

Аннотация:

Книга "АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТРЕНИНГ" продолжает серию "Действенный тренинг", в которой в прошлые годы вышли "Тренинг коммуникации" и "Тренинг креативности", "Тренинг лидерства" и "Тренинг семейных отношений", "Тренинг межкультурного взаимодействия" и вот сейчас – новый – "Апельсиновый тренинг".

Почему "Апельсиновый..."? Ну, об этом не скажешь на ходу, в аннотации, ведь название – это настроение, атмосфера, идея или, если хотите, - концепция... Чтобы понять смысл названия, Вам придётся открыть книгу и побыть наедине с текстом, с идеями, с играми какое-то время. А если всё-таки в двух словах и на бегу, то перед Вами - сборник психологических игр, упражнений, актуальных текстов, которые помогут ведущим групп, педагогам, психологам, социальным работникам выстроить эффективную и увлекательную групповую работу.

В книге представлен многолетний опыт автора в организации и работе международных семинаров, лагерей, групповых тренингов и творческих мастерских в России, Белоруссии, Украине, Молдавии, Израиле, Чехии, Болгарии, США.

Автор будет рад получить замечания, пожелания, Ваши варианты приведенных игр и заданий, предложения о сотрудничестве по электронному адресу: tkipnis61@gmail.com

+ рекламные фотографии 5-ти вышедших книг

МИХАИЛ КИПНИС

«АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТРЕНИНГ».

ОТ АВТОРА

"АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТРЕНИНГ"?! Хм-мм-м...

Почему апельсиновый?

А какие ассоциации со словом "апельсин" возникают у Вас, читатель?

Предлагаю Вам такой эксперимент: прежде, чем перевернуть страницу, запишите ниже, на пустых строчках то, как вы сами ответили бы на этот вопрос?

ИТАК, "АПЕЛЬСИНОВЫЙ" – ЭТО:

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....
- 8).....
- 9).....
- 10).....

Теперь можно перевернуть страничку и сравнить ваши ассоциации с теми, которые возникли у меня.

"АПЕЛЬСИНОВЫЙ" ДЛЯ МЕНЯ – ЭТО:

- 1) " Экзотический... Нестандартный... " Ведь там, где прошло моё детство, апельсины появлялись на несколько месяцев, а затем исчезали до следующего года!
- 2) "Праздничный". С появлением и запахом апельсина была связана встреча Нового года, подарки, радость школьных каникул.
- 3) "Нескучный". (Смотри первый + второй пункты!). А тренинг ведь и должен быть нескучным, праздничным, нестандартным... Верно?!
- 4) Оранжевый – цвет энтузиазма... "Активный", "будоражающий", "энергичный". Именно так я воспринимаю оранжевый цвет апельсиновой кожуры. Яркое пятно праздника на прилавке буден! Хороший тренинг – это энергичный тренинг. Это активность и "экшн".

5) Цвет апельсина – это сочетание красного и желтого цветов. Имя фрукта тоже произошло из объединения двух понятий "Яблоко" и "Китай": апельсин – "китайское яблоко".

Сочетание элементов - синергия, в результате которой из отдельных смыслов, характеристик, взглядов, умений, подходов, навыков... возникает что-то новое, – не это ли мы ищем в тренинге?!

6) По структуре апельсин напоминает трениговую группу. В целом фрукт – это теснота и совокупность его долек. Каждая по-своему хороша и вкусна, но только все вместе – это АПЕЛЬСИН.

7) Апельсин – фрукт, освежающий и "витальный" (т.е. "жизненный, имеющий отношение к жизни") - недаром он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С.

8) И ещё о вкусе... Вы ели когда-то чрезмерно сладкий апельсин? Я – нет! Поэтому и апельсиновый вкус (кисло-сладкий, лёгкий, не приторный) так "подходит", на мой взгляд, для тренинга. Можно ли насладиться "слащавой атмосферой" в группе?! Бр-ррр!

