

**Автор публикации: Саврандейкина Ирина Николаевна,  
педагог-психолог Структурное подразделение МАОУ "СОШ№3"  
ППМС служба "Доверие"**

**г. Нурлат, Республика Татарстан**

**Название работы: "Конспект тренинга эффективного общения"**

**Тема: "Быть вместе"**

### **Тренинг эффективного общения «Быть вместе»**

#### **Задачи тренинга:**

- Рассказать участникам о способах эффективной аргументации и том, как важно иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно;
- Сформировать у подростков активную позицию по отношению к собственной жизни;
- Познакомить участников тренинга с понятием «толерантность», с разными видами поддержки и ситуациями, в которых они применяются;
- Способствовать формированию навыков толерантного поведения;
- Научить применять поддержку на практике.

**Необходимый материал:** наборы цветных карандашей или фломастеров, безопасные булавки для закрепления карточек на одежде по количеству участников, бумажные или тканевые ленты длиной 15-20 см.

**Ход занятия:** Здравствуйте! Приятно вновь видеть знакомые лица в нашем кругу. Надеюсь, все находятся в прекрасном настроении и готовы работать.

Поднимите, пожалуйста, палец вверх и укажите на человека, который, как вам кажется, выглядит сегодня несколько иначе, нежели обычно. Покажите на того, у кого самые кудрявые волосы. Покажите на того, кто, на ваш взгляд, полнее всего проявил себя в ходе прошлого занятия. (Вариантов выбора можно придумать великое множество в зависимости от того, что именно необходимо в данный момент узнать ведущему для оценки ситуации в группе. Самое главное, чтобы признаки, по которым вы выбираете того или иного участника, не задевали бы его самолюбие).

Молодцы! А теперь давайте встанем и поздороваемся друг с другом.

#### **Упражнение-разминка «Поздороваться разными частями тела»**

**Пояснение:** Упражнение выполняется в режиме светского раута, то есть все участники свободно перемещаются в пределах комнаты и, встречаясь друг с другом, выполняют то или иное задание.

**Комментарий:** Это хорошее упражнение на раскрепощение группы, однако, надо следить, чтобы участники тренинга взаимодействовали бы друг с другом очень бережно и аккуратно.

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит в произвольном порядке перемещаться по комнате и здороваться с другими участниками группы теми частями тела, которые я буду называть. При этом ваша цель – поприветствовать как можно больше ваших друзей по тренингу. Задание понятно? Приступаем!

Поздоровайтесь, пожалуйста:

Руками, головами, плечами, пятками, спинами, локтями.

Возможны и другие варианты.

### **Упражнение «Варежки»**

**Инструкция:** Сейчас вам предстоит раскрасить варежки, причём с одним условием: вы можете раскрашивать только свою, ближнюю к вам варежку. Варежку вашего партнёра вы раскрашивать не можете.

Ваша задача – сделать так, чтобы варежки получились **ОДИНАКОВЫЕ** и **КРАСИВЫЕ**.

Например, представьте, что ваш партнёр взял красный карандаш и нарисовал посередине варежки цветок. Это значит, что на этом же месте и таким же цветом и вы тоже должны нарисовать цветок, но уже на своей варежке. Вы, в свою очередь, имеете право рисовать на свободном месте свой элемент, а ваш партнёр обязан его повторить на своей варежке. Все понятно? Давайте начнём. Включите фоновую музыку на время раскрашивания.

**Комментарий:** Ведущему не надо специально говорить участникам, могут ли они разговаривать в процессе рисования. Но если такой вопрос будет задан, вы можете сказать, что главное - не мешать остальным.

**Анализ упражнения:** После работы все рассаживаются по парам в круг со своими «варежками», и каждая пара должна представить свои «варежки» группе.

Ведущий каждой паре задаёт вопросы:

- Вы сначала договорились, что будете рисовать, или спонтанно рисовали то, что получалось?
- Вы общались в процессе рисования?
- Чья была задумка?
- Где чей элемент на варежках?
- Чьих элементов больше?

Когда все пары представят свои работы, попросите каждого участника выбрать, чьи варежки оказались самыми красивыми. А далее пусть каждый назовёт лучший рисунок. Для фиксации и подсчёта результатов вы можете использовать доску и таким образом определите победителей, поаплодируйте им.

После этого упражнения самое важное – это подвести итог.

