

Тренинг «Навстречу друг другу»

Цель тренинга: развитие у детей навыков общения, уверенности в своих силах и возможностях.

Задачи тренинга:

обучение навыкам конструктивного общения и взаимодействия;

развитие эмоционально-волевой сферы;

развитие чувства эмпатии и доверия к окружающим;

отработка навыков уверенного поведения.

Время проведения: 40 минут.

Категория участников: дети среднего и старшего школьного возраста.

Ход тренинга

Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами будем участниками тренинга. Тренинг – это такая форма занятий, где люди много общаются, есть возможность открыто высказывать свое мнение и выслушивать мнение других участников, попробовать себя в разных ситуациях, узнать что-то новое о себе. Садимся в круг.

Принятие правил тренинга:

Доверительный стиль общения. Одно из условий тренинга – высокая степень доверия участников друг другу независимо от положения в группе и других обстоятельств.

«Здесь и сейчас». Многие люди избегают говорить о том, что они думают и чувствуют, чтобы не показаться смешными. Работает механизм «психологической защиты». Но основная наша цель сегодня – увидеть свое отражение в группе как в зеркале. Поэтому во время тренинга все говорят только о том, что волнует каждого здесь и сейчас, что происходит с группой.

Персонализация высказываний. Предлагаю на время тренинга отказаться от безличной формы высказываний, которая помогает скрывать собственную позицию. Лучше говорить: «Я думаю...» или «Маша меня не поняла...».

Искренность. Во время занятия говорим только то, что думаем и чувствуем по поводу происходящего, то есть правду. Если нет желания говорить искренне, то молчим. Никто не обижается на высказывания других членов группы, даже если захочется.

Конфиденциальность. Все, что происходит в группе, не следует выносить за пределы группы.

Отказ от непосредственных оценок. Обсуждаем не человека, а его высказывания и поступки.

Активность. Стараемся активно участвовать в происходящем.

Самоанализ. После некоторых упражнений осмысливаем трудности, с которыми пришлось столкнуться. Каждый имеет право поделиться своими впечатлениями и ощущениями.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: облегчить запоминание имен участников тренинга.

Инструкция. Каждый участник тренинга по кругу называет имена предыдущих, потом свое имя.

Упражнение «Подари улыбку»

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки.

Инструкция. Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку.

Упражнение «Путанка»

Цель: формирование опыта сотрудничества, принятия совместных решений, проявление чувства сопричастности.

Инструкция. Участники, стоя в кругу, берутся за руки, закрывают глаза и запутываются, не разрывая рук. Затем открывают глаза и пытаются распутаться.

Упражнение «Космическая скорость»

Цель: развитие умения принимать коллективное решение.

Инструкция. Начать игру может любой участник. Он бросает мяч другому участнику, отчетливо называя свое имя, и опускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и опускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получал мяча).

Упражнение «Пожмите друг другу руки!»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим.

Инструкция. В круг выходят те ребята, которые поймут, что называемые мною характеристики имеют к ним отношение и пожимают друг другу руки.

КТО:

играет на музыкальном инструменте	родился в другом городе	умеет вышивать	танцевать	играть в футбол
кататься на роликах	плавать	бывал когда-нибудь на море	имеет младшего брата	сестру
любит химию	историю	соленые огурцы	бананы	имеет собаку
попугая	хомяка	кошку	считает себя «совой»	«жаворонком»

Обсуждение

Как вы себя чувствовали во время игры? Узнали ли вы для себя что-то новое? Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика? Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: формирование толерантности личности через самопознание, взаимопознание, взаимодействие.

Инструкция. Тренер разбивает участников на микро-группы по 3 человека. В ходе короткого свободного общения в «тройках» ребята должны найти несколько общих признаков, которые объединяют всех членов группы. Затем группы представляют результаты.

Упражнение «Рисунок моего настроения»

Цель: выразить свое эмоциональное состояние.

Инструкция. Под релаксационную музыку участники рисуют то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас».

Упражнение «Банка секретов»

Цель: оказание помощи подросткам в признании своих недостатков и стремлении их исправить.

Инструкция. Каждый участник помечает листок своим значком. Затем он записывает на листке, что хотел бы изменить в себе. Листки складываются в стеклянную банку, затем листочки достаются из банки, и ведущий зачитывает их.

Обсуждение. Тяжело ли было находить в себе недостатки и особенно их записать? Но, самое главное вы сделали: сумели отыскать в самих себе недостатки и изложить их на бумаге. Вы сделали огромный шаг к познанию себя, знаете, какие у вас есть минусы. Теперь каждому из вас нужно понять как с ними справляться. Если человек хочет чего-то в жизни добиться, он должен постоянно работать над собой, ставить себе цели, мечтать.

Упражнение «Какой Я»

Цель: развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Инструкция. Участник садиться на стул. Все по очереди высказываются о его личностных качествах.

Обсуждение. Нравится ли человеку слышать в свой адрес хорошие слова? Конечно, да. Но, чтобы услышать про себя что-то хорошее, надо это хорошее заслужить. А чем мы можем заслужить то, чтобы люди к нам относились хорошо? (ребята высказываются). А чем мы можем заслужить плохие разговоры о нас? (ребята высказываются). Ребятам необходимо подвести к осознанию: критика помогает пересмотреть человеку свое поведение и изменить что-то в себе. Ведь человек не всегда сам может увидеть

собственные недостатки, которые мешают ему продуктивно общаться и жить с другими людьми.

Упражнение «Чемодан»

Цель: формирование позитивного толерантного отношения участников тренинга друг к другу.

Инструкция. Каждому участнику на спину крепится лист, у всех в руках ручки. Все подходят друг к другу и пишут человеку его хорошие качества.

Упражнение «Мне сегодня»

Цель: подвести итоги тренинга, рефлексия.

Инструкция. Каждый участник высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»