе решает ту же задачу и заполняет колонку «Группа». После групповой дискуссии дается экспертная оценка и считается разница по модулю «Я — Эксперты» и «Группа — Эксперты». И в столбик подсчитывается сумма (Бланк в Приложении 5.)

Экспертная оценка «Катастрофы в Уральских горах» (бланк в Приложение 6). На первом месте косметическое зеркальце, потому что можно сразу подать сигнал. Одеяла на втором, потому что холодно, нужна

теплоизоляция от такого холода. Третье — бутерброды, понятно почему. Четвертое — фонарь. Фонарь нужен для того, чтобы светить ночью, это и сигнализация, и способ ловить каких-то животных. Спички — позволяют разжечь костер, как средство сигнализации, обогрева и приготовления пищи. Шестое — нож перочинный, скорее всего, если поймать какое-то животное, то можно разрезать. Седьмое — полиэтиленовая пленка, с его помощью можно добывать воду. Восьмое — винтовка, в основном его можно использовать, как средство звуковой сигнализации и для охоты. Девятое — очки. Водка — для наружного применения и растирания при обморожениях на десятом месте. 11-е место — свечка для освещения в ночное время. На 12-13 месте — бесполезные лыжи и авиационная карта.

У группы есть два варианта решения: или построить лагерь и сидеть и ждать, когда спасут, или идти, но идти можно одному, потому что лыжи только одни. Но идти одному нельзя, потому что можно погибнуть. Нет, конечно, он, может быть, и дойдет. Но даже любой опытный спортсмен может случайно упасть и сломать ногу. И обратно он не доползет, его просто ночью съедят волки.

Тысяча метров над уровнем моря — это невысоко, и дышать можно совершенно спокойно. Но в то же время это все-таки горы, значит, местность не ровная (не поле, где на 30 километров в одну и в другую сторону хорошо видно), а пересеченная. Это предполагает уже более сложное передвижение. В ста метрах ниже по пологому склону находится лес. Видимость сто метров, поэтому понятно, что пурга не очень сильная. Температура —4 °С.

Верное решение — это сидеть на месте и ждать помощи, обустраивать лагерь и ходить на разведку недалеко от лагеря.

После того как время выйдет, надо остановить обсуждение и спросить у группы, к какому мнению они пришли. Выслушав их решение, Можно озвучить им правильный ответ. Затем надо приступить к анализу того, как группа приходила к решению, как велась дискуссия. И тут главное подчеркнуть, что когда общаются только два человека, то они обычно легче

договариваются и остаются довольны. Когда три — тогда один уже может быть не согласен. Когда принимается решение голосовать, это уже будет неэффективно, так как есть несогласные. Вот поэтому вся группа должна быть привлечена к обсуждению, чтобы участвовали все и учли мнение всех. Эффективное общение — это не принятие решения большинством голосов, а ситуация, когда все согласны, все довольны, то есть в этой игре реализуются сразу оба критерия.

На этом процессе можно показать, как группа проходила все стадии группового взаимодействия — от контакта до принятия решения.

По результатам работы тренер может группу похвалить и сказать: «Вы молодцы, быстро пришли к решению, учли мнение всех участников» и т.д.

Ведущий тренер: - *При взаимодействии в группе и между студентами возникают различные конфликтные ситуации. В конфликтах можно выделить две основных стратегии выхода из конфликта – конструктивную и деструктивную. В первом случае решается проблема, во втором выясняется, кто прав и кто виноват.*

Как вы думаете, что нельзя делать в конфликтных ситуациях? (участники высказываются).

Упражнение «Конспект»

В процедуре участвуют два человека.

Ведущий тренер первому участнику: - *Вы вместе учитесь, и один человек писал конспект, а другой нет. На экзамен преподаватель потребовал конспект. Ты сдаешь экзамен сегодня, и поэтому попросил конспект у товарища, так как он сдает завтра. Ты сдал экзамен на пять, очень обрадовался, и, уходя из аудитории, забыл забрать конспект. А когда вспомнил и вернулся, то в аудитории никого уже не было, и конспекта тоже.*

Ведущий тренер обоим участникам: *«Вы встречаетесь в коридоре и должны вести себя так, как обычно поступаете в жизни».*

После процедуры проводится анализ: сначала высказываются наблюдатели, а затем участники. В конце обсуждения тренер задает вопрос на прояснение отношений между участниками игры после взаимодействия: «Ты пойдешь к нему в следующий раз просить конспект или нет?»; «А ты дашь ему в следующий раз конспект, если он попросит?» При анализе важно показать, что если кто-то из участников пытался «наезжать» на другого, то в ответ другой может обидеться и просто уйти, сказав, что тот сам виноват. Но важно получить конспект, а не обругать ответчика. И последнее: если ситуация разрешилась хорошо, то потерпевший должен помочь снять чувство вины с ответчика, если оно есть.

После вышеизложенной процедуры тренер прорабатывает с группой материал «Приложения 7» и «Приложение 8». *Зачитывает одиннадцать основных факторов, которые способствуют возникновению и развитию конфликта, и дает свои комментарии.*

Одиннадцать факторов, которые могут способствовать возникновению и развитию конфликта (конфликтогены)

1. Перебивание партнера. В большинстве случаев в эмоционально напряженной ситуации перебивание собеседника приводит к нарастанию раздражения и напряжения, что может послужить дополнительным толчком к конфликту. Рекомендации здесь просты: нужно ждать, пока собеседник выговорится, как бы ни хотелось ему в ответ что-то сказать.

2. Принижение партнера. Пункт, который не нуждается в комментариях, так как даже самый спокойный человек с трудом может сдерживать себя в ситуациях, связанных с принижением.

3. Высказывание негативных оценок партнера, его слов, поступков. Обычный вариант, когда в ситуации спора мы часто говорим собеседнику, что его мнение ничего не значит, что только мы в этой области специалисты, и так далее. Конечно, это только «подливание масла в огонь».

4. Подчеркивание разницы между собой и партнером. Еще один фактор, который тоже часто встречается в сложных ситуациях, когда один или оба собеседника заявляют друг другу, что «я на этом деле собаку съел», «я здесь работал, когда ты под стол пешком ходил» и тому подобное. Понятно, что партнеру не понравятся такие высказывания.

5. Преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего. Никому не нравится, когда его обвиняют в том, что он сделал меньше другого, или когда заявляют, что вообще всю работу сделал именно другой.

6. Мелочные придирки. Нередко бывает, что вместо детального анализа проблемы один из собеседников обвиняет другого в несущественных, мелких ошибках и тем самым уходит от ответственности.

7. Искусственное создание дефицита времени для решения проблемы. Этот пункт обычно проявляется в нежелании одного из партнеров решать проблему, и он придумывает отговорки для того, чтобы этим не заниматься. Например: «У меня есть только пять минут».

8. Резкое убыстрение темпа беседы. Еще одна попытка быстрее закончить неприятный разговор.

9. Полное непонимание или нежелание понять партнера. Обычно, когда нас не хотят услышать и понять, вероятность достижения взаимоприемлемого результата существенно снижается.

10. Отсутствие или потеря эмоционального контакта с партнером. Самый обычный пример такого поведения — это когда ребенок игнорирует эмоциональное высказывание родителей, тем самым еще более накаляя обстановку.

11. Избегание пространственной близости и контакта глаз с партнером. Это тоже часто встречается в жизни, когда один из собеседников может отводить глаза, и это раздражает другого, так как не понять, слушает человек или нет. То же относится и к увеличению дистанции в разговоре — это воспринимается, как нежелание продолжать разговор.

После разбора вышеизложенной информации, проводится еще одна процедура на действия в конфликтной ситуации.

Домашняя работа

Участвуют два человека, инструкцию они также получают вместе.

Ведущий тренер: - *Вы двое написали совместный отчет о лабораторной работе. Один из вас пришел на кафедру пораньше. Зашел преподаватель, забрал отчет и решил, что это отчет одного, и теперь говорит второму, чтобы тот принес свой отчет, так как Петров свой уже сдал. Человек растерялся и сразу не нашел, что ответить. Вы встречаетесь в коридоре. Каковы ваши действия?*

После процедуры проводится анализ: сначала высказываются наблюдатели, а затем участники. В конце обсуждения тренер задает вопрос на прояснение отношений между участниками игры после взаимодействия: «Ты будешь следующий раз выполнять совместную работу или нет?»; «А ты сможешь в следующий раз сказать преподавателю, что работу делал не один, а с товарищем?»

После осуждения процедуры, ведущий предлагает группе рассмотреть **«Поведение в напряженной конфликтной ситуации»** (приложение 8, вторая часть). Здесь описаны два важных момента. Первый — это рекомендации, как правильно отнестись к претензиям партнера, как не обидеться на него, а понять, что человек возмущен и именно поэтому так себя ведет. Это можно рассматривать как первую стадию выхода из конфликта. Вторая стадия заключается в том, что мы даем возможность партнеру выговориться и немного успокоиться. Далее мы стараемся показать, что мы с ним партнеры в борьбе с проблемой, готовы и хотим ему помочь. Если есть наша вина, то сначала надо признаться в этом, попросить прощения и предложить выход. Если же нашей вины нет, то мы опять же просим прощения (но в данном случае, когда мы говорим «извините», это просто форма вежливости, а не признание вины), а потом говорим о нашей непричастности и предлагаем свою помощь.

Все эти правила и рекомендации выполнять в полном объеме не обязательно, нужно ориентироваться на конкретную ситуацию.

Упражнение «Альпинисты»

Разбиться на пары для этой процедуры можно путем выбора себе в партнеры наиболее симпатичного человека. Если ведущий хочет избежать появления аутсайдеров, то есть отверженных, которые сами не рискуют сделать первыми выбор и которых никто не выбирает, в результате чего они объединяются между собой, но отнюдь не обязательно в силу взаимной симпатии, то ведущий вполне может создать пары по своему усмотрению. Участники усаживаются спиной друг к другу и предупреждаются, что контакты с партнером в процессе игры будут запрещены. Каждый игрок получает по двадцать карточек: десять белых и десять синих. Сбоку от каждой пары вплотную ставится еще один стул.

***Ведущий тренер:** - Вы — альпинисты, совершающие труднейшее восхождение на одну из самых высоких и труднодоступных гор мира. Внезапно обрушившийся буран разбросал членов экспедиции. Волею прихотливой судьбы вы со своим напарником оказались по разные стороны каменной гряды. С трудом удерживаясь на отвесной стене, вы увидели перекинутую через скалу веревку. Один ее конец перед одним из вас, а другой — перед вторым. Вы можете выбратья, постепенно подымаясь по стене, но это долго и трудно. Веревка — это более реальный шанс на спасение и более быстрый способ добраться до укрытия. Но вот беда — если на ней повиснет кто-то один, то у него не окажется противовеса, и он немедленно соскользнет в пропасть. Чтобы удержаться, вам нужно одновременно ухватиться за веревку. Но вы не видите друг друга, а из-за шума снежной бури докричаться невозможно. Нет никакой гарантии, что ваш партнер рискнет так же, как вы. В общем-то, оба способа дают вам шансы спастись, но все будет зависеть от того, какой вариант изберет ваш партнер. Что же делать? Как вы поступите?*

Участникам также предлагается таблица, в которой указаны баллы, получаемые игроками в различных случаях.

1-й альпинист	2-й альпинист	1-й альпинист	2-й альпинист
лезть по стене	лезть по стене	-3	-3
лезть по стене	взять веревку	+5	-5
взять веревку	лезть по стене	-5	+5
взять веревку	взять веревку	+3	+3

— *Вы совершите десять ходов. Ваша задача—набрать как можно больше баллов. Выигрывает тот, кто сумеет набрать максимальное количество баллов.*

По своему усмотрению ведущий может дважды в течение игры объявить, что на следующем ходу сумма баллов удваивается.

Стратегия общего выигрыша является наиболее продуктивной. Иными словами, если партнеры доверятся друг другу и оба рискнут ухватиться за веревку, это принесет им на каждом ходу по три балла. В парах, в которых оказались люди, не доверяющие друг другу, скорее всего можно ожидать стратегию, при которой каждый сам будет лезть по стене. Дескать, пусть другой себе шею ломает, хватаясь за веревку, — мне от этого только прибыль.

Все стратегии обсуждаются по завершении процесса. Разумеется, особое внимание — парам, добившимся самых высоких результатов.

Вариант игры в парах имеет свои недостатки. Один из них состоит в том, что ведущий не в состоянии отследить поведение всех игроков, и те могут договариваться с партнерами о своих ходах (нужно быть внимательным).

Упражнение «Без командира»

Ведущий тренер: — Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только того и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную

инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся.

Есть и другой тип - неумные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы мир непременно погибнет!

Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной - между тем и другим типом - группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придется и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно! Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Слушаем задания и пытаемся как можно лучше справиться с ними. Любой контакт между участниками запрещен: ни разговоров, ни знаков, ни хватания за руки, ни возмущенного шипения - ничего! Работаем, молча, максимум - взгляд в сторону партнеров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

— Прошу группу построиться в круг! Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально быстро и точно встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А немалая часть из вас стояла в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Выстройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту;*
- в два круга;*
- в треугольник;*
- в шеренгу, в которой все участники выстраиваются по росту;*

- в шеренгу, в которой все участники расположены в соответствии с цветом волос: от самых светлых на одном краю до самых темных на другом;

- в живую скульптуру «Звезда», «Медуза», «Черепаша» ...

Вопросы для обсуждения:

- Кто из вас лидер по натуре?

- Легко ли было отказаться от руководящего стиля поведения?

- Что вы чувствовали?

- Успокоил ли вас очевидный успех группы в попытках самоорганизации?

- Теперь вы больше надеетесь на товарищей, не так ли? Не забудьте, что и каждый из вас внес лепту в общую победу!

- Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми?

- Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было оценок, советов, указаний?

- Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны?

- Понравилось ли отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

По окончании дня шеринг с обсуждением следующих вопросов:

- Главные итоги сегодняшнего дня для вас лично. Чему вы научились, что осознали?

- Что еще вы хотели бы реализовать в предстоящий день?