9) Упругость... Хороший спелый свежий апельсин – жив и упруг, как теннисный мячик. Его хочется помять. Потискать, ощущая сопротивление кожуры и запах выделившегося эфирного масла. Им можно бросить, как снежком, в приятеля, можно передать по кругу, ощущая свежесть и сочную наполненность формы

10) Кто-то сказал, что "оранжевый цвет на кухне возбуждает аппетит"...

Мы не на кухне, но без аппетита, без желания тренинг – не тренинг, а одно мучение!

Так что приступим к работе и... приятного Вам аппетита!!!

КСТАТИ! МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Структура книги предполагает творческое отношение к материалу и "вхождение в него" в зависимости от Вашего настроения, потребностей и стоящих перед Вами задач...

Упражнения, задания, идеи, собранные под этой обложкой, прошли адаптацию в разных условиях, в разных странах и с разным (количественным, социо-культурным, профессиональным, возрастным...) составом участников.

Чтобы Вам было проще ориентироваться в книжке, даю ключ-подсказку:

Раздел **"КСТАТИ! МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА"** поможет расширить ваши представления о том, какие возможности заключены в том или ином упражнении/задании/игре. Здесь – методические подсказки, советы, соображения, цитаты коллег...

"ЗАПИСКИ НА ПОЛЯХ" – это выдержки из литературы художественной и профессиональной, притчи и стихи, анекдоты и все те письменные "культурные консервы", которые, при желании, могут расширить рамки тренинга дополнительными красками и многообразием "подтекстов".

В **"ЛЕКСИКОНЕ"** приводятся словарные статьи, необходимые для уточнения значения терминов, используемых в тренинге.

"УПРАЖНЕНИЯ-КЛЮЧИ" и **"ТЕКСТЫ-КЛЮЧИ"** должны, по нашему замыслу, послужить «затравкой» групповой работы. Их целью является создание рабочей атмосферы тренинга, введение в тему, в дискуссию. Оттого и называют задания такого типа «ключами»: с их помощью открывается «дверь» в определённую тренером тему.

"Записки на полях"

Клиент на приеме у психотерапевта:

- Помогите, доктор! Эта кошмарная работа сведет меня с ума! Каждый день я возвращаюсь домой выжатый, как тряпка.

- А чем Вы, собственно, занимаетесь?
- Ну, я сижу на складе, передо мной желоб и три ящика. По желобу скатываются апельсины, а я должен раскладывать их в ящики: большие - в первый, средние - во второй, а маленькие - в третий.
- Вроде непыльная у Вас работенка...
- Ах, доктор, но эта ужасная проблема постоянного выбора!

** "Х.Вольфарт (Канада) показал своим студентам на несколько минут оранжево-красный цвет теста Люшера. До и после эксперимента он измерил пульс, давление крови и частоту дыхания. Произошло то, что и ожидалось: после рассматривания оранжево-красного цвета эти вегетативные функции повысились..." Г. КЛАР "ТЕСТ ЛЮШЕРА - психология цвета". (Цит. по: <http://www.aquarun.ru/psih/ct/ct4p1.html>).*

* С вами весело, а без вас ещё хуже...
Олечка Жолковская, 96 лет

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: **"ДЛЯ АППЕТИТА"**

"Почему витамины находятся в капусте, ведь они должны быть в мороженом?!"

Вопрос ребёнка

Сперва, по доброй традиции, несколько "ледоколов", "энерджайзеров" - упражнений-игр, которые позволят быстро и эффективно встряхнуть группу, развлечь или же наоборот - настроить её на рабочий лад, сконцентрировать внимание на групповой задаче..

Однажды один из участников тренинга назвал такие задания "аперитивом" – по аналогии с напитком, возбуждающим аппетит.

ЛЕКСИКОН:

Аперитив (франц. aperitif), слабый спиртной напиток для возбуждения аппетита...