Это упражнение определяло вашу активность-пассивность, вашу инициативу или её отсутствие. Сейчас каждый для себя может ответить на вопрос: «Насколько активную позицию я занимаю в жизни?». Кто начинал рисование элементов в варежке, чьих элементов больше – те более активны и инициативны. Остальные предпочитают более пассивную позицию, им легче быть зависимым от кого-то.

Спросите: Кем легче быть - свободным или зависимым?

Вы услышите разные мнения, поблагодарите каждого за ответ, но правильным ответом будет то, что свободным, активным человеком быть труднее, т.к. такой человек должен нести ответственность и отвечать за свои поступки и слова. Зависимые плывут по течению, что им сказали, то они и делают. Это очень опасная позиция человека-жертвы. Таких людей легче под себя подмять и манипулировать ими.

**Комментарий:** Постарайтесь вдохновить и замотивировать участников на активную позицию по отношению к своей жизни, им не должно быть все равно, что происходит и может произойти с их жизнью дальше.

Если вы чувствуете, что у участников есть настрой на серьёзный разговор, то поговорите с ними, задав следующие вопросы: где их может застать беда, где нужно проявить свой характер и активность, чтобы не попасть в беду. Можно вспомнить 2 старых анекдота.

Первый.

Звучит объявление на многолюдной площади: «Завтра в это же время всем приказано явиться сюда же. Вас всех будут вешать». Голос из толпы: «Скажите, пожалуйста, а верёвку с собой приносить?».

И второй анекдот со сходным сюжетом.

Объявление группе людей: «Сейчас мы вас будем расстреливать». Голос из толпы: «А я не хочу!». – «Не хочешь – не будем. Отойди и не мешай работать».

Вот вам иллюстрация двух жизненных позиций в критической ситуации. Нужно всегда учиться высказывать свое мнение и доказывать свою точку зрения, отстаивать свои интересы и не попадать под чужое влияние.

## **Упражнение «Хвост ослика ИА»**

### **Цели:**

- снять напряжение участников тренинга путём вовлечения их в групповое взаимодействие;
- способствовать возникновению партнерских отношений в группе;
- вызвать положительные эмоциональные переживания взаимоподдержки, радости от коллективного успеха.

**Ресурсы:** бумажные или тканевые ленты длиной 15-20 см для каждой тройки участников.

Ход игры: группа разбивается на тройки. Затем игроки становятся плечом к плечу и обхватывают одной рукой друг друга за пояс. Каждой тройке даётся длинная (15-20 см) полоска бумаги или материи, которую участник, находящийся в центре, прикрепляет себе сзади к поясу.

Получается, что один центральный игрок с прицепленным сзади «хвостом» охраняется двумя другими (его руки не работают, так как ими он держится за товарищей справа и слева, а у его партнёров свободна правая или левая рука). Так они и будут двигаться во время всей игры.

## **Задание**

Вариант 1. Каждая группа должна оборвать как можно больше «хвостов» у других, при этом сохранив свой собственный. Лишение «хвоста» ведёт к выходу команды из игры.

Вариант 2. Вместо своего утерянного «хвоста» тройка мгновенно цепляет одному из игроков трофейный «хвост».

## **ПРИМЕЧАНИЕ**

Эту игру можно проводить для всей группы сразу, а можно — для нескольких микрогрупп и болельщиков, поддерживающих игроков. Можно также ограничить раунд по времени. Скажем, игра ведётся 2 минуты (а не до победы той или иной тройки). По истечении времени подсчитываем количество трофейных «хвостов» и определяем победителей.

**«Толерантность».** Кто знает, что это такое? Выслушайте ответы ребят и дайте свою версию: Если дословно, то толерантность переводится как терпимость. Но это далеко не полное понимание этого термина. Чтобы лучше в нем разобраться, я задам вопрос: В каких ситуациях может возникнуть нетерпимость? Выслушайте ответы ребят. Запишите их ответы на доске. Дополните их своими вариантами.

Нетерпимость часто проявляется по отношению к людям:

- другой национальности (таджики, армяне, цыгане и т.д.);
- другого вероисповедания (мусульмане, католики, буддисты и т.д.);
- другого состояния здоровья (инвалиды, тяжелобольные, ВИЧ-инфицированные и т.д.);
- другой внешности, нежели мы сами (слишком полные люди, с родимыми пятнами, с заячьей губой и т.д.);
- с другими вкусами (фанатизм в спорте, музыке).

Чтобы лучше почувствовать понятие толерантности, давайте сделаем одно упражнение.

