*Власов Вадим Сергеевич*

*Учитель испанского языка*

*МБОУ СОШ №32 г.Мытищи*

**Тренинг как рекомендация для развития сферы общения подростков**

Одним из методов оптимизации общения подростков является психологический тренинг. В настоящее время существует множество определений группового психологического тренинга. Мы приведем наиболее полное, по нашему мнению, определение, предложенное С. И. Макшановым, которым под тренингом понимает «многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы или организации с целью гармонизации личностного и профессионального бытия человека»[[1]](#footnote-1).

В целом, тренинги представляют собой представляют собой разнообразные программы обучения или помощи, отчасти напоминающие семинары и курсы, но ни в коем случае не являющиеся их аналогами. Это «форма активного обучения навыкам поведения и развития личности.

В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие психологических качеств или навыков. Ключевым принципом, обеспечивающим эффективное обучения и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, деятельность»[[2]](#footnote-2).

Тренинги для подростков представляют собой доверительное общение, в процессе которого можно разобраться с собственным внутренним миром, эффективную форму работы для получения определенных знаний, изменения понимания собственного «Я», формирование различных навыков и умений и все это происходит при помощи общения в неформальной обстановке и непринужденной атмосфере, умело сформированной квалифицированным тренером.

Тренинг для подростков – это действия, способствующие правильной организации времени и рабочего места, появлению новых идей, с целью дать возможность формирующейся личности развивать свои концепции, пополнять знания и навыки, усовершенствовать отношения.

Обязательным условием проведения любого психологического тренинга является тот аспект, что в кругу участвующих либо не должно быть знакомых между собой людей, либо же это уже сформировавшаяся группа: класс, музыкальный кружек и так далее.

Количество его участников, как правило, не слишком большое, ведь процесс не должен быть утомительным, при этом равное внимание уделяется всем без исключения присутствующим.

Особой сложностью подростковых тренингов можно назвать то, что участников непременно надо заинтересовать, а не просто мотивировать словами «так будет лучше», в противном случае, вряд ли получится добиться нужного эффекта.

Поэтому, зачастую, они проводятся в игровой форме или с определенной тематикой, которая интересна для данной испытуемой группы.

Большинство тренингов для подростков своей целью ставят правильное личностное развитие, умение адаптироваться в обществе ровесников и взрослых, коррекцию форм поведения и оптимальную профессиональную и жизненную ориентацию в дальнейшем.

После первых нескольких занятий, чаще всего, подростки сами проявляют желание посещать их в дальнейшем, однако, если вы видите острое категорическое неприятие ребенком данного времяпровождения, возможно там не была создана должная доверительная обстановка и имеет смысл сменить тренера, так как иначе вместо пользы можно причинить и немалый вред.

В работе с подростками в настоящее время психологи используют различные тренинги по развитию сферы общения, цель которых заключается в установлении контакта, формировании элементарных навыков взаимодействия на основе взаимодействия, самопринятия, самораскрытия и принятия других людей.

На сегодняшний день существует ряд методов и приемов, направленных на формирование умений выстраивать эффективное общение, которые с успехом используются при разработке и реализации тренингов общения. Они предполагают:

* проявление интереса к участнику общения,
* установление с ним доверительных отношений,
* определение своих чувств и их искреннее выражение участниками общения,
* осознание своего эмоционального состояния или своей реакции на кого-либо или что-либо,
* подбор стратегии общения с учетом личных барьеров и трудностей речевого взаимодействия,
* умение слушать и слышать собеседника, его аргументы,
* предложение конкретных способов решения проблемы,
* умение концентрироваться на содержании используемых языковых средств, а не на их личной интерпретации,
* обращение к конкретным фактам, событиям,
* использование методик снятия напряжения, гнева, страха.

В рамках выпускной квалификационной работы была разработана программа тренинга эффективного общения подростков, – «Техника успешного общения на все случаи жизни».

**Цель тренинга:** оптимизация общения у подростков, взаимодействие подростков. С помощью тренинга возможны следующие изменения: отношение к окружающему миру, к другим людям, к самому себе, в позитивную сторону.

**Задачи:**

1. формирование основ культуры общения;
2. формирование навыков незатрудненного общения у подростков;
3. формирование умения разрешать конфликтные ситуации;
4. формирование толерантных установок в отношении других людей;
5. формирование навыков общения, умения слушать, приходить к общему решению и пониманию других людей;
6. возможная коррекция уровня самооценки.