Ведущий тренер: - Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

9-й день «Жить по собственному выбору»

День начинается с шеринга. Это эмоциональные остатки, недоговоренности вчерашнего дня, рефлексия своего актуального состояния. В зависимости от ситуации как дополнение к вопросам предыдущих дней, которые можно дублировать, могут прозвучать следующие:

- Удалось ли Вам вчера разобраться со своим поведением и ролью в группе?
- Что помешало Вам вчера реализовать ваше мнение в группе?
- Главные итоги вчерашнего дня для вас лично. Чему вы научились, что осознали.
- Что еще вы хотели бы реализовать в предстоящий день.

Упражнение «Ваше представление о времени»

Ведущий тренер: - Каждый представляет время по-своему - как стрелу, календарь, часовой циферблат, песочные часы и т.д. В образе песочных часов песок в нижней части - прошедшее, в верхней части - будущее, а та песчинка, которая падает в данный момент, - настоящее. Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее.

Обсуждение рисунков.

Упражнение «Круг моей жизни»

Ведущий тренер: - вспомните, на что вы тратили свое время до поступления в университет: на школу, выполнение домашних заданий, на работу по дому, на общение с друзьями и членами вашей семьи, на одиночество, на все остальное. Распределите свои занятия по следующим группам:

- те, которые вы не любите, но обязаны делать;
- те, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;
- то, что вы делаете просто для того, чтобы «убить время»;
- сон;

- другое (что именно).

Нарисуйте два круга и представьте себе, что это циферблаты 24-часовых часов (шаблон с двумя круговыми диаграммами можно заготовить заранее для каждого участника). Разделите их на сектора, отражающие долю каждой группы занятий в ваших обычных сутках, например на прошлой неделе, и в таком дне, о каком вы мечтаете. Раскрасьте сектора в веселые, нейтральные и неприятные цвета или заштрихуйте их - чем неприятнее каждое занятие, тем темнее.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

- Доволен ли я тем, как проходит мой день?
- Какие границы я могу изменить в этом круге?
- Что легко и что трудно изменить в моей жизни?
- Чего не хватило для верного отображения моей жизни?
- Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

Визуализация «Дотянись до звезд»

Ведущий тренер: - Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (пауза). Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... (пауза). Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой.

Можно дать возможность каждому сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений некоторых желаний для участников группы.

Упражнение «По секрету»

Ведущий тренер: У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т.д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время.

Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, т.к. ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда. Степень откровенности решать вам. Возможно, у кого-то есть предубеждение, что сокровенное желание лучше не рассказывать. В этом случае, выбирайте те желания, которые вы готовы обсуждать.

Упражнение «Круг субличностей»

Субличности в теории психосинтеза Роберто Ассаджиоли это примерно тоже, что в быту называют «внутренний голос». Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Чаще всего люди не осознают, что именно говорит им каждый из таких голосов, чего хочет каждая из личностей. Эти упражнения помогают распознать свои внутренние голоса, понять, почему мы поступаем так, а не иначе.

Ведущий тренер: - Возьмите лист бумаги и перечислите все свои желания. Учтите, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения», в него входят не конкретные предметы, а

ваши достижения, успехи, способности, которые вам хотелось бы развить, дела, которыми вы хотели бы заниматься. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, чего вы можете достигнуть сейчас, и то, что вы хотели бы иметь в будущем.

Поскольку у вас нет возможности взглянуть на списки других людей, я приведу самые частые желания: не болеть; быть хорошим родителем; иметь много денег; закончить учебу; достигнуть успеха в работе, бизнесе; любить; быть любимым; получить хорошее образование и т.д.

Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее — «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и включайте те, которым хотите отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».

На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше истинное «Я». А в самом кольце разместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.

Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания.

Отсутствие художественных способностей не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности своё индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная крошка, Здоровяк, Знарок. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Одинокий странник, Мисс Божество и т.д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

А теперь все желающие могут обсудить свои субличности, их цели и то, как они проявляются в ваших мыслях и поступках».

Упражнение «Закончи предложения»

Ведущий тренер: - Предлагаю вам написать окончания к следующим предложениям:

«Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...»;

«Я пойму, что счастлив, когда...»;

«Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...».

Упражнение «Я - реальный. Я — идеальный. Я - глазами других»

Ведущий тренер: - Нарисуйте себя такими, какие вы есть; такими, какими хотели бы быть; и такими, какими вас видят другие люди.

В ходе обсуждения участники пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Упражнение «Машина времени»

Ведущий тренер: - Предлагаю вам поговорить о своей жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Представьте, что вы перенеслись в какое-то время своей жизни, которое вам бы хотелось изменить.

Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение. Сначала каждый участник рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Участникам раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» - центра своей вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам:

- *Мое любимое занятие...*
- *Мой лучший друг...*
- *Мой любимый звук...*
- *Мой любимый запах...*
- *Моя любимая игра...*
- *Моя любимая одежда...*
- *Моя любимая музыка...*
- *Мое любимое время года...*
- *Что я больше всего на свете люблю делать...*
- *Место, где я больше всего на свете люблю бывать...*
- *Мой любимый певец или группа...*
- *Мои любимые герои...*
- *Я чувствую у себя способности к ...*
- *Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...*
- *Лучше всего я умею...*
- *Я знаю, что смогу...*
- *Я уверен в себе, потому что...*

Ведущий тренер: - «Звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Упражнение-коллаж «Лидер» (выборы старосты группы)

Если вы хотите добиться в этой жизни чего-то значительного, недостаточно просто действовать - надо еще и мечтать; недостаточно просто планировать - надо еще и верить.

А. Франс

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят (поодиночке либо в парах) некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах.

Ведущий тренер: *В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими.* Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмическая музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Когда время на подготовку закончено, музыка микшируется - это знак участникам начать уборку рабочих мест, освобождение комнаты от обрезков и мусора. В это время тренер нумерует полученные от участников анонимные листы и развешивает их. После того как «субботник» завершен и место освобождено для продолжения работы, начинаем «лидерский променад». Все лидеры прогуливаются по комнате, на стенах которой закреплены скотчем рекламные постеры, и делают для себя пометки, кто является, по их мнению, авторами увиденных работ.

Обсуждение. Участники зачитывают свои мнения об авторстве работ, рассказывают, что им показалось наиболее привлекательным, ярким в работе товарищей.

В заключение на доске, ватмане или флип-чарте записываем набор лидерских качеств.

Итак, лидер — это...

Ведущий тренер: - Теперь мы знаем, какими качествами обладаем мы и наши одноклассники. Используя, полученные знания друг о друге в течение всей тренинговой работы, нам необходимо выбрать старосту группы, который будет выполнять функции командира нашего Студенческого Отряда до конца тренинга.

Каждый участник группы пишет на листке имя и качества предлагаемого старосты-командира.

Тренер подсчитывает голоса, зачитывает имена тех, кто набрал больше всего голосов и аргументы участников группы. Далее предлагается голосовать в том же порядке за тех, кто больше всего набрал голосов.

Вопросы для обсуждения:

- Согласен ли выбранный староста с решением группы?
- Кто из группы не согласен с решением большинства и почему?
- Все ли участники группы согласны подчиняться требованиям выбранного старосты?

Далее староста проводит мини собрание, на котором утверждается название отряда, его девиз, символика.

Шеринг по итогам дня. Предлагается продолжить фразы: «Сегодня я понял...», «Больше всего мне понравилось...».

Дежурный оформляет информационный листок и вывешивает его на **СТЕНУ**.

Этап 4. Саморегуляция

Повышение устойчивости к стрессовым ситуациям жизнедеятельности

Цель третьего этапа: познакомить участников тренинга с приемами управления психофизическим состоянием и сформировать умение нервно-мышечного расслабления.

Основные задачи тренеров на третьем этапе:

- поддерживать полученные ранее коммуникативные навыки, поощрять их использование в свободном общении;

- поддержать сформированный благоприятный психологический климата в группе;
- развить умения нервно-мышечного расслабления.

Продолжительность данного этапа тренинга: 2 дня с 09.00 до 16.00

День начинается с шеринга.

10-й день тренинга «Стресс и саморегуляция»

Ведущий тренер: - До своего появления на свет мы находились в хорошо защищенной, обеспеченной всем необходимым среде. Оказавшись во внешнем мире и лишившись материнской защиты, мы начинаем создавать свою личную, субъективную, специфическую защитную оболочку – зону безопасности, зону комфорта, обусловленную окружающим миром или пределом наших возможностей. Поэтому, независимо от наших стремлений, действуем мы только в соответствии с внутренними предписаниями нашей зоны комфорта. Любое желание или действие, выводящее нас за пределы этого необъективного внутреннего образа, вызывает физиологический и психологический стресс.

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).

В последнее десятилетие неуклонно возрастает психологическая напряженность жизни. И все большее число людей страдает от нервно-психического напряжения (стресса).

Известно множество ситуаций, порождающих стресс. В настоящее время одно из самых психотравмирующих событий для взрослого – это потеря и поиск работы.

Для защиты от нервно-психического напряжения целесообразно использовать метод «психической саморегуляции».

*Саморегуляция (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) – целесообразное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и нервно-психического состояния в целом. Такое целенаправленное изменение осуществляется для снятия выраженных степеней утомления, эмоциональной напряженности и различных стрессовых реакций, а также для предотвращения их нежелательных последствий. Кроме того, часто требуется на основе нормализации психического состояния усиливать мобилизацию ресурсов организма.*

Упражнение «Камушек в ботинке»

***Ведущий тренер:** - Представим, что, ощутив дискомфорт, мы поняли, что ногу что-то трет. Попробуем определить, что это и как от этого избавиться. Чтобы было легче сформулировать, предлагаю продолжить фразу «В последнее время меня огорчало...»*

Я буду закидывать «камушки» в ракушку, а вы озвучивать, что они означают лично для вас.

Есть одна маленькая хитрость-мудрость - свои ошибки превращать в достоинства. Как песчинка, попадающая в раковину, пусть ваш камушек превратится в жемчужину. Жемчужину вашего опыта, какой-то новый прием, удачную находку.

Как человек может воздействовать на ситуацию? Есть 3 варианта: - попытаться непосредственно повлиять на собеседника; - попытаться повлиять на самого себя; - попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности). Что сделать легче?

***Притча о молодом человеке.** Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной*

город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Своё отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Для того чтобы успешно строить отношение с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношение с самим собой, так как в основе эмоционального состояния человека лежит система его представлений о себе самом.

Люди с позитивной Я - концепцией умеют получать удовольствие от жизни в любых ее проявлениях. Они оптимистичны и способны не терять надежды, искать выход из самой сложной ситуации.

Упражнение «Прочисти мозги»

Ведущий тренер: - Прямо сейчас мы все вместе совершим особый ритуал (словарная работа). Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль, которая накопилась в глубинах нашего ума.

Встаньте так, чтобы ваши ступни находились на некотором расстоянии друг от друга, и держите руки примерно в 20 см от ушей. Представьте себе, что вы держите в руках золотую нить, которая входит в одно ухо, проходит сквозь голову и выходит из другого уха.

У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть туда-сюда, от одного уха к другому... (пауза. Оглянитесь вокруг, посмотрите, как все делают то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз-два, раз-два! Влево-вправо, влево-вправо!

Знаете, кто вы сейчас? Вы – умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое своей головы и готовы к новым открытиям.

Упражнение «Управление эмоциями»

Ведущий тренер: - Попробуйте воспроизвести определенное телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию – в данном случае фрустрированный страх. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком-то человеке или вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, эмоция разгорится с полной силой и ясностью. И, наоборот, в присутствии чего-то или кого-то, фрустрирующего вас, вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: в сжимании кулаков, возбужденном дыхании и т.п. вы начинаете чувствовать гнев.

Упражнение «Пессимист, оптимист, шут»

Ведущий тренер: - Опишите на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у вас стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую вы затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, – только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории.

Ведущий тренер: - Наполните каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Обсуждение. Данный процесс позволил создать целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения (пессимистично, сатиричной и оптимистичной).

Техника нервно-мышечного расслабления

Ведущий тренер: - Рассмотрим технику нервно-мышечного расслабления, направленную на формирование специфического типа состояний человека, – релаксацию (от лат. *relaksacio* – уменьшение напряжения, расслабление). Состояние релаксации характеризуется глубоким мышечным расслаблением, сопровождающимся ощущениями тепла и тяжести, отвлечением от внешних раздражителей, снятием беспокойства, тревоги, волнения, переживания душевного комфорта. По наблюдениям ряда исследователей, состояние релаксации вызывает заметные сдвиги в характере протекания физиологических и психических процессов.

Установлено, что все методики саморегуляции, опирающиеся на глубокое мышечное расслабление, формируют у человека комплекс психофизических сдвигов. Состояние релаксации достигается путем глубокого и полного расслабления двигательных мышц (скелетной мускулатуры, а также мышц, выстилающих стенки кровеносных сосудов).

Техника нервно-мышечного расслабления представляет собой упражнения по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела.

Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы. Субъективно процесс расслабления

представлен ощущениями приятной тяжести и тепла. Эти ощущения – следствие устранения остаточного, обычно незаметного напряжения в мышцах, усиление кровенаполнения сосудов данной области тела и соответственно усиления обменных и восстановительных процессов.

Для снятия усталости и эмоционального напряжения активному расслаблению подлежат все основные участки тела «прорабатываемые» в определенной последовательности.

Предварительная инструкция.

Ведущий тренер: - *Сядьте удобно на стуле, освободитесь от стесняющей Вас одежды – жмущих поясов, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви, снимите часы и очки.*

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяются дважды.

Если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до пяти – семи раз. В случае неприятных ощущений (боль, произвольная дрожь, подергивание) следует снизить степень напряжения мышц или отказаться от упражнения.

Во время выполнения упражнения не задерживайте дыхания. Дышите нормально или во время напряжения выдыхайте и вдыхайте при расслаблении мышц.

А теперь давайте поучимся технике нервно-мышечного расслабления.

Обратим внимание на дыхание. Сосредоточимся на Вашем дыхании (пауза 30 секунд).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, не начинайте упражнение, прежде чем я скажу:

«Готовы? Начали!».

По моему сигналу сделайте очень глубокий вдох. Готовы? Начали!

Сделайте глубокий вдох. Глубже! Еще глубже! Вдохните глубоко! Задержите дыхание и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Запомните эти ощущения. Повторим упражнение. Готовы? Начали!