### **Упражнение «Ночевка»**

**Пояснение:** Данное упражнение позволит лучше познакомиться с понятием толерантности, а также с ситуациями, в которых данное понятие применимо. Также оно позволит участникам осознать своё отношение к разным, непохожим на них, людям. Реквизит, необходимый для этого упражнения – карточки (карточки распечатать заранее). Каждому участнику на спину на булавке вешается карточка так, чтобы он не знал, какая карточка ему досталась. Зато он может спокойно видеть, какие карточки достались другим участникам упражнения. Договоритесь, чтобы ребята не рассказывали друг другу до конца упражнения, какая карточка висит у них на спине.

**Карточки:** «Таджик», «Фанат «Спартака», «Инвалид», «Бизнесмен», «Панк», «Любитель тяжелой музыки», «ВИЧ-инфицированный», «Глухонемой», «Наркоман», «Актриса», «Человек с заячьей губой», «Чернокожий», «Чеченец», «Большой синдромом Дауна», «Спортсмен», «Врач».

**Инструкция:** Сейчас я каждому из вас приколю на спину карточку, которая будет отражать некую роль. Вы не будете знать свою роль, зато будете видеть чужие роли. Давайте договоримся, что до конца упражнения вы не будете рассказывать друг другу о том, какая карточка у кого на спине, и не будете - даже случайно - называть друг друга в процессе этого упражнения – это очень важно. Иначе смысл этого задания пропадёт.

А задание такое. Представьте, что автобус, на котором вы ехали в другой город, сломался, и вы все, его пассажиры, вынуждены заночевать в пансионате. Вам предоставили трёхместные номера. Вы должны решить, кто с кем переночует в одном номере (на пол человека внимания не обращайтесь). Обращайте внимание только на карточки на спине. И помните: держите в секрете, кому какая карточка досталась. Вы должны распределиться так, чтобы всем хватило места. В трёхместном номере может заночевать один, два или три человека. Номера могут остаться пустыми. Все понятно? Тогда вперёд... итак все вы оказались в пансионате...

Рекомендация ведущему: на 10 человек лучше предоставить 5 трёхместных номеров, на 15 человек – 6 номеров.

#### **Анализ упражнения:**

- Кто с кем оказался в одном номере?
- Кто оказался один?
- Почему именно эти персонажи оказались одиночками? О чем это говорит?

Ведущий должен сконцентрировать внимание ребят на том, что отвергнутыми оказались не сами ребята, а их персонажи.

Мы с вами почувствовали на себе, что значит нетерпимость. А также узнали, какие люди нуждаются в нашем принятии и поддержке больше всего (это те, кто оказался один в комнате).

В этом упражнении было много людей, которые на нас непохожи. И мы смогли понять, как мы к этим людям относимся.

Таким образом, в толерантном отношении нуждаются люди, которые на нас в чем-то непохожи. Причём это «что-то» для нас обычно очень значимо. И поэтому мы можем себя вести с ними по-разному: терпеть или нет, принимать или нет, поддерживать или нет.

В понятие «толерантность» входят такие элементы, как:

- терпимость (мы терпимо относимся к тому, кто на нас не похож);
- принятие (мы принимаем человека или ситуацию такой, какая она есть, без осуждения);
- поддержка (мы стараемся поддержать человека, который на нас непохож).

Следует отметить, что мы не обязаны всех любить, не обязаны всех поддерживать или принимать, но и ненавидеть человека только за то, что он чем-то от нас отличается, тоже не стоит. Мы можем в этом случае просто терпимо к ним относиться, понимая, что такое встречается, что бывает другая жизнь, другие люди, а не только «мы любимые».

Самое сложное в теме толерантности – это оказать поддержку другому человеку, поэтому остановимся на этом подробнее.

Давайте для начала определим, что такое поддержка? Кто готов высказаться по этому вопросу? Ведущий в произвольном порядке выслушивает мнения участников о том, что такое поддержка. Хорошо. Во всех ваших определениях, бесспорно, есть доля истины. По сути, поддержка – это, прежде всего, знак внимания к другому человеку.

### **Упражнение «Упрямая сороконожка»**

#### **Цели:**

- проверить на опыте эффективность партнёрства в условиях коммуникации и в ее отсутствие, влияние договора на достижение групповой цели;
- выявить лидерские возможности игроков;
- побудить командные эмоции взаимной поддержки, ответственности, сплочённости.

**Ход упражнения:** все участники собираются в центре игровой площадки, создав круг спинами внутрь, а лицами — наружу круга. Беремся за руки, образуя живое кольцо.