**Участники программы:** подростки 14-15 лет.

**Форма проведения:** групповая.

**Структура тренинга:** программа тренинга состоит из 7 практических занятий.

Занятия проводятся по 2 раза в неделю после уроков, что не нарушает учебного процесса. Занятия проводились в строго назначенное время и день, что значительно упрощает работу, после каждого занятия проводится обратная связь.

Данная программа (приложение) психологического тренинга включает занятия, каждое из которых имеет свою цель и открывает участникам новые способы взаимодействия. Ниже представлено тематическое планирование тренинговых занятий.

На начальном этапе выполняется знакомство, и принятие участниками группы правил тренинга.

Основной этап тренинговой программы включает выработку правильного отношения друг к другу, развитие положительной самооценки, невербальных навыков общения, повышение уверенности в себе.

Занятия тренинга содержат как теоретические, так и практические блоки.

Используются такие приемы, как беседа, упражнение-разминка, мини-лекция, индивидуальные и групповые задания, ролевые игры, мозговой штурм и др. Кроме того, занятия включают задания, с помощью которых участники могут практическим путем выявить барьеры в общении, понять свои ожидания, паттерны в речевом взаимодействии, выявить условия успеха и неуспеха в общении.

Как известно, общение, как и любая деятельность, имеет начало, продолжение и конец. В психологии общения выделяют четыре базовых этапа:

1. установление отношения доверия (раппорта),
2. изложение сути проблемы,
3. обсуждение и совместный поиск решения,
4. получение результата, итог общения.

Участники тренинга должны уяснить важное правило: за качество общения несет ответственность, в первую очередь, инициатор общения. Поэтому на первом этапе, когда необходимо установить речевой контакт, расположить собеседника, вызвать у него положительные эмоции и уважительное отношение, инициатору необходимо заранее собрать информацию о другом собеседнике, а именно: узнать о его интересах, увлечениях, достижениях, о его мировоззренческих взглядах.

Это позволит начать разговор с темы, которая актуальна и значима для другого участника общения, которая вызывает у него яркий эмоциональный отклик.

При реализации контактоустанавливающей функции языка можно использовать комплимент, высказать свое признание достижениям и успехам собеседника. Следует найти общие точки соприкосновения с партнером и начать общение с них. Мы испытываем доверие к тому, кто думает и считает так же, как мы. Поэтому важно начать разговор с обсуждения вопросов, в которых у собеседников нет разногласий.

**Ожидаемые результаты:**

В процессе реализации данной программы, с учетом особенностей группы, ожидается получить следующие результаты:

1. Повышение навыков общения подростков.
2. Сформированность у подростков толерантного отношения к окружающим.
3. Повышение самооценки.
4. Снижение у подростков уровня агрессивности.

Таким образом, в данном тренинге особое внимание уделено той сфере, которая одновременно представляет собой и взаимодействие, и общение. То есть, можно сказать, что это общение, являющееся собой частью взаимодействия, и взаимодействие, реализуемое в форме общения.

Тренинг для тех, кто в силу своих характерологических или возрастных особенностей не всегда может подобрать верное слово в общении, достойно выйти из затруднительной или конфликтной ситуации.

Для тех, кто после непродуктивного, сложного разговора страдает и мысленно обдумывает, как следовало поступить, ругая себя за ошибки. В общем, для всех, кто хочет научиться общаться на понятном для всех языке.

Список литературы

1. *Абрамова Г. С.* Возрастная психология. – М., 2006.
2. *Макшанов С. И.* Психология тренинга. – М., 2012. – С. 308.
3. *Ситнова И. В.* Психологический тренинг как форма адаптации студентов к нестандартным ситуациям их внутригруппового взаимодействия // Вестник Московского государственного гуманитарно-экономического института. – 2012. – № 4 (12). – С. 58-60.