Вдохните глубоко, очень глубоко! Глубже, чем прежде. Задержите дыхание и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. (Между упражнениями пауза 10-15 секунд)

Теперь обратимся к ступням и икрам. Прежде всего, поставим обе ступни плотно на пол. Не отрывая пальцы ног от пола, поднимите обе пятки так высоко, как только это возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки. Поднимите их обе высоко. Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны почувствовать напряжение в икрах. Повторим упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко. Очень высоко! Задержите! Расслабьте. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь, не отрывая пятки от пола, пальцы поднимите как можно выше.

Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Задержите их! Расслабьте. Повторим упражнение еще раз. Готовы? Начали! Поднимите, задержите! Расслабьте. (Пауза 20 секунд.)

Сосредоточьте внимание на мышцах бедер, по команде вытяните прямо перед собой обе ноги (если неудобно, можно вытягивать по одной ноге), при этом икры не должны напрягаться. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой. Прямо! Задержите и расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали ли Вы напряжение в бедрах? Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги, задержите и расслабьте...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что Вы зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! «Зарывайте» пятки в пол!

Тверже упирайтесь пятками! Задержите напряжение! И расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! В верхней части ног должно чувствоваться расслабление (Пауза 20 секунд.)

Перейдем к рукам. Одновременно обе руки сожмите в кулак. Сожмите оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали!

Сожмите кулаки крепко. Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьте.

Повторим, готовы? Начали!

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно.

Готовы? Начали! Раздвиньте пальцы широко. Задержите их в этом состоянии. Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Обратите внимание на ощущение тепла или покалывания в кистях рук и предплечьях. (Пауза 20 секунд.)

А теперь давайте поработаем плечами. Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Готовы?

Начали! Поднимите плечи. Поднимите их еще выше. Задержите. Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, дайте им полностью расслабиться. (Пауза 20 секунд.)

Расслабление лица начнем со рта. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Улыбнитесь широко. Шире. Задержите это напряжение! И расслабьте. Повторим. Готовы? Начали!

При расслаблении противоположной группы мышц сомкните губы вместе. Готовы? Начали! Очень крепко сожмите губы. Еще крепче. Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторим это

упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы. Вытяните их немного вперед. Задержите и расслабьте. Расслабьте мышцы вокруг рта.

Перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Готовы? Начали!

Зажмурьте глаза. Крепко. Задержите. Расслабьте. Повторим упражнение.

Готовы? Начали!

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Глаза при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите высоко брови. Как можно выше. Задержите. Расслабьте. Повторим упражнение. Готовы? Начали!

Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление мышц лица. (Пауза 15 секунд.)

Выполняя упражнения, Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, а Вы старайтесь расслабить их еще сильнее. Почувствуйте расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы почувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук.

Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным.

Задержите эти ощущения. (Пауза 20 секунд.)

А теперь вернемся в окружающий мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда досчитаю до 10, откройте глаза и почувствуйте себя лучше. Будет ощущение бодрости, свежести.

Начнем: «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10». Потянитесь, откройте глаза. Вы готовы действовать, Ваше тело отдохнуло.

Вопросы для обсуждения. Какие телесные ощущения у вас сейчас есть?
Как вы себя чувствуете?

В процессе обсуждения ведущий обращает внимание на то, что выполненная процедура может лучше использоваться тогда, когда человек постоянно ее использует.

Метод Х. Алиева

Ведущий тренер: - Можно ли самостоятельно контролировать и регулировать уровень своего нервного напряжения, который необходим для восстановления истощенных или нарушенных функций, направленного развития качеств и способностей, в частности устойчивости к стрессу?

Метод Хасай Алиева направлен на развитие координации, благодаря которой формируется устойчивость к стрессу. Так как человек с хорошей внутренней координацией меньше других поддается внешним влияниям, обладает самостоятельностью мышления, поэтому быстрее находит выход в самых различных, сложных ситуациях.

Встаньте и начните слегка раскачиваться вперед и назад, или как захочется, например круговыми движениями. Прислушайтесь к организму и раскачивайтесь так, как приятнее. Руки можете сложить перед собой или держать обычно. Глаза можете закрыть или оставить открытыми. Главное искать приятный ритм раскачивания. Это такой ритм, когда не хочется из него выходить. При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, чувство внутреннего равновесия. Если Вы нашли свой ритм, то можете почувствовать ясность в голове, улучшение самочувствия или, наоборот, сонливость. Это зависит от того, что требуется организму, какое было исходное состояние. Если при выполнении упражнения появляются какие-либо неприятные ощущения в теле или голове, которые до раскачивания не наблюдались, следует продолжить выполнять упражнение до постепенного

исчезновения этого ощущения. Несколько неприятных минут, а затем – прилив сил и бодрости.

Во время раскачивания гармонизирующее состояние выносит к сознанию проблемы организма и вытесняет в подсознание переживание. Это активное самопознание: направляя на неприятные ощущения и переживания свое внимание во время саморегуляции, Вы тем самым вводите нарушенные внутренние процессы в режим гармонизации и через это освобождаетесь от них. Если во время раскачивания Вы думаете о своих проблемах, то либо находите конструктивное решение, либо позитивно изменяете к ним свое отношение.

Периодически отдыхая с помощью этого приема в течение нескольких дней по 5 – 15 минут и стараясь решать на его фоне волнующие проблемы, от которых Вы стараетесь уходить в обычной жизни, Вы почувствуете улучшение самочувствия и уверенность в себе. (Пауза 30 секунд.)

Постепенно замедляйте раскачивание (пауза 5 секунд), останавливайтесь (пауза 3 секунд). Садитесь на свои места.

Кто готов поделиться своими ощущениями, переживаниями? (обсуждение 5 – 10 минут).

Созидающая визуализация перед предстоящим экзаменом

Ведущий тренер: *- В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.*

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

- Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

- Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

- Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

- У Вашей визуализации должен быть «хэппи-энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

Ведущий предлагает группе попробовать визуализацию первого дня занятий в ВУЗе.

Упражнение «Снятие стресса»

Перед стрессовой ситуацией.

Ведущий тренер: - Когда вы волнуетесь, идете куда-то, где вам потребуется энергия, выполните следующее упражнение. Ставьте ногу на землю с легким ударом, сначала на пятку, а затем перекатывая ее на носок. Представьте и почувствуйте, как во время контакта с землей энергия начинает подниматься от пятки вверх по ноге и спине, затем опускается спереди к ноге. В момент, когда энергия поднимается сзади от одной ноги, спереди к другой ноге она опускается, и вы оказываетесь внутри двух

вертящихся энергетических колес. В итоге, к месту назначения вы приходите, преисполненный энергией и бодрый.

Во время стрессовой ситуации

Ведущий тренер: - *Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче.*

Обратите внимание на то, как вы дышите. При вдохе вы говорите про себя слово вдох. При выдохе выдох. На 5-7й минуте выполнения этого упражнения дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом. Оно очень простое, его можно выполнять даже во время разговора с кем-либо, или параллельно выполняя какую-либо работу, если нет возможности все бросить на несколько минут и уединиться. Выполнять его нужно также до полного успокоения.

Если же у вас появились некие обстоятельства, от которых нельзя избавиться (например, неизвестно, утвердят ли проект на работе, или заболел кто-то из домашних и попал в больницу), и вы так беспокоитесь, что страдает ваша конструктивная деятельность, то способ по избавлению от беспокойства таков. Соорудите браслет из широкой бельевой резинки. Наденьте на запястье. И каждый раз, когда вам в голову будет приходиться непрошенная гостья - неприятная, беспокоящая мысль «вдруг все будет плохо?!», вы говорите себе: «Не бывает этому!» и, оттягивая резинку, отпускаете ее, чтобы она пребольно шлепнула вас по нежной внутренней части запястья. Вскоре такие мысли перестанут посещать вашу голову. Но браслет не торопитесь снимать, пусть у вас остается стимул (стимулом в древней Индии называли острую палку, которую вонзали в бока слонам, погоняя их).

После стрессовой ситуации

Ведущий тренер: - Если вы оказались в какой-то неблагоприятной для вас ситуации, после которой чувствуете себя скверно, нужно поработать над тремя вещами: походкой, осанкой и улыбкой. Раздавленный ситуацией человек выглядит тоскливо: он плетется, цепляясь ногой за ногу, на плечах у него вроде как многотонный груз лежит, смотрит он либо в асфальт, либо расфокусированным взглядом перед собой, не замечая ничего, на лице гримаса печали или недовольства. Задача вместо этого жалкого зрелища создать картину преуспевающего человека, победителя, т.е. изменить походку, осанку и мимику. Походка должна быть быстрая, уверенная, четкая, широкий летящий шаг. Осанка – прямой позвоночник, никакого намека на сутулость, грудь расправлена, лопатки пристегнуты. На лице улыбка. Гордый и уверенный в себе человек выглядит именно так. Без уверенности нельзя победить. А задача перед нами быть именно победителем во всех перипетиях, предоставляемых нам жизнью.

В ситуации, когда вам кажется, вы понесли энергетические потери, можно выполнить такое упражнение. Сядьте на стул, спина прямая, подбородок слегка приподнят, глаза прикрыты. Сложите руки на животе на ладонь ниже пупка. Почувствуйте под руками красный горячий шарик. Сконцентрируйте внимание на цвете и температуре. Наблюдайте за ним некоторое время. Почувствуйте распространение тепла вокруг этой области. Если регулярно практиковать это упражнение, то образ горячего шарика под руками, и сопутствующие этому образу ощущение тепла, расслабленности и наполнения энергией, будут всплывать в памяти очень быстро, по вашему зову. Тогда после стрессовой ситуации, когда вам нужно будет быстро успокоиться и восполнить энергетические запасы, этот навык очень поможет.

Упражнение «Дыхание»

Ведущий тренер: - Удобно расположитесь на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не следует специально управлять своим дыханием, нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 мин.

Упражнение «Матрица Эйзенхауэра»

Предлагается для заполнения таблица:

	<i>Срочные</i>	<i>Несрочные</i>
<i>Важные</i>		
<i>Неважные</i>		

В ней следует разделить свои дела по четырём квадрантам. Надо постараться её максимально заполнить.

Обработка результатов

Квадрант I – те дела, которые требуют немедленного решения. Они и срочные, и важные, и так и кричат о себе: «Сделай! Прими решение! Ответь на письмо! Совещание! Приготовь доклад!».

Что Вы получили?

Если квадрант I непропорционально разросся, это значит, что сроки и даты управляют Вами, а не Вы своей жизнью. Может, Вы просто дотянули все дела до последнего предела? Ведь очень может быть, что дела квадранта II, которые тоже важные, но не срочные, стали срочными, поскольку Вы не успели их выполнить в установленные сроки? У Вас отсутствует

стратегический подход к проблеме. Человек, попавший в такую ситуацию, находится под ежедневным дамокловым мечом стресса, вызванного непреходящей кризисной ситуацией. У Вас нет ни времени, ни сил обдумать перспективные планы, Ваши друзья, отношения с которыми Вы так дорожите, забыли, как Вы выглядите. Вы догоняете уходящий поезд, и в один прекрасный момент окажетесь на пустом перроне с разрывом сердца.

Почему?

Вы неправильно расставили приоритеты, не умеете делегировать обязанности, тянете все нагрузки на себе. Вы целиком заняты важными проблемами сегодняшнего дня.

Что делать?

Научиться делегировать обязанности. Пересмотреть лист приоритетов. Перенести центр тяжести Вашей деятельности в квадрант II.

Квадрант II. Важно, но не срочно – прекрасная философия! Если Вам удалось так распределить время, что квадрант II оказался наиболее заполненным делами, Вас можно искренне поздравить!

Золотое правило:

Кризис легче предотвратить, чем разрешить.

Что Вы получили?

Вы прекрасно умеете «отделять зерна от плевел», концентрируетесь на главном, имеете свой взгляд на все, поскольку у Вас достаточно времени спокойно поразмыслить о текущих и будущих делах. У Вас хорошие деловые отношения с Вашими коллегами, Вам есть к кому обратиться с вопросом и за консультацией, если это потребуется.

Почему?

Ваша система установления приоритетов хорошо подходит для Вашей конкретной деятельности. Вы умеете делегировать обязанности и не тратите время на решение чужих проблем.

Квадрант III. Неважно, однако, срочно? Несущественные мелочи, краткосрочные цели, сиюминутные интересы и проблемы.

Что Вы получили?

Вам не кажется, что Вы собой затыкаете все дыры? Вы это так сами устроили? Почему Вы выполняете неважную часть работы? Кто за Вас делает все остальное?

Почему?

В силу каких-то причин Вы изо всех своих обязанностей выбрали только неважные. Причем Вы сами определили, что для Вас является основным делом, и что – суета сует. Если Вы сами признаете, что тратите время на выполнение неважных задач, то почему Вы так поступаете? У Вас нет ни четких целей, ни планов, как на ближайшее время, так и на долгосрочную перспективу. Это похоже на саботаж, причем пострадаете от него, прежде всего Вы сами.

Что делать?

Необходимо «просто» перенести центр тяжести Ваших дел в квадрант II. Для этого надо немедленно пересмотреть лист приоритетов, графики выполнения задач, освоить все техники экономии времени. Вам отступать некуда, Вы в кризисе, который может закончиться плачевно!

Квадрант IV. Неважные и несрочные дела. Вам не жаль тратить свою жизнь на выполнение этих дел?

Что мы выучили из этого примера?

«Срочные дела, как правило, не самые важные, а важные – не самые срочные».

Вопросы для завершающего шеринга, продолжите фразу:

- Сегодня я понял...
- Больше всего мне понравилось...
- Я научился ...

Ведущий тренер: - *Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.*

11-й день тренинга «Завершение»

Сегодня дежурный проводит последний шеринг. Завершение игры «Управляющие реальностью».

Предлагается еще раз нарисовать рисунок группы и сравнить его с первым. Найти сходства и отличия. Каждый проговаривает, как сейчас представляется образ «Я студент ВГМУ». Ребята подходят к СТЕНЕ, рассматривают результаты прошедших 11 дней. Это путь, который они прошли вместе, как Студенческий Отряд, и далее пойдут вместе как студенческая группа!

Упражнение «Расставание приносит печаль»

Реальная ситуация завершения работы группы предоставляет участникам, помимо всего прочего, прекрасную возможность детально разобраться в своем отношении к расставанию. Они могут сравнить два варианта ситуации расставания: запланированное ими и вынужденное. Это упражнение отлично подходит для групп, целью которых является личностное развитие участников. Его стоит проводить на одном из последних занятий, но не на завершающем.