Тренер объясняет правила игры:

— На протяжении первого этапа игры нельзя общаться — разговаривать, обмениваться информацией.

— Каждый из игроков определяет для себя место в пределах игровой площадки (!), куда бы он хотел добраться. Это место может находиться не только напротив играющего, но и сзади него или в любой другой стороне.

По команде тренера каждый должен попытаться как можно скорее достичь намеченного им места и остаться там не менее 3 секунд. После того как все игроки команды побывали на облюбованных местах, можно сообщить тренеру о выполнении группового задания. Чем скорее команда справится с заданием, тем лучший результат будет зафиксирован в итоге игры.

Завершая объяснение правил, тренер еще раз напоминает о том, что общение между участниками в любой форме категорически запрещено. Кроме того, всякий раз, когда игроки расцепят руки, тренер остановит продвижение группы до полного восстановления живого кольца. (Затраченное время включается в общее время игры и, безусловно, ухудшает результат.)

Если не возникает вопросов, то командой «Старт!» можно начинать игру. Когда тренер получил от команды сообщение, что каждый из участников добрался до намеченной цели, он объявляет результат — сколько времени заняло выполнение групповой задачи.

...Переходим ко второму этапу. У него те же правила, за исключением одного существенного изменения: игрокам разрешено разговаривать, они могут выработать какую-то групповую стратегию.

Проводится второй этап, по завершении которого тренер вновь объявляет команде результат.

### **Завершение**

- Что вам понравилось в игре?
- Что вызвало затруднения?
- Прокомментируйте, пожалуйста, результаты первого и второго этапов.
- В чем, по-вашему, причина именно таких результатов?
- Можете ли вы припомнить жизненные ситуации, которые вызывали бы у вас сходные эмоции? Кто готов поделиться своей историей с группой?

### **Примечания**

Как правило, получив возможность общаться, группа договаривается о направлении согласованного движения. Таким образом, ей удается с меньшим количеством разрывов живого кольца добраться до каждой личной цели.

В итоге игра заканчивается быстрее. Такой результат дает нам возможность обсудить с участниками эффективность общения, группового договора. Понимание того, что победа группы была обеспечена личными победами каждого, но благодаря установлению эффективных отношений партнерства, — важный результат тренингового задания.

Однако в нашей практике бывали случаи, когда второй этап занимал больше времени. Как правило, такой парадоксальный результат был следствием борьбы за лидерство между несколькими игроками команды. Группа теряла время на перепалку и споры о тактике игры. При таком упражнении тренер может обсудить с участниками проблему лидерства и обреченность на провал стратегии «лебедя, рака и щуки». Иногда полезно позволить группе еще раз пройти последний этап игры, чтобы на практике опробовать критические замечания и попытаться достичь лучшего результата.

#### **Упражнение «Вот здорово!»**

**Пояснение:** Во время выполнения упражнения все участники стоят в кругу, кроме одного, который стоит в центре круга. Ведущий должен присоединиться к выполнению упражнения. Он должен следить, чтобы упражнение выполнялось искренне, а не превращалось в фарс. Упражнение направлено на повышение самооценки участников группы, а также на умение искренне радоваться успехам других.

**Инструкция:** Сейчас одному из вас предстоит выйти в центр круга и сказать о себе нечто, чем он в себе гордится, что он особенно ценит в себе. Остальные должны будут показать двумя руками символ «Классно!» (большой палец вверх) и в этот момент хором сказать: «Вот здорово!».

После этого другой участник выйдет в круг, и с ним повторится то же самое. Понятно? Кто первый хочет выйти в круг? Кто уже готов?

Например, человек выходит в центр круга и говорит: «Я очень волевой человек и ценю это в себе». Все остальные хором, показывая жест «Классно!» двумя руками, хором произносят: «Вот здорово!».

### **Анализ упражнения:**

- Каково было прилюдно хвалить себя?
- Что вы чувствовали, когда вся группа в ответ на ваши слова кричала «Вот здорово!»?
- Какие эмоции испытывали, когда вам самим приходилось кричать кому-то «Вот здорово!»?

При помощи вот такого простого упражнения можно доставить положительные эмоции разным людям, поддержать и принять их. Мы поддержали каждого. Давайте помнить о том, что даже если нам не нравится то, чем занимается человек, или какие-то его качества, мы все равно можем принять его таким, какой он есть.

Завершите занятие традиционными блоками.

### **Рефлексия**

- Что запомнилось на занятии?
- Что нового вы узнали?
- Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?