**Приложение**

**План-конспект тренинговых занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие № 1 «Будем знакомы» | | | | | |
| Цель занятия | | | Время | Содержание | |
| Цель: создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить участников с основными принципами с основными принципами тренинга, принять правила поведения в группе, развитие навыка правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений. | | | 60 мин | Ведущий рассказывает о себе и о целях курса.  «С сегодняшнего дня мы начинаем встречи, которые станут для вас полезными и интересными. Каждый человек стремиться быть умным, справедливым, сильным. Естественным является желание иметь много друзей, быть уважаемым и любимым; понимать и любить себя и других. На наших встречах мы научимся быть уверенными в своих силах, решительными, жизнерадостными и добрыми.» | |
| Ход занятия | | | | | |
| Название упражнения | Время | Материалы | | | Инструкция |
| Упражнение 1. «Знакомство» | 10 мин | Мяч | | | Участники организуют круг или любое другое удобное для обмена информацией пространство и по очереди, например, перекидывая мяч, знакомятся.  «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и два своих положительных качества на первую букву своего имени, перекидывая мяч. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека». |
| Упражнение 2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто…» | 15 – 20 мин | Стулья | | | «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагается поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением или качеством. Например, когда я скажу: «Пересядьте все, кто сегодня завтракал». Все те, кто завтракал должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, станет ведущим. С помощью данной игры мы можем узнать больше друг о друге». |
| Упражнение 3. «Договор» | 10 мин | Лист бумаги для каждого участника, один большой лист для текста принятого договора, ручки. | | | Дети делятся на группы и располагаются в пространстве зала (класса), т.о. чтобы не мешать друг другу. По прошествии 10 минут все участники снова располагаются по кругу. Представитель каждой группы представляет свой вариант договора. Правила суммируются, дополняются ведущим (по необходимости), записываются на большом листе и вывешиваются на каждом занятии.  «В каждом коллективе должны быть правила взаимодействия. Нам тоже необходимо принять правила, по которым мы будем работать на наших занятиях. Предварительно мы разделимся на 2-3 команды (в зависимости от количества человек) по следующему принципу: рассчитаемся по кругу, на первый, второй, третий и объединимся в группы: в первую – все первые номера, во вторую – все вторые номера, и т.д.»  «Представьте себе, что вы руководители подобных занятий, и сами разрабатываете необходимые правила. Пожалуйста, начинайте работу. |
| Упражнение 4. «Интервью» | 10 мин | - | | | «Я хочу предложить сыграть в игру, которая протекает следующим образом: вы получаете 10 минут на то, чтобы побольше узнать обо мне, т.е. взять интервью. Каждый из вас может задать мне какой-нибудь вопрос.  Перечень вопросов:   * Есть ли у Вас дети? * Как Вы обходитесь со своими детьми? * Получали Вы когда-нибудь двойки? * Проваливались ли Вы когда-нибудь на экзамене? * Чем Вы гордитесь? |
| Упражнение 5. Рефлексия | 10 мин | - | | | Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии. |
| Занятие № 2 «А без друзей на свете трудно жить...» | | | | | |
| Цель | | | Время | Содержание | |
| Цель: осмыслить понятия «друг», «дружба», усовершенствовать навыки общения. | | | 60 мин | - | |
| Ход занятия | | | | | |
| Название упражнения | Время | Материалы | | | Инструкция |
| Упражнение 1. «Приветствие» | 5 мин | - | | | Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя соседей по имени. |
| Упражнение 2. «Закончи предложение» | 10 мин | Ручки, листы бумаги по числу учащихся | | | Участникам предлагается закончить предложения, написанные на доске:   * «Настоящий друг — это тот...» * «Друзья всегда...» * «Я могу дружить с такими людьми, которые...» * «Со мной можно дружить потому, что...»   По желанию дети зачитывают свои предложения. |
| Упражнение 3. «Сиамские близнецы» | 15 мин | Шарфы, фломастеры, листы бумаги | | | Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники  Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.  Анализ упражнения. Что было труднее всего? Понравился ли ваш рисунок? Что необходимо для сотрудничества? |
| Упражнение 4. «Выберите себе пару» | 5 мин | - | | | Определите, кто из вас будет инициатором речи.  «Необходимо убедить своего собеседника приобрести какую-либо вещь. (Какую вещь необходимо купить, выбирает инициатор). Задача собеседника – уклониться от покупки.  Время на выполнение – 5 минут. Затем роли меняются.»  На этапе рефлексии отметить, в какой роли кому было легче/труднее находиться, какие чувства испытывали при этом. |