***Ведущий тренер:** - Все вы знаете, что работа нашей группы скоро закончится. Это ни для кого не будет неожиданностью, и, тем не менее, окончание встреч обычно вызывает у всех сильные чувства.*

Я не уверен, что среди нас найдется хотя бы один человек, который встречает ситуацию расставания с нашей группой без малейшего сожаления. А как мы обычно реагируем на многочисленные ситуации расставания, которые снова и снова обрушивает на нас жизнь?

Мне хочется дать вам возможность более детально разобраться в том, как вы относитесь к расставанию. Я приготовил... (число участников группы без ведущего) билетов с номерами от 1 до... (число участников группы без ведущего). Тот, кто вытащит цифру 1, должен будет попрощаться первым. У него есть для этого 3 минуты. Он может

обставить свой уход так, как сочтет нужным. Инициатива всецело принадлежит ему, при этом мы, разумеется, должны как-то реагировать на его действия. Ровно через три минуты я подам сигнал, и уходящий должен будет выйти за пределы круга. Пусть он найдет для себя удобное место и не включается в работу группы до окончания упражнения. Если он использует не все время, имеющееся в его распоряжении, мы все будем молча ждать, пока его 3 минуты закончатся. Затем наступит очередь того, кто вытянул билет №2.

Понятно, как все будет происходить? Тогда давайте вытягивать билеты...

Вопросы для обсуждения. Что значил для меня доставшийся мне номер? Соответствовал ли он моему собственному ритму расставания? В какой момент я был особенно тронут? Как я воспользовался своим временем прощания? Выразил ли я то, что было действительно важным для меня? В какой мере я эмоционально игнорировал тяжесть расставания? Кого или чего я избегал во время расставания? Что нового я узнал о разных ситуациях расставания, чему научился? Как я веду себя в других ситуациях расставания? Что я чувствовал после того, как попрощался со всеми и находился за пределами круга? Что я чувствую сейчас?

Упражнение «Я благодарен за то, что...»

Участники должны, по возможности, покинуть группу с ощущением уверенности в том, что они чему-то научились, и благодаря этому смогут лучше ответить на вызовы, которые бросает им жизнь в личной и профессиональной сфере. Эта процедура может быть особенно полезна тем участникам, которые пессимистично воспринимают себя и свое окружение — она поможет им в большей степени сосредоточиться на позитивных аспектах происходящего с ними и, таким образом, вернуться в повседневную жизнь с более реалистичной установкой.

Ведущий тренер: - *Наша совместная работа близится к концу, и вы вскоре вернетесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно,*

заранее радуются этому, другие хотели бы еще на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этот переход для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

Пусть каждый из вас попробует найти 15 вещей, по отношению к каждой из которых он может сказать: «Я благодарен за это». Например, вы можете сказать: «Я благодарен тому, что моя будущая профессия позволит мне осуществить многие из моих идей. Я благодарен тому, что у меня много друзей. Я благодарен тому, что в этой группе были люди, которые полюбили меня» и т.д. Запишите, пожалуйста, эти 15 пунктов на листе бумаги, начиная каждое новое предложение со слов: «Я благодарен тому, что...»

Понятно ли, что я имею в виду?

В заключение попросите участников зачитать их записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями.

Вопросы для обсуждения.

- Как часто я, помимо этого упражнения, осознаю, чему в жизни я благодарен?

- С кем я это обсуждаю?

- Что я чувствую сейчас?

Упражнение «Чемодан»

Ведущий тренер: - *Каждому на спину крепится лист, у всех в руках ручки, все подходят друг к другу и пишут человеку его хорошие качества, с которыми он познакомился за эти дни.*

Визуализация «Подсолнух»

Ведущий тренер: - *Встаньте, пожалуйста, в круг, закройте глаза.*

Вспомните, как пришли сюда в этот зал в первый день...(пауза). С кем пришли, кого встретили...(пауза). Как выглядели...(пауза). Что чувствовали...(пауза).

День за днем мы все больше узнавали друг друга. Вместе разрабатывали самые различные проекты... (пауза). Общались, творили. Испытывали много самых различных чувств. Постепенно мы становились более открытыми, ближе друг другу... (пауза). Мы стали настоящим коллективом... (пауза).

С закрытыми глазами сделайте сейчас шаг вперед... (пауза). Положите руки на плечи друг другу... (пауза).

Все это время вы менялись... (пауза). Как, впрочем, меняется в мире все – погода, как растут и меняются деревья, цветы... (пауза).

Когда мы стоим сейчас все вместе, положив друг другу на плечи руки, круг напоминает подсолнух. Большой, красивый цветок, который обращен к солнцу. Подсолнух растет, раскрывает свои лепестки, меняется.

Раскачивается под дуновением легкого ветра... (пауза).

Раскачиваясь в круге, вспомните глаза людей, с которыми общались все эти дни - однокурсников, ведущих. Пошлите им свою добрую энергию... (пауза).

Когда вам это удастся, опустите руки и сделайте шаг назад... (пауза). Вот и созрел подсолнух. Каждый теперь как отдельное спелое семечко. Ветер подхватывает и уносит семечко вдаль от подсолнуха.

Можете развернуться туда, куда хочется, и открыть глаза.

Наше занятие окончено. Счастливого вам пути.

Процедура направлена на ассимиляцию опыта, полученного участниками за все дни работы, позволяет на телесном уровне пережить чувство сплоченности коллектива и собственной самодостаточности, автономности.

Вопросы для рефлексии (письменно):

- Что было самым полезным в тренинге?
- Что было самым приятным в тренинге?
- Произошли ли какие либо изменения с вами в ходе тренинга. Если да, то какие, если нет, то почему?

- Был ли в ходе тренинга какой-либо неприятный момент? Какой и с чем связан?

- Какое главное открытие вы сделали для себя в результате тренинга?

- Чтобы вы хотели пожелать себе?

- Чтобы вы хотели пожелать тренеру?

Заключение

Современный дипломированный врач, как специалист в области диагностики, лечения и предупреждения различных заболеваний, кроме профессиональных знаний, умений и навыков, обязан обладать так же высокими коммуникативными качествами и искусством общения с различными слоями населения.

Искусство слушания, искусство ведения беседы, навыки снятия агрессивного контакта, своевременное урегулирование конфликтных ситуаций, навыки командного взаимодействия, саморефлексия, саморегуляция – вот основной перечень навыков, которые формируются в процессе освоения данной программы СПТ и являются важной составляющей уровня профессионализма современного врача.

Частные и конкретные проявления общения многообразны, как и бесконечность человеческих характеров, но все же искусство общения имеет основные закономерности. Эти закономерности могут быть выявлены и усвоены т.к. общение самым непосредственным образом связано с природными задатками человека, типом его высшей нервной деятельности.

«Врач имеет дело не с болезнями, а с больными, из которых каждый болеет по-своему», - эти слова, сказанные известным русским психиатром В. П. Сербским более чем полвека тому назад, актуальны и в наше время. Искусство врача, в частности, состоит в том, что бы выявить индивидуальность протекания заболевания. Проблема комплаентности или добросовестного соблюдения рекомендаций и требований врача в ходе лечебных и профилактических мероприятий остается актуальной и требующей серьезного отношения. Искусство общения, дар убеждения, владение техниками аргументации и контраргументации, помогают врачу донести пациенту важную информацию наиболее доступно и убедительно.

СПТ способствует умению дифференцировать уровень общения в зависимости от личностных характеристик собеседника. На первом этапе

знания интегрируются как эффективное общение студента со студентом, студента с преподавателем, в будущем - как врача с пациентом. В данном случае, на первом этапе, суть дифференцированного подхода в нахождении эффективного пути, по которому участники тренинга должны прийти к конечной цели, т.е. к самостоятельному выполнению задания. Такая дифференциация сводится к изменению характера инструкции для самостоятельной работы, т.е. в самостоятельную работу включаются подготовительные вопросы и упражнения, выполнение которых подводит к решению основного задания.

Навык общения – один из тех навыков, которому приходится учиться всю жизнь, т.к. на протяжении всей жизни мы сталкиваемся с многообразным проявлением психики человека в изменяющемся мире.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996.- 318 с.
2. Бука Т., Митрофанова М. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2007. – 144 с.
3. Вачков И.В. Психологический тренинг. Методология и методика проведения. Гриф УМО по классическому университетскому. – М.: Изд-во: Эксмо 2010
4. Леонтьев А.А. Психология общения. – М: Изд-во Академия, Смысл, 2008. – 368 с.
5. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга: - М.: Изд-во МГУ, 1982

Дополнительная

1. Асриян, О.Б., Кадыров, Р.В., Черненко, В.В. О новом подходе в оценке психологической готовности к обучению в вузе (на примере студентов факультета медико-профилактического дела Тихоокеанского государственного медицинского университета) / Вестник Кемеровского государственного университета – Кемерово – 2013 – №3 (55) Т.1. – С. 117 – 125
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений: Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. – Минск.: Прамеб, 1992. – 381 с.
3. Богомолова Н.Н. Ситуационно-ролевая игра как активный метод социально-психологической подготовки //Теоретические и методические проблемы социальной психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1977. – С. 183-204
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой

- группы /И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. 416 с.
5. Герасимова И.В. Программа социально-психологического тренинга
Этап 2: Кооперация и сотрудничество. Руководство для ведущего —
Владивосток: Издательство МГУ им. адмирала Г.И. Невельского,
2007. – 25 с.
 6. Горбушина О.Л. Психологический тренинг. Секреты проведения. –
СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
 7. Донцов А.И. Психология коллектива – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 126 с.
 8. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга: психологический
тренинг как инструментальное действие — СПб.: Речь, М.: Смысл,
2002
 9. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В. Петрусинского. М.:
Новая школа, 1994. – 458 с.
 10. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг — М.: Изд-во
«Совершенство», 1998. – 208 с.
 11. Милз Т. О социологии малой группы //Американская социология. –
М.: Прогресс, 1972. – С. 82-92
 12. Мудрик А.В. Общение школьников. – М.: Знание, 1987. – 127 с.
 13. Мухина В.С. Проблемы генезиса личности. — М.,1985. — С. 94—95
 14. Психология: Словарь / Под. общ. ред. А.В. Петровского, М.Г.
Ярошевского – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
 15. Психологические программы развития личности в подростковом и
старшем школьном возрасте /под. ред. И.В. Дубровиной. – М.:
Академия, 1998. – 130 с.
 16. Сарган Г.Н. Тренинг командообразования. — СПб.: Речь, 2005. – 187
с.
 17. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-
психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.,
2002. С. 120-121

18. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие /Пер. с нем. 5-е изд., стер. — М.: Генезис, 2004. – 256 с.
- 19 Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. – 400 с.
20. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт 1988. – 138 с.

История студенческих отрядов

Студенческие отряды (СО) — временные трудовые коллективы, формировавшиеся в СССР, в основном из числа учащихся высших, а также средних специальных учебных заведений, для добровольной работы в свободное от учёбы время (как правило, летних каникул) на различных объектах народного хозяйства СССР. СО формировались при ВУЗах, крупнейших техникумах, а также при комитетах по делам молодёжи. В постсоветское время стройотряды формируют сами молодёжные движения или индивидуальные лидеры.

В СССР студенческие отряды ставили своей целью не только прямой заработок, но и воспитание студентов в духе творческого коллективизма и уважительного отношения к труду. На них возлагались задачи формирования высоких нравственных качеств, чувства патриотизма; студенческие отряды рассматривались как важный институт социально-трудовой адаптации учащейся молодёжи

Деятельности стройотрядов сопутствовал проработанный церемониал; важную психологическую роль играли здесь и специальная стройотрядовская форма и символика. Так, перед тем, как приступить к выполнению возложенных на них обязанностей, отрядам вручали, в торжественной обстановке на церемонии открытия Трудового Сезона, специальные паспорта-разрешения на работу.

Студенческий строительный отряд (ССО) — форма организации оплачиваемого труда учащейся молодёжи, организуемого на основе официальных нормативных актов государства. Поскольку речь шла о работе в свободное от основных занятий (то есть учёбы) время, а основную массу этих трудящихся составляли студенты, эта форма получила устоявшееся название «трудового семестра».

Первый трудовой семестр советских студентов прошёл летом 1924 года, когда ВЦСПС и Наркомат труда и просвещения издали первую инструкцию о практике студентов в летнее время. Организацию труда студентов во время каникул на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях страны этот документ возлагал на комсомольские организации вузов, предписывая руководству принимающих организаций и соответствующих наркоматов и ведомств оказывать им в этом необходимое содействие. В дальнейшем, с учётом юридических тонкостей, связанных с привлечением к труду лиц, являвшихся учащимися (в том числе несовершеннолетними), образовательные министерства, Госкомитет по труду и социальным вопросам и др. ведомства СССР издали целый ряд документов, ставящих этот труд в чёткое правовое поле.

В 1920-е годы первыми откликнулись на призыв начать трудовой семестр студенты МВТУ им. Н. Э. Баумана. В 1933 году на стройках пятилетки трудились уже 350 тыс. представителей вузовской молодёжи. «Трудармейцы» работали на строительстве Магнитки и Днепрогэса, Московского метрополитена, железной дороги Москва-Омск, на уборке урожая в Подмосковье и на Украине, заготовке леса на севере и в Сибири. Первая послевоенная трудовая студенческая бригада была сформирована в 1948 году в Ленинграде. Её ядро составили студенты Политехнического института. Они отправились на строительство Непповской и Ложголовской ГЭС Ленинградской области.

Решение о создании первого студенческого отряда было принято 13 октября 1958 года на IX-й отчётно-выборной конференции комсомольской организации физфака МГУ. Моментом возникновения студенческих отрядов принято считать весну 1959 года, когда 339 студентов-физиков Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова поехали на Целину в Северо-Казахстанскую область (Булаевский район), где построили 16 объектов, выполнив объём работ на сумму 250 тысяч рублей. За лето им удалось построить 12 жилых домов, телятник, два птичника и крольчатник. Вскоре на Целину стали прибывать студенты и из других вузов.