| Упражнение 5. «Ищу друга» | 20 мин | Ручки, листы бумаги | | | «Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда его нет, то человек пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников. Какие качества упоминаются в таких объявлениях?  Мы попытаемся тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, о своих увлечениях, любимых занятиях. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать текст или придумать псевдоним. Объявление мы вывесим на стенд с названием «Ищу друга». Если кого-то привлечет опре­деленное объявление, то он оставит на нем пометку. В результате некоторые объявления будут лидерами.»  Анализ упражнения. Все ли объявления понравились? Трудно ли было писать о себе? Почему захотелось откликнуться на определенное объявление или объявление-лидер? |
| Упражнение 6. «Рефлексия» | 5 мин | - | | | Ведущий предлагает детям поделиться впечатлениями о занятии:  -Что понравилось?  -Что бы вы хотели изменить?  -Давайте оценим наше занятие: на счет «три» покажите нужное количество пальцев одной руки. |
| Занятие № 3. «Общение в моей жизни» | | | | | |
| Цель | | | Время | Содержание | |
| Цель: дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека. | | | 1 час 10 минут | - | |
| Ход занятия | | | | | |
| Название упражнения | Время | Материалы | | | Инструкция |
| Упражнение 1. «Приветствие» | 5 мин | - | | | Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу со всеми своим способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся локтями. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжая группу энергией. |
| Информационный блок | 10 мин | - | | | «Все наше общество состоит из мужчин и женщин. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала в кругу семьи, затем в детском саду, в школе. Вот тут-то и начинается самое интересное: чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравится, кто — нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем нет, а к 6— 7-му классу вы уже точно определяете свои симпатии и антипатии. Возникает множество во­просов, связанных с общением в различных ситуациях. Верно, то, что у всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может делать это лучше, кто-то хуже.  Общение — своего рода понимание другого человека. Нужно создать условия, чтобы собеседник мог высказаться, необходимо внимательно выслушать его, попытаться понять его мысли и чувства. Только так может возникнуть ситуация взаимной симпатии. Вы станете интересны своим знакомым, они с удовольствием будут общаться с вами. Согласитесь, что в игре можно воспроизвести самые невероятные ситуации, придумать всевозможные решения.» |
| Упражнение 2. «Пустой стул» | 15 мин | стулья, на один меньше, чем участников | | | Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на первый-второй. Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача — пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Сидящие на стульях очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, удержать своих подопечных. Для этого надо взять их за плечи в тот момент, когда они соберутся пересесть. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.  Анализ упражнения. Каким образом вы приглашали кого-либо на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле? |
| Задание «Работа в парах» | 10 мин | - | | | Участник сначала говорит о своих трудностях в общении и тех качествах, которые порождают эти трудности. Затем указывает на свои сильные стороны в общении и подчеркивает, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми.  Далее второй этап задания. Слушающему необходимо рассказать о слабых и сильных сторонах общения своего собеседника. Если с информацией коммуникант согласен, то он кивает головой, если нет – делает отрицательное движение головой, при этом участник тренинга должен исправиться. Далее собеседники меняются ролями. На этапе рефлексии преподавателю важно выяснить, о чем было легче говорить, в какой роли было комфортнее, какое влияние оказывали различные действия слушающего, как они воспринимались.  Далее участникам предлагается выделить для себя то качество, которое в большей степени препятствует эффективному общению, и изобразить его на листе бумаги. Изображение может быть любым: образным, символическим, абстрактным. Далее преподаватель предлагает сделать с этим листом (с этим качеством) все, что пожелает сам участник тренинга. Далее – этап рефлексии. Важно отметить, как участники поступили со своими качествами-препятствиями: избавились от них или, свернув, положили в тетрадь, в сумку.  Используя то или иное языковое средство, мы организуем мышление в определенном направлении. От того, какие слова мы используем и в какой последовательности, зависит успешность понимания собеседниками друг друга. Существительные, которые называют реальные предметы (стол, чемодан, книга), как правило, воспринимаются в прямом значении, существительные с абстрактным значением (любовь, дружба, боль) имеют в большей степени личностную интерпретацию. Например, говорящий наполняет слово одним содержанием, а реципиент приращивает к услышанному дополнительный смысл. Слово вызывает личные ассоциации, под их влиянием может искажаться информационный план общения. Поэтому важно быть внимательными в процессе общения, уметь слушать и объективно понимать услышанное. С этой целью эффективно использовать уточняющие вопросы, метод перефразирования с языковым клише «Я правильно Вас понял, что…» |