В 1963 году появляются первые отряды в нестроительной сфере: ж.д. проводников, педагогов и т. п. Тем не менее, собирательный термин «стройотряд» применяется и к ним, так как организовывались и действовали они в том же нормативно-правовом поле, что и «классические» строительные отряды

В 1966 году, в Кремлёвском Дворце съездов состоялся первый Всесоюзный слёт ССО, где был принят единый для всех отрядов Устав. В 1969 году создан центральный штаб ССО. 1971 год — Всесоюзной ударно-комсомольской стройкой объявлен КАМАЗ (до первого автомобиля в 1976 г.) 1974 год — Всесоюзной ударно-комсомольской стройкой объявлен БАМ (до золотого костыля в 1979 г.) 1978 год — Объявлена очередная Всесоюзная ударно-комсомольская стройка — Саяно-Шушенская ГЭС.

1979 год — Отряды работали на БАМе, Приморье, нефтяных месторождениях Тюмени. Проводится Всесоюзный слёт участников студенческих отрядов в Алма-Ате, Казахская ССР.

1982 год — Участие ССО в строительстве Байкало-Амурской магистрали.

1985 год — Строительные отряды участвуют в ударной комсомольской стройке КАТЭК. На этот же год приходится пик развития СО в СССР: от министерств и ведомств было подано заявок на привлечение 2 миллионов студентов, численность Всесоюзного студенческого отряда составила 830 тысяч человек. К середине 80-х годов через ССО прошли 12,758 миллионов студентов.

Летом 1986 года Бойцы ССО участвуют в ударных стройках СССР — Саяно-Шушенская ГЭС, БАМ, КАТЭК, Экибастуз, газовые месторождения Тюмени. Сотни добровольцев отправились в Киевскую область, чтобы строить жильё чернобыльцам. В Таджикистане бойцы студенческих отрядов помогли в ликвидации последствий землетрясения. Благодаря студенческим отрядам были основаны города Усть-Илимск и Братск.

В сентябре 1991 года XXII-й чрезвычайный съезд ВЛКСМ посчитал исчерпанной политическую роль ВЛКСМ как федерации коммунистических союзов молодёжи и заявил о самороспуске организации. Таким образом, с самороспуском ВЛКСМ, движение студенческих отрядов практически распалось (Переименование деятельности Центрального штаба СО).

1993 год стал переломным для СО. Практически все студенческие отряды в России распались. Свердловский Областной студенческий отряд остался в полном одиночестве на территории бывшего СССР. Несмотря на сложившиеся трудности, отряды Свердловска торжественно отмечают 30-летие. И именно в этот, 1993 год, на Целинных значках свердловских отрядов вместо надписи «Всесоюзный студенческий отряд» появилась надпись «Свердловский областной студенческий отряд». Отряды Свердловской области продолжают работать на Целине, но при этом их количество активно сокращается со 180 в конце 80-х до 60 отрядов.

В ноябре 1999 года был проведён первый Слет студенческих отрядов г. Москвы. Именно эту дату можно считать официальным началом активизации движения МСО.

В 2000 году в различных регионах поднимается вопрос о возрождении движения студенческих отрядов. Проводятся первые в России семинары, возрождаются и начинают работу штабы стройотрядов.

В 2001 году бойцы стройотрядов из Красноярска, Новосибирска, Челябинска, Уфы и Москвы проводят первый в современной России совместный сезон на базе Свердловского областного студенческого отряда.

В 2002 году в рамках поддержки и развития данного молодёжного направления в соответствии с постановлением Правительства Москвы было создано ГУ при Департаменте семейной и молодёжной политики города Москвы (на тот момент Комитет по делам семьи и молодёжи) «Московский городской штаб молодёжно-студенческих отрядов». Данное учреждение призвано выполнять функции координационно-методического центра студенческих трудовых отрядов столицы.

В августе 2003 года в Москве проходит первый в России межпартийный форум, где развитие движения студенческих отрядов называется одним из приоритетных направлений в реализации молодёжной политики России.

В 2004 году в студенческие стройотряды вдохнули новую жизнь, образовав молодёжное общероссийское общественное движение «Российские студенческие отряды» (РСО).

В 2008 году проходят торжественные мероприятия, посвящённые 45-летию движения СО в Свердловской области.

В августе 2009 года президент России Д. А. Медведев поднимает вопрос о правовом статусе стройотрядов, так как СО существуют в разных формах и рекомендовал Госдуме принять поправки в законодательство, чтобы унифицировать статус ССО.

2009 год 50-летие движения студенческих отрядов в России и бывших республиках СССР.

Сейчас, в постсоветское время, идея студенческих стройотрядов энергично возрождается, становясь всё более популярной. В современной России актуальность студенческих отрядов заключается в том, что деятельность таких отрядов позволяет решать большое количество практических задач, стоящих в данный момент перед страной. Это и решение кадровых вопросов, и организация временной и постоянной занятости молодёжи, и профилактика негативных явлений в молодёжной среде, трудовое и нравственное воспитание, приобретение профессиональных навыков и ускорение процесса социализации молодых людей, и решение вопросов финансовой обеспеченности студенчества, а также воспитание в духе коллективизма. Ценность труда в студенческих отрядах заключается в адаптации молодёжи к современным условиям производственных отношений, развитию инициативности и самостоятельности, организационных и деловых качеств, духовно-нравственного идеала.

Сегодня в РФ действует несколько тысяч таких отрядов, в них трудятся около 230 тысяч юношей и девушек. Самые крупные действуют в Центральном, Южном и Приволжском федеральных округах. В Москве студенческие отряды действуют на базе многих крупнейших вузов: МГУ им. М.В. Ломоносова, МАИ, МАТИ, МГТУ, МИРЭА, МГТУ им. Н. Э. Баумана, РЭА им. Г. В. Плеханова, РГАУ-МСХА им. Тимирязева и др. В настоящее время спектр направлений деятельности отрядов сильно расширился по сравнению с советскими временами: сейчас их насчитывается 14: строительные; оперативные; спасателей; педагогические; медико-социальные; торгово - сервисные; сельскохозяйственные; отряды проводников; отряды поисковиков; отряды грузчиков; отряды-IT; экологические; историко-краеведческие; волонтерские.

ССО принимают участие в реализации национальных проектов «Доступное жильё», «Развитие АПК», в программах «Росатома», ОАО «Российские железные дороги». Молодёжь задействована на объектах Олимпиады в Сочи, во Владивостоке на работах по подготовке к саммиту АТЭС, на Ямале.

За лето 2008 года студенты заработали около 5 миллиардов рублей.

Школу стройотрядов прошли многие известные люди нашей страны: президент России Дмитрий Медведев, премьер-министр Владимир Путин, экс-мэр Москвы Юрий Лужков, заместитель мэра Москвы Людмила Ивановна Швецова, экс-губернатор Красноярского края Александр Хлопонин, лидер КПРФ Геннадий Зюганов, заместитель председателя Госдумы Вячеслав Володин, губернатор и председатель Правительства Санкт-Петербурга Валентина Матвиенко, министр иностранных дел РФ Сергей Лавров, телеведущий Леонид Якубович, народный артист России Владимир Винокур, кинорежиссёр Александр Митта, лидер и вокалист группы «Крематорий» Армен Григорян.

Традиции и праздники различных отрядов

В различных стройотрядах, формировавшихся вузами и техникумами всей страны, СССР, складывались и поддерживались различные традиции и праздники.

Закапывание зелёного змия — акция, которая проводится за 1-2 дня до отъезда на целину. Цель — прекратить (с этого момента) распитие спиртных напитков на время трудового десанта.

Целинные праздники - Новый год (с 31 июля на 1 августа); 8 Марта (8 августа); 23 февраля (23 июля); 14 февраля (14 августа). В эти дни члены отряда готовят сделанные своими руками подарки, рисуют друг другу открытки, поздравляют начальство, шлют другим отрядам телеграммы. На целине много самых разных праздников. Например, День спорта, День вежливости, День Нептуна, День строителя, День розыгрыша, День анархии и т. д. и т. п.

ДМБ — день молодого бойца. На этот день штаб отряда выбирается из молодых бойцов-первоцелинников. Они меняются местами со «старичками» и «строят» их. На следующий день все встает на круги своя...

Крещение, Посвящение в зеленку — день, когда новых бойцов проверяют на мужество, выдержку. Как правило, этот день неожиданный, и становится наиболее запоминающимся на целине. Испытания бывают трудные, и лёгкие, но весёлые и с фантазией.

Раз в сезон штабы некоторых районных и зональных отрядов организовывали фестивали и другие праздники, на которые съезжались в полном составе все стройотряды

региона. Штаб ЗСО «Интернациональный» (Северный Кавказ) проводил такие фестивали в Кисловодске. Их повестка дня включала спортивные соревнования, и, конечно же, конкурсы стройотрядовской самодеятельности.

Словарь.

Сандвойка — врач отряда.

Главхуд — главный художник отряда

«Поварёшка» — повар отряда

«Летописец» — ведет летопись отрядных дел

Боец — член отряда, проработавший как минимум одну целину

Целина — место работы и проживания отряда (летом)

Целинка — и парадная, и рабочая одежда (куртка) членов отряда, предмет особой гордости каждого бойца

Строевка, бойцовка — другое название куртки бойца стройотряда, применяемое в Европейской части России, так же называются куртки бойцов педагогических студенческих отрядов, студенческих отрядов проводников и медицинских студенческих отрядов.

Старик — боец отряда, проработавший 3 лета (три целины) и более.

Упражнения «разогреватели», «ледоколы», «энергизаторы»⁴

Игра в имена

Это игра «узнай меня». Формируются группы приблизительно по 10 человек в каждой. Первый человек называет слово, начинающееся с первой буквы своего имени, и свое имя. Для дополнительного слова тренер может задать определенную тему, например, «еда» или «овощи». Второй человек называет дополнительное слово и имя участника перед ним, затем свое собственное дополнительное слово и свое имя, и так далее до тех пор, пока каждый в группе не назовет собственное имя и имена всех остальных.

Например, если первого участника зовут Константин, а второго участника Сергей, то Константин скажет «Киви Костя», второй участник может, например, сказать так «Киви Костя, Слива Сергей».

Это поможет участникам запомнить имена друг друга и создаст веселую атмосферу. Однако это упражнение довольно сложно выполнять в больших группах.

Игра в движения

Каждый участник выбирает для себя определенное движение, например, поднимает правую руку. Следующий за ним подражает этому движению и, кроме того, делает свое собственное. Следующий участник повторяет оба движения, делает свое собственное и т. д.

Страна на лбу

На лбу каждого участника находится наклейка с названием страны.

Человек не знает, какая страна написана на его собственной наклейке. Участники задают друг другу вопросы, ответами на которые может быть только «да» или «нет», и пытаются угадать страну, написанную на их наклейке. Это упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга и чувствовать себя друг с другом комфортно.

Игра с повязкой на глазах

Участники разделены на пары, и один из пары надевает на глаза повязку. Другой должен провести участника с повязкой по комнате и вокруг предметов, находящихся в комнате, таких как столы, стулья, доски.

Через пять минут участники меняются ролями, и проводник «слепнет».

⁴ Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт 1988; Пузиков В.Г. Технологии ведения тренинга. – СПб.: «Речь», 2005 С. 147-162

После упражнения обсудите с участниками, что они чувствовали во время игры, и подведите обсуждение к вопросу о чувствах, которые испытывают жертвы трэффика. Это упражнение помогает участникам довериться друг другу, а также понять, каково это — быть уязвимым.

Откидной плакат

Дайте каждому участнику откидной плакат и попросите разбить его на три части. В каждой части участники рисуют или пишут что-то, относящееся к определенной категории. Категории могут быть, например, такими: мои сильные стороны, мои слабые стороны, почему я здесь, мое хобби, где я хочу быть через 10 лет и т. д.

Эта игра помогает участникам определить личные качества других участников.

Интервью

Участники разбиваются на пары и задают друг другу несколько вопросов. После этого, получив друг о друге какую-то информацию, участники представляют друг друга всей группе. Вопросы могут быть следующими:

1. Когда Вы слышите слова «права человека», о чем Вы думаете?
2. Какое животное лучше всего представляет Вас?
3. Какой случай в Вашей жизни больше всего повлиял на Ваше мировоззрение?
4. Что привело Вас сюда?
5. Что Вам больше всего нравится в Вашей работе?

Это упражнение позволяет представить участников и помогает им научиться лучше понимать друг друга.

В одной лодке

Участникам необходимо найти других с качествами, похожими на свои собственные. Затем нужно исключить некоторые категории (например, десятилетие или месяц рождения, одинаковое число родных братьев, одинаковые родные языки или одинаковое количество языков, на которых участники могут общаться).

Это упражнение создает теплую атмосферу и помогает людям осознать, как они похожи друг на друга.

И я тоже!

Участник называет свое имя и описывает себя. Как только другой участник слышит что-то, относящееся к нему, он прерывает говорящего, называя свое имя (например, «я — _____, и у меня тоже две старшие сестры»). Затем начинает описывать себя до тех пор, пока его не прервет следующий участник, услышавший что-то похожее о себе.

Данное упражнение продолжается до тех пор, пока не будут представлены все участники группы.

Эта игра создает дружественную атмосферу и помогает участникам запоминать имена и особенности друг друга.

Снежок

В этой игре от участников требуется хорошая реакция. Ее можно использовать для быстрых анализа ситуации или генерации идей.

Скатайте шар из бумаги. Высказав свое мнение или идею, бросьте шар в другого участника, который перед броском в следующего человека должен назвать собственное мнение или идею.