| Упражнение 4. Тест-игра «С тобой приятно общаться» | 20 мин | Небольшие листочки, ручки | | | «Известно, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.  Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. На улице, в школе вам приходится постоянно общаться со сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении, при помощи теста «С тобой приятно общаться». Постарайтесь отвечать откровенно и сразу.»  Детям раздаются небольшие листки, на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика (количество листков у каждого равно количеству человек в группе).  Расшифровка баллов написана на доске:  +2 — с тобой очень приятно общаться;  +1 — ты не самый общительный человек;  О — не знаю, я мало с тобой общаюсь;  -1 — с тобой иногда неприятно общаться;  -2 — с тобой очень трудно общаться.  Каждый листок складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и ведущий раздает их адресатам, предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома. |
| Упражнение 5. «Рефлексия» | 10 мин | - | | | Ведущий предлагает детям поделиться впечатлениями о занятии |
| Занятие № 4. «Конфликт не избежать или...» | | | | | |
| Цель | | | Время | Содержание | |
| Цель: научить подростков поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте. | | | 2 час 30 минут. | - | |
| Ход занятия | | | | | |
| Название упражнения | Время | Материалы | | | Инструкция |
| Упражнение 1. «Приветствие» | 10 мин | Стулья по количеству участников | | | Сидя на стульях, участники здороваются друг с другом по кругу разными способами: рукопожатием, трутся коленями, плечами и т.д. |
| Информационный блок | 15 мин | - | | | «Все мы разные: у всех свои, привычки, мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной, приводящей к возникновению конфликтов (барьеров в общении). Классическим образцом неразрешимого конфликта могут служить два барана, не желающие уступить друг другу дорогу на узком мосту.»  Ведущий пишет на доске высказывание и просит участников объяснить его значение:  «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены» (С. Лец).  В ходе обсуждения дети приходят к пониманию «барьеров (стен) в общении», которые появляются во время ссор между людьми. При этом одна или обе стороны используют соответствующие вербальные и невербальные приемы, препятствующие позитивному общению.  Конфликт – это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор. |
| Упражнение 2. Игра «Толкалки без слов» | 5 мин | - | | | Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щипаются, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями от игры и сообщают, трудно ли было все это проделывать молча.  Анализ. Было ли ощущение напряжения? Что помогло избежать конфликта? |
| Упражнение 3. Игра «Ситуация» | 15 мин | - | | | Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».  Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»  Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров. Можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?  Анализ. Какова цель разрешения любого конфликта? Можно ли превратить конфликт из ссоры в диалог? |
| Задание «Перефразируй» | 20 мин | - | | | Группа делится на пары. Тренер предлагает участникам тему для высказывания своей точки зрения. Например, тема «Если мужчина/женщина любит…». Слушающий должен в процессе делать обобщение, используя прием перефразирования.  Я правильно тебя услышал, что…  Я правильно тебя понял, что…  Ты хотел сказать, что…  Ты утверждаешь/считаешь/придерживаешься позиции, что…  Задание «Прогулка»  Участники группы сидят в кругу.  Инструкция: «Сейчас мы совершим небольшую прогулку. Выберите удобную позу и закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие, ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия, и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на состояние вашего тела, почувствуйте его. Вы слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Вы на берегу 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 нашу аудиторию, в нашу группу. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми».  Далее руководитель тренинга предлагает по очереди поделиться своими впечатлениями от прогулки. Задача слушающего – не задавать вопросов, не комментировать и не интерпретировать услышанное.  Важные выводы: в представленных картинах отражается внутренний мир человека, его стремления, цели и страхи. Слушающий отмечает, в какой момент он отвлекся, перестал воспринимать речь собеседника. Возможно, это произошло в тот момент, когда включились личные ассоциации, личные переживания, когда слушающий стал сравнивать впечатления говорящего со своими или начал думать о своей речи, когда возникло несогласие. Подводя итог обсуждению, преподаватель обращает внимание участников на то, как важно уметь слушать другого человека. |