Любовная история

(Вариант В.В. Джоса)

Жила-была молодая красивая девушка по имени **Люба (Л)**. Пришло время и она влюбилась в красавца парня по имени **Эдик (Э)**. Она знала, что и он страстно любит её, но любовь эта была «любовью на расстоянии», т.к. они жили по разным берегам широкой и бурной реки, которую не переплыть, а моста не было. Страдая от разлуки с любимым, Люба пошла вдоль реки, ища возможность переправиться на тот берег. Она встретила лодочника **Петра (П)** и рассказала ему о своей любви, о том, что она уже не в состоянии жить вдалеке от любимого и просила лодочника перевезти её на тот берег. Однако лодочник Петр сказал, что река широкая и бурная, и что он просто так перевозить её не будет – она должна заплатить за работу. У Любы не было денег, и она пошла вдоль берега, надеясь найти их у кого-нибудь. По дороге ей встретился прохожий **Роман (Р)**, которому она тоже рассказала про свою любовь и о том, что если она достанет денег заплатить лодочнику за перевоз, то она встретится со своим любимым. Прохожий Роман сказал, что деньги у него есть, но он ничего ей не даст, так как это её проблема. В расстроенных чувствах она вернулась к лодочнику Петру, надеясь всё же уговорить его. Но лодочник просто так не соглашался её перевозить. Подумав, он согласился её перевезти, если Люба даст ему всю свою одежду. Любе очень не хотелось этого делать, но, представив, что скоро она увидит своего любимого Эдика, она пошла на эту жертву. Она отдала всю свою одежду лодочнику, он перевез ее на другой берег. Стыдясь своей наготы, Люба, прячась за кустами, стала пробираться к Эдику. Но, ее увидел молодой парень **Семен (С)**, о котором говорили, что будто бы он сексуальный маньяк. Увидев молодую, красивую, обнаженную девушку он возбудился, набросился на Любу и изнасиловал. Проходивший зарослями кустарника другой мужчина **Олег (О)** увидел это всё и рассказал об изнасиловании всем, в том числе и Эдику. Когда Люба наконец-то пришла к Эдику, на нее смотрели холодные глаза. «Я всё знаю», - сказал Эдик. «Прости, но я не смогу после всего этого любить тебя». Люба пошла обратно. Жизнь потеряла для нее смысл. Она бросилась в реку и утопилась.

Вопрос испытуемому: «Кто, по вашему мнению, наиболее виноват в случившейся трагедии? Напишите на листе бумаги первую букву его имени. Затем напишите первую букву имени того, чья степень вины, как вы считаете, находится на втором месте. И так далее, до того героя данной истории, кто, по вашему мнению, виноват меньше всего».

Для анализа испытуемого психолог должен переписать полученный от испытуемого ранжированный ряд из шести героев истории, начиная с «наименее виновного», и закончив его «самым виновным». Наименее виновный указывает на наиболее доминирующую в психике испытуемого тенденцию. Энергия на её реализацию выделяется в первую очередь, в приоритетном порядке. **Наиболее виноватый герой истории указывает на то стремление, которое не представляет для испытуемого никакой ценности. Поэтому на его реализацию энергия выделяется по так называемому «остаточному принципу».** Соответствие героев истории и крайние значения доминирующих тенденций даны в **табл. 1**.

Принцип работы теста: выбирая из шести героев истории наиболее виноватого, испытуемый бессознательно выбирает ту тенденцию, от которой он сам отказался бы в первую очередь. Естественно, наиболее ценное для него стремление у него будет наименее виноватым.

Таблицы к приложению 3
Факторы теста и их крайние значения

Имя	Символ	Символизирует	Если наименее виноват 6-я поз.	Если наиболее виноват 1-я поз.
<i>Эдик</i>	Э	<i>Эгоизм</i>	Доминирует эгоизм, свои интересы ставит выше интересов других, нарциссически влюблён в себя.	Живёт, подчиняясь интересам других, ставя эти интересы выше своих.
<i>Люба</i>	Л	<i>Любовь</i>	Доминирует стремление любить и быть любимым.	Холодность чувств, на грани с выраженной бесчувственностью.
<i>Пётр</i>	П	<i>Прагматизм</i>	Гиперпрагматизм и расчетливость до мелочности.	Неупорядоченность и разгильдяйство в делах и мыслях, иррациональный идеалист.
<i>Роман</i>	Р	<i>Равнодушие</i>	Отсутствие эгоцентризма, стремление брать решение всех своих проблем на себя, занимать позицию «взрослого».	Доминирование эгоцентризма, всегда взаимодействует с другими с позиции «ребёнка».
<i>Семен</i>	С	<i>Спонтанность</i>	Доминирование инстинктов, всевластие стремления к физической разрядке.	Доминирование «Я», подчинившего себе все притязания инстинктов.
<i>Олег</i>	О	<i>Открытость</i>	Доминируют тенденции к открытости, к гармонии с окружающим миром, к эксгибиционизму.	Стремление к замкнутости, к противопоставлению себя обществу.

Таблица 2.

Промежуточные значения факторов теста

Имя	Символ	Символизирует	Если наименее виноват 6-я поз.	Если наиболее виноват 1-я поз.
Э	Сосредоточен на интересах, определяемых его доминирующим фактором и на своих потребностях. Это:	Индивидуалист, толерантно относящийся к происходящему вокруг него, пытающийся вписаться в происходящее	Стремится к гармонии собственных интересов с интересами окружающей его среды. Уступчив.	Стремится к гармонии собственных интересов с интересами окружающей его среды. Уступчив.
Л	Гипертрофированная	Производит	Чувства и разум	Чувства, легко

	чувственность подвластная лишь наиболее доминирующему фактору. А это:	впечатление трезвомыслящего, однако в душе он готов на безрассудную любовь, на власть чувств.	уравновешены. Любить способен, но выбор объекта любви слишком рационален и зависим от иных потребностей.	уступающие требованиям разума и потребностям других, более доминантных его факторов.
П	Прагматичен, практически, во всём, имея, правда, слабое место, представленное наиболее доминантным фактором. А это:	Для всех он «щедрая душа», однако «своего» не упустит. Проигрывая, всегда оказывается в выигрыше.	Стремится к высокой оплате своего труда, однако в этом ему всегда что-то мешает.	Эпизодические попытки навести порядок в своём неуправляемом мире, рассчитаться с долгами, стать богатым.
Р	Трезвый взгляд на мир. Всегда знает кому и что он должен. Но питает слабость, когда у него требует более доминантная потребность. А это:	Объективен и справедлив, но покладист. Ему трудно отказать в помощи тому, кто слаб, но имеет благородные цели.	Старается быть самостоятельным и объективным, но если ему плохо, виноваты, в основном, окружающие.	Беспомощный и ждущий участия от других. Всегда знает, что они ему должны, обязанности других. Готов идти на компромисс только по самому слабому фактору.
С	«Хочется» и «надо» для него синонимы. Его аппетиты может укротить лишь самая доминантная потребность. А это:	Заводной, лёгкий на подъём человек. Риск – это его благородное дело. Считает себя несколько поспешным и торопливым.	Никогда не торопится, но всегда успевает. Бесстрастный любитель пофилософствовать. Заметно любопытен.	Его принцип: «семь раз отмерь, один раз отрежь». Прежде чем на что решиться, он должен удостовериться, что это можно.
О	Готов поделиться с окружающими всем, что знает сам. Но есть у него и кое-что, о чём другие никогда не узнают.	Доверчив и открыт, но следит за тем, что он говорит, чтобы не сболтнуть лишнее, не навредить своим отношениям с другими	Соблюдает с другими определённую, контролируемую дистанцию. Когда-то он был доверчив, но разочаровался.	Не понимает и боится окружающих, скрывает от них своё сокровенное, но может рассказать вам что-либо несущественное.

Пример тестирования тестом «Любовная история».

Девушка, 20 лет, студентка.

<i>Наиболее виноват</i>	О	Э	Л	Р	С	П	<i>Наименее виноват</i>
<i>Позиция</i>	1	2	3	4	5	6	

Характеристика:

Стремление к замкнутости, к противопоставлению себя обществу.

Стремится к гармонии собственных интересов с интересами окружающей его среды.

Уступчив.

Чувства и разум уравновешены. Любить способен, но выбор объекта любви слишком рационален и зависим от иных потребностей.

Объективен и справедлив, но покладист. Ему трудно отказать в помощи тому, кто слаб, но имеет благородные цели.

«Хочется» и «надо» для него синонимы. Его аппетиты может укротить лишь самая доминантная потребность. А это:

Гиперпрагматизм и расчетливость до мелочности.

Слушатель

Слушатель, получающий информацию:

- пропускает информацию через личностный фильтр;
- незначительные, с точки зрения получающего, моменты пропускает;
- непривычные слова заменяет на привычные;
- обрабатывает информацию сообразно своей логике;
- запоминает необычные «жареные», факты, но «большое» слово может доползти до конца, а может быть заменено на менее опасное и эмоционально выдержанное;
- то, что может истолковать, истолкует.

Передающий информацию должен следить за тем, чтобы:

- говорить однозначно;
- использовать простые слова;
- важное проговаривать несколько раз;
- структурировать сообщение, разбивать его на пункты;
- контролировать состояние слушающего и отслеживать, когда он не понимает информацию;
 - «Вам все понятно?» не спрашивать, все обычно отвечают: «Да»; надо задать вопрос на уточнение, например: «После нашего разговора, что вы будете делать дальше?», «Что вы сделаете в первую очередь?», — может быть, важные моменты проговорить еще раз;
 - если произошла помеха (вас перебили), то надо остановиться и вернуться назад, проговорить еще раз предыдущее предложение;
 - учитывать темповые характеристики слушающего;
 - создать позитивную или негативную мотивацию: «Если все сделаете по инструкции то...», «Если не сделаете, то произойдет...»;
 - использовать техники типа «забор» — специальные фразы («Я специально обращаю ваше внимание...», «Я хочу, чтобы вы это запомнили...»).

Катастрофа в уральских горах: вводная

Вы пассажир самолета, который летел над Уральскими горами. Ваш самолет попадает в пургу, и час летит неизвестно куда, затем падает.

Летчик погиб, самолет сгорел, но вы с остальными пассажирами спаслись (все в обычной зимней одежде)

Вы находитесь в горах на ровной площадке примерно 1000 метров над уровнем моря, температура воздуха -4°C , идет снег, пурга. В 100 метрах внизу по пологому склону виднеется лес.

В корпусе самолета на месте аварии вам удалось найти предметы, перечисленные в таблице. Ваша задача: в колонке «Я» проранжировать перечисленные предметы, то есть расставить их по степени важности в сложившиеся ситуации.

№ п/п	Предметы	Я	Группа	Эксперты	Я- Эксперты	Группа — Эксперты
1.	Шесть шерстяных одеял					
2.	Одна винтовка и восемь патронов					
3.	Одна пара лыж					
4.	Косметическое зеркальце					
5.	Одна большая свеча					
6.	20 пакетиков с бутербродами, по два бутерброда в пакетике					
7.	Полиэтиленовую пленку 4х6 метров					
8.	Электрический фонарик					
9.	Нож					
10.	Авиационная карта					
11.	Четыре бутылки водки					
12.	Шесть пар солнцезащитных очков					
13.	Четыре коробка спичек					
					Разница	Разница

Катастрофа в уральских горах: экспертные оценки

№ п/п	Предметы	Я	Группа	Эксперты	Я- Эксперты	Группа — Эксперты
1.	Шесть шерстяных одеял			2		
2.	Одна винтовка и восемь патронов			8		
3.	Одна пара лыж			12		
4.	Косметическое зеркальце			1		
5.	Одна большая свеча			11		
6.	20 пакетиков с бутербродами, по два бутерброда в пакетике			3		
7.	Полиэтиленовую пленку 4х6 метров			7		
8.	Электрический фонарик			4		
9.	Нож			6		
10.	Авиационная карта			13		
11.	Четыре бутылки водки			10		
12.	Шесть пар солнцезащитных очков			9		
13.	Четыре коробка спичек			5		
					Разница	Разница

Рекомендации по проведению аргументации своей точки зрения, позиции, решения

1. Оперировать простыми, ясными, точными понятиями.

2. Вести аргументацию корректно по отношению к собеседнику:

а) открыто признавать правоту собеседника, а потом приводить собственные аргументы;

б) продолжать оперировать только теми аргументами, которые приняты собеседником;

в) сначала отвечать на аргументы собеседника, а потом приводить собственные аргументы;

г) сохранять вежливость.

3. Учитывать личностные особенности собеседника:

а) нацелить аргументацию на цели и мотивы собеседника;

б) избегать простого перечисления фактов, излагать преимущества того или иного события;

в) употреблять понятную собеседнику терминологию;

г) соизмерять темп аргументации с особенностями темперамента собеседника.

4. Пытаться как можно нагляднее излагать свои доказательства, идеи и соображения:

а) использовать ручку и бумагу для рисования схем, конспектировать ход беседы;

б) использовать сравнения, но без преувеличений, так как они вызывают недоверие.

5. Не забывать, что «излишняя» убедительность вызывает отпор со стороны собеседника, а 1—2 ярких довода достигают большего эффекта.

6. Использовать специальные приемы аргументации:

а) метод перелицовки — постепенное подведение собеседника к противоположным выводам путем поэтапного прослеживания решения проблем вместе с ним;

б) метод «салями» — постепенное подведение собеседника к полному согласию с вами путем получения его согласия сначала в главном, а затем в необходимых для полного согласия частностях;

в) метод расчленения — разделение аргументов партнера на верные, сомнительные и ошибочные с последующим доказательством несостоятельности его общей позиции;

г) метод положительных ответов — такое построение разговора, когда партнер на ваши первые вопросы отвечает «Да... да... да...» и потом продолжает соглашаться с вами уже по более существенным для дискуссии вопросам;

д) метод классической риторики — согласие с высказываниями партнера с последующим внезапным опровержением всех его построений с помощью одного сильного аргумента (применяется в случае излишней агрессивности партнера);

е) метод замедления темпа — умышленное медленное проговаривание слабых мест в аргументации партнера;

ж) метод двухсторонней аргументации — указание, как преимуществ, так и слабых сторон предлагаемого вами решения (этот метод рассчитан на интеллектуального собеседника).

7. Своевременно делать обобщения и выводы по проведенному обсуждению аргументов.

Факторы, способствующие возникновению и развитию конфликта

1. Перебивание партнера.
2. Принижение партнера.
3. Высказывание негативных оценок в отношении партнера, его слов, поступков.
4. Подчеркивание разницы между собой и партнером.
5. Преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего вклада.
6. Мелочные придирки.
7. Искусственное создание дефицита времени для решения проблемы.
8. Резкое убыстрение темпа беседы.
9. Полное непонимание или нежелание понять партнера.
10. Отсутствие или потеря эмоционального контакта с партнером.
11. Избегание пространственной близости и контакта глаз с партнером.

Поведение в напряженной конфликтной ситуации

Фаза 1. Настройка на партнера.

1. Не замыкайтесь в беседе на себе, на своем состоянии, на своих мыслях.
2. Старайтесь смотреть в глаза партнеру, на его лицо, руки, позу, следить за изменениями выражения лица и позы.
3. Пытайтесь мысленно встать на место партнера и понять, какие события привели его в конфликтное состояние.
4. Попробуйте поставить себя на место партнера и почувствовать: «А каково бы было мне в этом состоянии?»

Фаза 2. Перестройка поведения партнера (Техники выравнивания напряжения).

1. Дайте партнеру выговориться и сделайте паузу.
2. Скажите о том впечатлении, которое производят на вас слова партнера.
3. Скажите о состоянии: а) своем, б) партнера.
4. Подчеркните свою общность с партнером.
5. Подчеркните значимость мнений и суждений партнера для вас.
6. Обратитесь к фактам.
7. В случае вашей неправоты немедленно признайте ее и предложите выход из ситуации.
8. Сохраняйте самообладание.

9. Ведите себя корректно и даже подчеркнута вежливо.

10. Повторяйте самые неразумные слова партнера.

11. Если партнер слабее вас или имеет более низкий статус, покажите ему, что вы понимаете его состояние.

Рекомендации

1. Не замыкаться на себе.

2. Следить за поведением партнера.

3. Вставать на место партнера.

4. Сочувствовать.

Тест «Шкала «техника общения» (Н.Д. Творогов)⁵

Цель: Измерение уровня развития операционального и эмоционально-волевого компонентов коммуникативной компетентности.

Инструкция. Оцените максимально объективно свои способности и умения каждого из одноклассников, проявляемые в общении. При работе над опросником обсуждать вслух оценки не разрешается. На бланке ответов номера качеств обозначены по горизонтали, а фамилии одноклассников и ваша, зашифрованы цифрами по вертикали. Сначала поставьте себе оценку по каждому из указанных качеств и обведите свой номер кружком в таблице, затем оцените своих товарищей. Оценки в соответствующих графах в 5-балльной системе, где 0 обозначает полное отсутствие характеристики, а 5 - максимальную ее выраженность. Десятичные дробные значения не допускаются. Если Вы не можете оценить данное умение или данного человека по каким-то причинам, то в соответствующих графах поставьте прочерки. Список группы прилагается.

Коммуникативные умения:

1. Умение начать разговор, найти общую тему.
2. Способность длительное время поддерживать разговор.
3. Понимание чувств и намерений другого человека.
4. Умение воздерживаться от категорических суждений при оценке других.
5. Умение выслушать собеседника.
6. Умение выйти из общения, не обижая других.
7. Приветливость.
8. Хорошие манеры в общении.
9. Тактичность.
10. Умение точно и ясно высказывать свои мысли.
11. Мимическая подвижность лица.
12. Соответствие жестов ситуации.
13. Соответствие мимики ситуации.
14. Умение одеваться в соответствии с ситуацией.
15. Соответствие интонации речи ее смыслу.
16. Умение при желании включиться в начатую другими работу.

⁵ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002.

Тест «Диагностика коммуникативного контроля» (М. Шнайдер)

Методика предназначена для изучения уровня коммуникативного контроля. Согласно М. Шнайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые.

Инструкция: Внимательно прочитайте 10 высказываний, отражающих реакции на некоторые ситуации общения. Каждое из них оцените как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я смог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Обработка и интерпретация результатов теста

По 1 баллу начисляется на ответ «Н» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы.

Подсчитывается сумма баллов.

- 0-3 балла – низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей.

• 4-6 баллов – средний коммуникативный контроль; в общении непосредственен, искренне относится к другим. Но сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей.

• 7-10 баллов – высокий коммуникативный контроль; постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций.

Тест «Умение слушать»

На каждый из вопросов следует дать ответы, которые оцениваются: «почти всегда» — 2 балла; «в большинстве случаев» — 4 балла; «иногда» — 6 баллов; «редко» — 8 баллов; «почти никогда» — 10 баллов.

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда ее тема (а то и собеседник) неинтересны вам?

2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?

3. Может ли неудачное выражение собеседника спровоцировать вас на резкость или грубость?

4. Избегаете ли вы вступать в беседу с неизвестным или малознакомым вам человеком?

5. Имеете ли вы привычку перебивать собеседника?

6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?

7. Меняется ли ваш тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?

8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?

9. Поправляете ли собеседника, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?

10. Бывает ли у вас снисходительный менторский тон, с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Излишне напоминать, что точный ответ вы получите при желании ответить с максимальной искренностью на все вопросы.

Если в итоге вы набрали сумму более 62 баллов, то вы слушатель «выше среднего уровня». Иными словами — чем больше у вас баллов, тем в большей степени у вас развито умение слушать.

Список утверждений по теме «Командообразование»

1. Тренинг командообразования – это тренировка сплоченности группы.
2. Важно, что бы все узнали друг о друге как можно больше.
3. Если мы подружмся, нам легче будет учиться.
4. Главное - со всеми познакомиться.
5. Очень интересно узнать, что такое психологический тренинг.
6. Тренинг – это хороший способ узнать о себе что-то интересное.

Вопросы для обсуждения по каждому утверждению:

1. Кто был согласен? Почему?
2. Кто не согласен? Почему?
3. Какие ещё есть мнения, от чего это зависит?

Дополнительные упражнения к тренингу⁶

Упражнения на разогрев

1. «Я надеюсь – я опасуюсь» – упражнение для постановки целей на тренинг

Для чего и когда применять упражнение:

Упражнение помогает участникам более подробно продумать свои цели на предстоящий тренинг, также способствует тому, чтобы участники максимально открыто делились своими мыслями, чувствами, опасениями и т. д.

Необходимые материалы:

Бумага для записей.

Процедура:

1. Тренер раздаёт участникам листочки бумаги и просит написать их надежды и опасения, связанные с предстоящим тренингом. Например: «Я надеюсь, что тренинг поможет мне разрешить проблему с моим другом, я опасуюсь, что он будет скучным». Подписывать записки не нужно.

2. Все записки сдаются тренеру.

3. Тренер зачитывает записки по одной и группа обсуждает, как сделать, чтобы эти надежды оправдались, а опасения остались опасениями.

Время: **5-15 мин.**

2.«Как мы похожи» – упражнение, направленное на установление контакта

Для чего и когда применять упражнение: **Это упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга, а также позволяет обсудить вопросы, связанные с установлением контакта с собеседником, покупателем, клиентом и т. д..**

Процедура:

1. Тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

2. Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать 10 фактов, верных для обоих из них. Нельзя писать общечеловеческие вещи, например «у меня две ноги». Можно писать, например, в каком году они родились, где учились, про хобби, семью и т. д.

3. После того, как 10 качеств записаны, каждому нужно найти другого партнёра и повторить то же самое с ним.

4. Тот, кто быстрее всего найдёт по 10 качеств, объединяющих его с 5 другими участниками, получает приз.

Время: **10-15 минут.**

Обсуждение: Есть люди, которые легко находят общий язык с каждым, с кем они общаются. С любым человеком они найдут то, что их объединяет, и смогут построить на этом контакт. К каждому клиенту можно и нужно найти свой ключик.

Варианты:

⁶ Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994., Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. М., 1967, Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского. М.: Новая школа, 1994., Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгин. СПб., 1994., Фопель К.. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие /Пер. с нем. 5-е изд., стер.- М.: Генезис, 2004.

1. Можно подчеркнуть, что с каждым человеком можно найти много общего, нет плохих клиентов или партнёров, есть только те, к кому ещё не найдены коммуникативные «ключики».
2. Можно дать после этого упражнения теоретический материал, связанный с подстройкой, умением входить в контакт.

3. «Угадай, кто» – упражнение, направленное на знакомство

Для чего и когда применять упражнение: **Упражнение помогает участникам лучше познакомиться друг с другом. Также его можно использовать для тренинга невербальной коммуникации или сензитивности в общении, т. к. часто участники угадывают друг друга по выражению лица, изменению позы и т. д.**

Необходимые материалы: **Бумага для записей.**

Процедура:

1. Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер даёт им примерно следующую инструкцию: «Каждый из нас – неповторимая уникальная личность, у которой есть много граней. Пожалуйста, возьмите листочки бумаги и напишите какой-нибудь факт о себе, который пока неизвестен вашим коллегам. Пусть это будет что-то нестандартное – не пишите любимый цвет, или на какой улице вы живёте. Вы можете написать о своих увлечениях, например, если вы танцуете танго или умеете готовить блюда африканской кухни. Вы можете написать о местах, где вы побывали. Или если у вас дома живут восемь кошек, если вы говорите на японском языке и т. д. можете написать об этом. Не пишите о чём-то личном, т. к. мы будем этим делиться. Подписывать листочки не надо».
 2. Все листочки неподписанными отдаются тренеру и перемешиваются.
 3. Далее тренер зачитывает записки по одной и группа должна угадать автора.
- Время: **3 мин.**

4.«Четыре стены» – упражнение для сбора мнений участников.

Для чего и когда применять упражнение: **Упражнение может быть использовано в начале всего тренинга или любого его блока, для того, чтобы ввести участников в проблематику тренинга. После того, как участники подвигались и высказали своё мнение, тренер может дополнить высказанное мини-лекцией, которая будет восприниматься гораздо более внимательно.**

Необходимые материалы:

- 4 листа формата А4, на которых крупным шрифтом напечатано «Полностью согласен», «Скорее согласен» «Скорее не согласен», «Полностью не согласен».
- Список утверждений по тематике тренинга (примерный список см. в приложении).

Процедура:

1. Каждый лист А4 крепится на одну из четырёх стен комнаты.
 2. Тренер объясняет, что он будет зачитывать утверждения, и участники должны занять место в комнате, наиболее соответствующее их мнению.
 3. Тренер зачитывает утверждения и даёт время участникам сгруппироваться вокруг выбранного мнения.
 4. После того, как группа прошла по всем утверждениям, тренер может попросить всех вернуться на свои места и провести групповую дискуссию по высказанным мнениям.
- Время: **5-10 мин. на выполнение упражнения, от 5 до 20 минут на обсуждение в зависимости от глубины изучения материала.**

Вариант – на одном конце комнаты крепится лист с надписью «Согласен», на другом – «Не согласен» Участникам нужно выбрать место на линии между этими полюсами, наиболее близкое их мнению. Так, тот, кто полностью согласен с утверждением, может встать рядом с листом «Согласен», кто несколько сомневается – чуть-чуть дальше и т. д.

5. «Две правды и ложь» - упражнение на знакомство.

Для чего и когда применять упражнение: Упражнение помогает участникам познакомиться, также его хорошо использовать в коммуникативном тренинге, если в нём рассматривается вопрос о том, как определить, искренне ли говорит собеседник.

Необходимые материалы: Бумага для записей.

Процедура:

1. Каждый участник записывает три факта о себе, два из которых должны быть правдой, а третий – правдоподобной ложью и которые могут быть перечислены в любом порядке, т. е. ложь может быть как на первом, так и на втором или третьем месте.
2. Например «Я работал в телекоммуникационной компании, люблю итальянскую кухню и у меня есть три собаки». (При этом у участника действительно три собаки и он действительно любит итальянскую кухню, но не работал он на радио).
3. Участники по очереди зачитывают то, что они написали. Группа должна угадать, какой из трёх фактов – ложь.

Время: 3-10 мин. в зависимости от размеров группы.

Если упражнение используется в связи с темой определения искренности собеседника, с группой можно обсудить следующее:

- каким образом группа угадывала, правду ли говорит выступающий?
- какие невербальные характеристики говорили о том, что говорящий сообщает ложную информацию?

6.«Как мы похожи» – упражнение, направленное на установление контакта

Для чего и когда применять упражнение: Это упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга, а также позволяет обсудить вопросы, связанные с установлением контакта с собеседником.

Процедура:

1. Тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.
2. Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать 10 фактов, верных для обоих из них. Нельзя писать общечеловеческие вещи, например «у меня две ноги». Можно писать, например, в каком году они родились, где учились, про хобби, семью и т. д.
3. После того, как 10 качеств записаны, каждому нужно найти другого партнёра и повторить то же самое с ним.
4. Тот, кто быстрее всего найдёт по 10 качеств, объединяющих его с 5 другими участниками, получает приз.

Время: 10-15 минут.

Обсуждение: Есть люди, которые легко находят общий язык с каждым, с кем они общаются. С любым человеком они найдут то, что их объединяет, и смогут построить на этом контакт. К каждому клиенту можно и нужно найти свой ключик.

Варианты:

1. Можно подчеркнуть, что с каждым человеком можно найти много общего, нет плохих клиентов или партнёров, есть только те, к кому ещё не найдены коммуникативные «ключики».
2. Можно дать после этого упражнения теоретический материал, связанный с подстройкой, умением входить в контакт.

7. Упражнение «Строим башни» - упражнение, направленное на совместную деятельность.

Для чего и когда применять упражнение: **В этом упражнении тренируются навыки взаимодействия в команде.**

Необходимые материалы:

1. Детали для детского конструктора (пластмассовые «кирпичики»)
2. Карточки со следующими инструкциями для участников (одно утверждение на одну карточку):
 - Башня должна иметь высоту в 10 уровней.
 - Башня должна быть не меньше 8 уровней в высоту.
 - Башня должна быть не больше 15 уровней.
 - В строительстве можно использовать только белые, красные и жёлтые «кирпичики».
 - Башня должна быть построена только из белых и жёлтых «кирпичиков».
 - Каждый уровень должен быть единым по цвету.
 - Шестой уровень башни должен быть жёлтым.
 - Башню должны построить именно вы. Если за «кирпичи» возьмутся другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что построите башню самостоятельно.

Процедура:

1. Участники делятся на группы по 6 человек, каждая группа получает некоторое количество деталей для конструктора.
2. Тренер объясняет участникам, что им нужно построить башни из деталей для конструктора. При этом говорить нельзя. Каждый участник получает дополнительные инструкции на карточках, которые нельзя показывать другим.

Время: **30 мин.**

Вопросы для обсуждения:

1. Происходили ли в процессе совместной работы конфликты? Каким образом они разрешались?
2. Насколько быстро поняли участники команды, что для эффективного взаимодействия необходимо понять цели каждого?
3. Как в реальной деятельности команды, возможно интегрировать интересы каждого?