| Упражнение 4. Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения» | 20 мин | - | | | Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске:  -Извиниться, если действительно не прав.  -Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.  -Всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику.  -Попробовать переключить разговор на другую тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое).  Ведущий. Рассмотрим некоторые варианты поведения в конфликте. В чем их сильные и слабые стороны? Вспомните, как вели себя в игре конфликтующие стороны? Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?  Соперничество. Ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправданна, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Постоянная приверженность данной тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека.  Избегание. Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, все замечательно. Такая тактика требует порой недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться в том случае, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. Если в момент конфликт разрешить невозможно, в эти условия могут появиться. Во-первых, это немалая нагрузка для психоэмоционального состояния: попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если делать вид, что все прекрасно, то ситуация сохраняется на неопределенный срок.  Сотрудничество. Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен с тобой, извлечь пользу из его возражений. Например, ты предлагаешь встретить. Если вы вместе придете к единому мнению, наверняка конфликт будет исчерпан. Сотрудничать можно даже с теми, кого сложно считать доброжелателями.  Приспособление. Этот вариант поведения предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву другому человеку.  Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Так, ты договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее готовишь домашнее задание, прибираешься в комнате и т.д. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств.  Но сколь разнообразны ни были бы стратегии поведения в конфликтной ситуации, непременным условием для ее конструктивного разрешения являются:   * умение понять своего оппонента, посмотреть на ситуацию его глазами; * желание объективно разобраться в причинах конфликта и его течении; * готовность сдерживать свои негативные чувства; * готовность обоих найти выход из трудной ситуации. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».   Не забывайте, что выйти из конфликтной ситуации часто помогает чувство юмора. |
| Информационный блок | 15 мин | - | | | «Вы ожидали от какого-то человека определенного поведения, но ваши ожидания не подтвердились. В результате возникла обида. Причем чем сильнее ожидания, тем сильнее чувство обиды.  Обида появляется в ответ на воображаемое оскорбление; это плод нашего сравнения: ожидаемого и реального поведения другого человека. Чаще всего мы обижаемся на тех, кого считаем зависимыми от нас.  Друг ушел с другой компанией, а тебе об этом не сказал.  Ты намекал на один подарок, а тебе подарили другой. И ты обиделся. Но почему другой должен жить по твоим правилам?  Рефлексивный круг  -Почему надо прощать обиды?  -Как вы чувствуете себя по отношению к человеку, которого не простили? (Игнорирую, ненавижу, обзываю, стараюсь унизить.)  -Кого легче простить: близкого или постороннего человека?  -Кто может нас сильнее обидеть: родной или чужой человек?» |
| Упражнение 3. «Работа с высказываниями» | 15 мин | - | | | Выберите, какое из высказываний может быть вашим девизом в ситуации обиды (высказывания на доске):  -Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может.  -Если вас задели — обратите внимание на свои комплексы, на больные точки своей души, а не обидчика.  -Лучше никак не ответить, чем ответить грубостью.  -Не следует предъявлять чрезмерных требований другим: люди, как и вы, тоже несовершенны.  -Слабые не умеют прощать. Способность прощать — это качество, присущее сильным.  -Не расстраиваться — это хранит душевную чистоту и энергию, держит душу на нужной волне.  -Обвинять и мучить себя так же глупо, как и других.  -В жизни случайностей не бывает. Сам человек фор­мирует внутри себя удачливость или несчастье.  -Быть незаслуженно обиженным — пустяк, если вы не продолжаете об этом помнить.  Рефлексия. Кому было трудно определиться с выбором? Какое высказывание вы выбрали для себя? |
| Упражнение 4 «Наши обиды» | 15 мин | Листы бумаги, ручки по количеству учащихся | | | «Запишите свои обиды на листочке (медленная музыка).  Умение выразить обиду очень важно для самого себя. Обиду можно записать, а потом записку разорвать. Разорвите свои листочки и выбросите. Вместе с ними пусть пройдут ваши обиды.  Рефлексия. Какое чувство вы испытали? (Облегчение.)» |
| Задание «Прогулка» | 10 мин |  | | | Участники группы сидят в кругу.  «Сейчас мы совершим небольшую прогулку. Выберите удобную позу и закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие, ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия, и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на состояние вашего тела, почувствуйте его. Вы слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Вы на берегу 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 нашу аудиторию, в нашу группу. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми».  Далее руководитель тренинга предлагает по очереди поделиться своими впечатлениями от прогулки. Задача слушающего – не задавать вопросов, не комментировать и не интерпретировать услышанное.  Важные выводы: в представленных картинах отражается внутренний мир человека, его стремления, цели и страхи. Слушающий отмечает, в какой момент он отвлекся, перестал воспринимать речь собеседника. Возможно, это произошло в тот момент, когда включились личные ассоциации, личные переживания, когда слушающий стал сравнивать впечатления говорящего со своими или начал думать о своей речи, когда возникло несогласие. Подводя итог обсуждению, преподаватель обращает внимание участников на то, как важно уметь слушать другого человека. |