8. «Коллекция аргументов» – упражнение, направленное на навыки убеждения и коммуникации

Для чего и когда применять упражнение: **В этом упражнении отрабатываются навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, приходит понимание того, что у любого предложения много плюсов.**

Процедура:

1. Вся группа делится на команды по 3-4 чел.
2. Тренер даёт командам следующие задания. Первая команда должна придумать максимум оправданий, которые можно использовать при опоздании на занятия. Вторая группа придумывает максимум оправданий, которые можно предъявить преподавателю за невыполнения задания. Третья группа – оправдания для родителей, по поводу пропуска занятий. При этом группы не должны критиковать то, что говорится, а просто накидывают приходящие идеи.
3. Группам даётся 10 минут на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает и презентует всей группе то, что было придумано.

Время: **20-30 минут.**

Вопросы для обсуждения:

1. Какие из представленных версий были бы жизнеспособны в реальной жизни?
2. Почему за несколько минут мы смогли придумать столько идей?
3. Почему в реальной жизни мы чаще теряемся и не знаем, что сказать?

Вариант: После этого мозгового штурма можно попросить участников придумать аргументы, которые они могли бы использовать в своей ситуации – например, типичные ответы на возражения.

9. Упражнение «Что делать, если...»

Для чего и когда применять упражнение: **Это упражнение позволяет тренировать навык нахождения нестандартного оригинального выхода из ситуации.**

Процедура: Участникам предлагаются затруднительные ситуации, связанные с их учебой, из которых им необходимо найти оригинальный выход. Тот участник, который, по мнению зрителей, даст наиболее находчивый ответ, получает призовое очко.

Примеры ситуаций:

Что делать, если вы проспали и не успеваете на занятия?

Что делать, если вас случайно закрыли в квартире, и у вас не оказалось ключа?

Что делать, если ваша собака съела реферат, который вы должны утром защищать?

Что делать, если вы застряли в лифте с ректором университета?

Время: в зависимости от размеров группы.

10. Упражнение «Препятствия» - мозговой штурм.

Для чего и когда применять упражнение: **Это упражнение используется для подведения итогов тренинга, даёт возможность задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной жизни, что может помешать этому, и как преодолеть эти препятствия.**

Необходимые материалы: клейкие листочки Post-it, планшеты.

Процедура:

1. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает планшет и набор листочков Post-it.

2. Каждая мини-группа должна в течение 5 минут придумать как можно больше препятствий, с которыми они могут столкнуться, когда будут применять полученные знания в реальной жизни, и написать по одному препятствию на одном листочке. После этого все листочки наклеиваются на планшет и передаются в соседнюю команду.

3. Соседняя команда должна придумать вариант того, как преодолеть эти препятствия. Группам даётся 5 минут на подготовку, после чего один представитель каждой группы выступает и презентует всей группе придуманные ими решения.

Время: 20 минут.

Вопросы для обсуждения:

Какие еще проблемы могут возникнуть при внедрении того, о чем говорилось в тренинге, в реальной жизни?

Что делать, как эти проблемы и препятствия преодолеть?

Телесно-ориентированные упражнения

11. Игра «Три человека у телефона»

Для чего и когда применять это упражнение: **Это упражнение используется для тренировки умения понимать невербальное общение.**

Процедура: Вызываются три желающих участника. Ведущий каждому «на ушко» сообщает задание. Задания у всех разные, но их объединяет одно. Участники должны изобразить группе, что каждый стоит в телефонной будке и разговаривает по телефону, но с разным настроением. Именно это настроение и сообщает им «на ушко» ведущий. Также он информирует участников о том, с кем и о чем они разговаривают, какие чувства они испытывают.

Например: один – озабочен, вызывает скорую помощь, встревожен; другой – агрессивно настроен по отношению к оппоненту, высказывает ему свое негативное отношение, ругает; третий – счастливый влюбленный, договаривается о свидании.

3 основных участника замирают в позе, которая, по их мнению, наиболее точно передает состояние их героя. Задача основных игроков догадаться о настроении этих людей, о примерном содержании разговора, об интонации.

Время проведения: 10-15 мин.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было догадаться о настроении этих людей?

Удалось ли угадать примерное содержание разговора?

Какие трудности возникали в ходе игры?

12. Упражнение «Маски животных и растений»

Для чего и когда применять это упражнение: Это упражнение используется для развитие воображения, наблюдательности, сообразительности, выразительности движений, самопринятия, раскрепощения, самопознания собственного «Я» через маски.

Необходимые материалы: маски животных и растений, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура:

1 этап: каждый выбирает себе роль животного.

2 этап: затем описывает в словах свое животное, например, «Что я за кошка?»

3 этап: участники по очереди изображают свое животное. Участники идут друг за другом по кругу.

Инструкция: «Представьте себя хищной птицей..(пауза), маленьким цыпленком...(пауза), кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... (пауза), слонком..(пауза), снова птицей... (пауза), рыбой...(пауза), бабочкой...(пауза). Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя... А теперь вы снова – люди. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

Время: 10-15 мин.

Вопросы для обсуждения:

Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни?

Обратите внимание на то, что окружающие воспринимают вас обычно по этой роли, и когда вы выходите из нее, многие вас не понимают?

Подумайте, есть ли сходство между поведением вашим и выбранного вами животного?

Что нового узнали сегодня о себе из этого упражнения?

Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

13. Упражнение «Движение с присоединением»

Для чего и когда применять это упражнение: Это упражнение дает переживание внутренних движений и экспериментирование с внешним движением; стимулирование идентификации со своим телом и телом партнера; установление участниками связи чувств и движений.

Необходимые материалы: музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура: проводится в парах под музыку.

Инструкция: «Пусть кто-то один из вас (или оба вместе) начнет делать любые движения, прислушиваясь к музыке и к себе. Второй пусть попытается делать движения в гармонии (не синхронные, а гармоничные движения) с первым. Побудьте в гармонии с музыкой, с собой, друг с другом».

Выполнение упражнения обычно не обсуждается.

Время: 7-10 мин.

14. Игра «Мимическая рифма»

Для чего и когда применять это упражнение: Это упражнение используется для разогрева группы.

Процедура: Игрок загадывает слово и говорит: «Я задумал слово, и оно рифмуется с ...» Участники пробуют изобразить это слово жестами, разговоры запрещены. Ведущий говорит: «Нет, это не ...» или «Да, это ...» Тот, кто отгадывает, становится водящим.

Время: 7-10 мин.

15. Упражнение «Дыхание свечи»

Для чего и когда применять это упражнение:

Это упражнение используется для снятия напряжённости и тревожности, помогает расслабиться, и научиться контролировать своё дыхание.

Процедура: Участник садится за стол, напротив него располагается свеча. Тренер даёт инструкцию участникам: необходимо в течение 20 минут дуть на свечу, основная задача сделать так, что бы пламя свечи оставалось в положении острого угла. Перед началом упражнения участник может настроиться на работу. В процессе этого упражнения рекомендуется использовать релаксационную музыку, с использованием элементов шума воды и ветра.

Время: 20 минут.

Размер группы: любой.

16. Игра «Язык жестов»

Ведущий загадывает какую-нибудь хорошо известную поговорку или пословицу и объясняет игрокам, что он загадал, но только с помощью жестов и мимики. Говорить нельзя.

17. Упражнение «Повешенье»

Для чего и когда применять это упражнение: Это упражнение используется для тренировки умения понимать невербальное общение.

Необходимые материалы: табурет.

Процедура: Назначаются два добровольца – парень и девушка. Они разводятся в разные комнаты и им объясняются их роли. Парню говорят, что он должен будет войти в комнату, взять стул, и делать вид, что собирается вкрутить лампочку. Ему также сообщается, что его напарница будет ему всячески мешать, но он должен убедить ее, что так надо. Девушке говорить, что ее партнер сейчас будет вешаться, она должна отговорить его от этого. Все это, естественно, должно происходить без слов. Участники запускаются в комнату, где аудитория уже знает оба задания.

Время: 10 минут.

18. Упражнение «Дорога моей жизни»

Для чего и когда применять это упражнение:

Это упражнение позволяет провести анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств. Рефлексия жизненного опыта каждого участника группы.

Необходимые материалы: музыкальное сопровождение.

Процедура: участники группы создают круг. По очереди изображают через пантомиму процесс дороги своей жизни, отражая сопровождающие чувства. В обратной связи члены круга озвучивают чувства, которые изображал протагонист, и анализируют собственные ощущения. Протагонист рефлектирует содержание, вложенное в пантомиму. В роли протагониста выступают все участники группы.

Время: 5-10 мин.

Вопросы для обсуждения (обратной связи):

Насколько Вы смогли прочувствовать внутренний мир человека, выполняющего упражнение?

Что вы при этом чувствовали?

Удалось ли вам выполнить задание

Были ли у кого-то похожие „дороги“?

Возникали препятствия в ходе упражнения?

19. Упражнение «Табу»

Для чего и когда применять это упражнение: Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят молодыми людьми в его поступках. Хорошо, когда они знают, какие чувства ими управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Необходимые материалы: Шкатулка.

Процедура: Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит то, что нельзя», – говорит ведущий.

Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, – каждый поступает так, как считает это нужным.

Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, – это тоже будет способом реагирования на ситуацию.

При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение.

Время: 10 минут.

Психотехнические упражнения

20. Упражнение «Парное рисование»

Для чего и когда применять это упражнение: Для развития саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

Необходимые материалы: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. Ход работы: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

Процедура: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

Время проведения: 10-15 мин.

Вопросы для обсуждения: После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

21. Упражнение «Как научиться оказывать и принимать знаки внимания»

Для чего и когда применять это упражнение: Это упражнение позволяет отработать навык делать и принимать комплименты.

Процедура: Участники образуют два круга (внешний и внутренний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару, первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, второй отвечает: «Да, конечно, а я еще и ...» Далее партнеры меняются ролями, после чего образуют новые пары, делая шаг влево\вправо.

Время: В зависимости от размера группы.

Вопросы для обсуждения:

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?

22. Игра «Я падаю!»

Для чего и когда применять это упражнение: В этой игре каждый может проверить готовность других членов группы прийти на помощь.

Процедура: Участники прогуливаются по комнате. Неожиданно какой-либо игрок, закричав: «Я падаю!», начинает медленно опускаться на пол, либо падать вперед. Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке игрока прежде, чем он коснется пола. Как только падающий «спасен», все участники игры расходятся по комнате, действие повторяется снова.

Время: В зависимости от размера группы.

Вопросы для обсуждения:

Кто первым захотел «упасть»?

Кто не «падал»?

Кто и как оказывал поддержку?

23. Игра «Свободные ассоциации»

Для чего и когда применять это упражнение: Это упражнение используется для разогрева группы.

Процедура: Игроки стоят в круге. Один из игроков «кидает» какое-то слово любому другому участнику круга, а тот в свою очередь по свободной ассоциации «кидает» новое слово еще какому-то человеку в круге. Эту разминку нужно разыгрывать в быстром темпе, и игроки должны не думать заранее, а просто свободно ассоциировать что-то с принятым словом.

Время: 5-10 минут.

24. Упражнение «Выставка»

Для чего и когда применять это упражнение:

Процедура: Ведущий. В наш город приехал человек, который разыскивает таланты. Все жители города решили продемонстрировать ему свои способности. Но этот человек, поскольку желающих слишком много, решил устроить выставку, на которой будут представлены необычные картины. Сейчас вы будете рисовать картины для этой выставки: вам необходимо вспомнить один свой талант и нарисовать его. У вас есть 10 минут.

Время: 10 минут.

25. «Удовлетворенность работой группы»

Для чего и когда применять это упражнение: Время от времени Вам стоит выяснять вместе с участниками группы, в какой мере каждый из них удовлетворен групповой работой — как ее содержанием, так и общей атмосферой занятий. Вы получите обратную связь о себе как о руководителе группы и обратите внимание участников на важность сложившейся в группе атмосферы. Разумеется, важно, чтобы Вы всерьез отнеслись к полученным данным. Если выявится серьезная неудовлетворенность групповой работой, то имеет смысл обсудить эту проблему с группой более обстоятельно. Если же Вы отнесетесь к этим данным лишь как к информации для себя и совместно с участниками не сделаете из этого никаких выводов, то тем самым Вы только усилите неудовлетворенность и сопротивление групповой работе. Первый вариант упражнения дает членам группы возможность выразить оттенки своего отношения. Если же Вы хотите выяснить степень удовлетворения участников лишь приблизительно, можно выбрать второй вариант упражнения, дающий грубую, но ясную картину групповой ситуации.

Процедура:

Вариант 1

Инструкция: Я хочу, чтобы каждый из вас показал, насколько он в данный момент удовлетворен работой группы. Сейчас я положу посередине комнаты книгу. После этого вы, не говоря ни слова, должны будете встать настолько близко к этой книге, насколько вы удовлетворены нашей работой. Тот, кто очень доволен работой, встает вплотную к книге, тот, кто очень недоволен, может встать, например, около стены. Все остальные могут занять любое место между этими двумя крайними позициями. Позаботьтесь о том, чтобы во время выполнения этого задания никто не разговаривал. Когда каждый найдет себе место, попросите всех остаться на своих местах, посмотреть, где стоят другие, и затем коротко сказать, что они хотят выразить своим местоположением и как они относятся к позиции других.

Вариант 2

Инструкция: Я хочу, чтобы мы с вами выяснили, кто в данный момент не удовлетворен работой группы. Для этого те, кто в основном удовлетворен, должны встать около двери, а те, кто не удовлетворен, — у противоположной стены комнаты. Сделайте это, не разговаривая друг с другом... Теперь скажите, пожалуйста, что привело вас на это место, и прокомментируйте позиции других участников.

Время: 10 минут.

Вопросы для обсуждения:

Если какой-то конкретный участник не удовлетворен работой группы, то хочет ли он при этом сам работать как-то иначе?

Что мы все вместе хотим делать по-другому?

Учебное издание

**Руслан Васитович Кадыров
Лариса Викторовна Береговская
Елена Федоровна Боленкова**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ
КОНСТРУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И СПОСОБОВ
РАЗРЕШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

В авторской редакции

Подписано в печать 16.09.2015. Формат 60x84/16
Печать оперативная. Усл. п.л. 10,4
Тираж 500 экз. Заказ № 41-04-19.

Отпечатано с готового оригинал-макета в издательстве ЗЕБРА

432072, Россия, г. Ульяновск, ул. Жуковского, 83.