| Упражнение 5 «Итог занятия» | 5 мин | Листы с высказываниями по числу участников | | | «Итак, чтобы изменить положение, вы должны сначала измениться сами. Обращайтесь с людьми так, как вам хотелось бы, чтобы обращались с вами.» |
| Упражнение 6 «Рефлексия» | 5 мин | - | | | Ведущий благодарит всех за участие в занятиях. Участники по очереди говорят о своих впечатлениях от занятий, высказывают добрые пожелания друг другу. |
| Занятие № 6. «Комплимент – дело серьезное?» | | | | | |
| Цель | | | Время | Содержание | |
| Цель: развитие умения замечать положительные качества в людях, выражать это в приятной форме. | | | 1 час 35 минут. | - | |
| Ход занятия | | | | | |
| Название упражнения | Время | Материалы | | | Инструкция |
| Упражнение 1. «Приветствие» | 5 мин | - | | | Все здороваются, называя друг друга по имени и говоря комплимент. |
| Информационный блок | 15 мин | - | | | «Согласны ли вы со следующими утверждениями:   * Культурного человека отличает умение приятно и свободно общаться с окружающими. Он может внимательно выслушать то, что говорит собеседник, даже поможет ему высказать свое мнение. * Такой человек сумеет расположить к беседе даже замкнутого или расстроенного человека. * Почти у каждого человека есть возможность стать обаятельным и доброжелательным собеседником.   Помогает ли продуктивному и доброжелательному общению такое понятие, как «комплимент»?  Комплимент — любезные, приятные слова, лестный отзыв.  Увы, в сознании некоторых людей сложилось представление, что комплимент — это лесть, способ добиться расположения или внимания другого человека ради каких-либо личных целей.  Лесть — лицемерное, угодливое восхваление.  Итак, живешь ли ты в дружбе и согласии с людьми? Всегда ли можешь расположить к себе? Как этого достичь? Давайте поговорим об этом.» |
| Упражнение 2. «Шаг навстречу» | 20 мин | - | | | Ведущий приглашает двух участников выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.  Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы сблизиться. Ведущий. С помощью комплимента можно испра­вить настроение, изменить его в позитивную сторону:   * «Ты так замечательно выглядишь!» * «Ты вчера сделал интереснейший доклад, все просто заслушались!»   Если ваше настроение оставляет желать лучшего, то, естественно, такие слова помогут приободриться и задуматься: а так ли уж все плохо? И, возможно, предотвратят необдуманный поступок.  Вспомните, когда вы в последний раз говорили друг другу добрые слова? Начинать делать комплименты никогда не поздно. Они помогут избавиться от ссор и напряжения, поддержат того, кому трудно.  Но умение делать комплименты — целое искусство! То есть: «Ты просто супер!», «Ты замечательный!». Но у этого варианта есть недостатки — не всегда понятно, за что вы хвалите человека. К тому же может возникнуть ощущение, что это своего рада отговорка, сказанная из соображений вежливости, соблюдения правил приличия.  Можно похвалить не самого человека, а то, что чело­веку дорого: «Слушай, какая у тебя замечательная коллекция марок! Никогда такой интересной не видел!»; «Вчера видела твои фотографии на выставке. Все вокруг так и ахали. Говорят, очень профессиональные. Цвет, композиция — безупречны!».  Но для этого нужно хорошо знать вкусы и интересы человека, чем он гордится, что считает достойным.  Иногда можно сделать комплимент, сравнив человека с дорогими для тебя или известными и популярными людьми. |
| Упражнение 3. Игра «Король комплимента» | 20 мин | Стулья, сердечки | | | Все участники рассаживаются по кругу. В центре стоит стул — трон. У каждого в руках вырезанные из карто­на сердечки. У некоторых сердечек в центре нарисована стрела, пронзающая их. Выбранный по жребию участник садится на трон. Остальные по очереди говорят ему комплименты. После этого, сидевший на троне подходит к каждому и вручает по сердечку. Пронзенное сердечко вручается тому, чей комплимент произвел наибольшее впечатление. Игра продолжается до тех пор, пока на троне не побывают все участники. Затем определяется тот, кто набрал наибольшее количество пронзенных сердечек. Именно он и становится королем или королевой комплимента.  Анализ. Легко ли было находить нужную формулировку для комплимента? Легко ли было произносить вслух комплименты? Какие чувства испытывали, когда произносили комплименты и когда слышали их в свой адрес? Что было приятнее — слушать комплименты или произносить их?  Не забывайте замечать и оценивать то хорошее, что есть в ваших друзьях, близких, знакомых. Несколько приятных слов, произнесенный с доброй улыбкой.  Знаменитый американский психолог Дейл Карнеги в книге «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» приводит шесть правил, соблюдение которых позволяет понравиться людям:  Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.  Правило 2. Помните, что имя человека — это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.  Правило 3. Улыбайтесь.  Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.  Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.  Во время обсуждения участники высказывают свое отношение к правилам. |
| Задание «Помоги решить проблему» | 25 мин | - | | | Цель данного задания заключается в выработке навыков в обсуждении проблемы и принятии решения.  Участник группы добровольно излагает проблему для обсуждения. Преподаватель делает акцент, что эта ситуация принадлежит только лицу N и никто другой, кроме него, не может лучше ее разобрать. Мы можем лишь помочь увидеть разные пути выхода из ситуации, а какой он выберет – решать только ему.  Этап 1. Необходимо выяснить, в чем заключается проблема. Высказывается участник, члены группы могут задавать вопросы, чтобы прояснить ситуацию, но не перебивать говорящего.  Этап 2. Применяется техника мозгового штурма. Предлагаются все варианты решения проблемы, смешные и серьезные. Высказанные предложения не критикуются, не обсуждаются, а фиксируются на доске.  Этап 3. Участнику N предлагается просмотреть получившийся список и выбрать 2-3 варианта, которые он считает наиболее эффективными. При необходимости автор идеи дает пояснения. После сделанного выбора участнику N предлагается назвать причину, почему именно этот вариант может быть полезным, и проблему, которую этот вариант может повлечь за собой.  Этап 4. Членам группы предлагается методом мозгового штурма разработать пути преодоления трудностей, на которые указал участник N.  Этап 5. Этот этап связан с поиском решения. Необходимо спросить у участника N, каким путем он может воспользоваться, какой он считает более продуктивным, на какие риски он готов пойти. Что конкретно он готов сделать и когда. Необходимо, чтобы участник определил точное время и конкретное действие. Что он может сделать сейчас? |
| Упражнение 4 Рефлексия | 10 мин | - | | | Участники делятся тем, что им понравилось и не понравилось на этом занятии. |
| Занятие № 7 «На пути к гармонии» | | | | | |
| Цель | | | Время | Содержание | |
| Цель: закрепить полученные знания. | | | 1 час 30 минут. | - | |
| Ход занятия | | | | | |
| Название упражнения | Время | Материалы | | | Инструкция |
| Упражнение 1. «Приветствие» | 10 мин | - | | | Все участники группы берутся за руки и здороваются, называя соседей по имени. |
| Упражнение 2. «Закончи предложение» | 20 мин | Листки бумаги по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры | | | Участникам предлагается написать (или проговорить) окончание предложений:  - Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...  - Я пойму, что счастлив, когда…  - Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)... |
| Упражнение 3. «Дорисуй портрет» | 30 мин | Листки бумаги по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры | | | Участники сидят по кругу, у каждого лист бумаги и карандаш. Все карандаши разного цвета. Таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.  «Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив портрет, вы его подрисовываете: каждый может подрисовать все, что ему хочется. По сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас есть определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя. По этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках. Итак, начинаем рисовать свой портрет... Стоп, передаем рисунок соседу справа.»  Обсуждение рисунков. |
| Упражнение 4. Игра «Коммуникация» | 20 мин | - | | | Ведущий по порядку произносит 10 предложений, описывающих реакции человека на некоторые ситуации. Каждое из предложений участники должны оценить, как верное или неверное по отношению к себе, записать на листке порядковый номер предложения. Если утверждение кажется верным, то оценивается цифрой «1», если неверным- проставляется «0».  Список предложений:   1. Мне не кажется трудным искусство подражать повадкам других людей. 2. Я, пожалуй, мог бы свалять дурака, чтобы привлечь внимание окружающих. 3. Из меня мог бы выйти неплохой актер. 4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то глубоко, чем есть на самом деле. 5. В компании я оказываюсь в центре внимания. 6. В разных ситуациях и в общении с людьми я часто веду себя совершенно по-разному. 7. Я могу отстаивать не только то, в чем я искренне убежден. 8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть. 9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. 10. Я не всегда такой, каким кажусь.   После выполнения задания участники подсчитывают сумму проставленных баллов (от 0 до 10). Этот результат в определенной степени характеризует компетент­ность в области общения. Чем он выше, тем лучше человек умеет общаться. Можно сравнить полученные показатели и определить самого искусного коммуникатора.  Происходит обсуждение. |
| Упражнение 5. «Рефлексия» | 10 мин | - | | | Ведущий благодарит всех за участие в занятиях. Участники по очереди говорят о своих впечатлениях от занятий, высказывают добрые пожелания друг другу. |

1. *Макшанов С. И.* Психология тренинга. – М., 2012. – С. 308. [↑](#footnote-ref-1)
2. *Ситнова И. В.* Психологический тренинг как форма адаптации студентов к нестандартным ситуациям их внутригруппового взаимодействия // Вестник Московского государственного гуманитарно-экономического института. – 2012. – № 4 (12). – С. 58-60. [↑](#footnote-ref-2)