БСЭ

"ЦВЕТНЫЕ ИМПРОВИЗАЦИИ"

Это упражнение-игра замечательно "размораживает" группу, развивает творческое мышление, даёт простор фантазии, "провоцирует" улыбки и просто хорошее расположение духа.

Проводить её можно в кругу, переходя от участника к участнику по часовой стрелке, а можно дать волю спонтанности и творческому хаосу: пусть тот, у кого созрела идея, представит её вне зависимости от очередности!

Задание: "сыграть" оранжевый цвет любым способом, в любом жанре, не повторяя идеи товарищей по группе!

Попробовав провести в группе эту игру, вы будете приятно поражены многообразием идей. Я видел, как цвет танцевали, пели его, свистели, показывали через гримасу, через парное общение, через "живую скульптуру", с помощью пантомимы...

" АЛЕКСЕЙ, АПЕЛЬСИН, АМСТЕРДАМ "

Незаmysловатая и весёлая игра-знакомство, позволяющая создать легкую атмосферу, без труда выучить имена, развить ассоциативное творческое мышление.

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- первое слово – его имя,
- второе – блюдо (желательно – которое он любит!),
- заключительное слово – название города.

Закавыка в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

"РЫБА ПЛЫВЁТ-ПЛЫВЕТ"

Это упражнение и на групповое взаимодействие, и на координацию, и на чувство ритма, и на внимание, и... отличная "разогревающая" игра!

Группа сидит в кругу.

Текст, который будет передаваться по кругу, не сложен: "Одна (две, три...) рыбы, два (четыре, шесть...) глаза, один (два, три, четыре...) хвост, плывет-плывёт (эта часть должна повторяться столько раз, сколько рыб "находятся в игре". То есть, если плывут три рыбы, то "плывёт-плывёт" будет произноситься трижды - по очереди тремя людьми, если плывут 5 рыб, то и "плывет-плывет" будут говорить по очереди пять человек...)".

Игра происходит от ведущего по часовой стрелке. Ведущий начинает (и вся группа делает те же движения в одном с ним ритме!!! Текст подключается к единому ритму и движениям, которые сопровождают всю игру от начала до конца)

- Вед.:(удар руками по коленкам, хлопок в ладоши, щелчок пальцами двух рук) Одна рыба...

- 1-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Два глаза...

-2-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Один хвост...

-3-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Плывет-плывет!

-4-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Две рыбы...

-5-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Четыре глаза...

-6-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Два хвоста...

-7-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Плывет-плывет...

-8-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Плывет-плывет!

-9-й: (удар руками по коленкам, хлопок, щелчок пальцами двух рук) Три рыбы...

И так далее!

"УПРАЖНЕНИЯ-КЛЮЧИ"

1) "АРТЁМ-АРТИСТИЧНЫЙ..."

Ещё одна игра на знакомство, предоставляющая игрокам возможность сделать комплимент себе, любимому. Задание не сложно – называя своё имя (по кругу), каждый присоединяет к нему эпитет – прилагательное, начинающееся с буквы имени...

Попробуем?! Артём – артистичный, Гена – героический, Михаил – мужественный, Ирина – интеллигентная, Татьяна – творческая, Лена – любящая, Павел – последовательный, Юля - ?...Света?...

После этого упражнения очень кстати может быть разговор о том, как мы себя воспринимаем? От чего зависит наша самооценка? Легко ли нам делать комплименты другим и... себе?

2) "ЧЕТЫРЕ ЭМОЦИИ"

Ресурсы:

У каждого участника тренинга – ручка/карандаш и рабочий бланк.
Доска/флип-чарт, маркеры.

Ход упражнения:

Каждый участник получает РАБОЧИЙ БЛАНК:

**СЕРДИТЫЙ
ВОЗМУЩЕННЫЙ
ГНЕВНЫЙ
РАЗДРАЖЕННЫЙ**

**СЧАСТЛИВЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫЙ
РАДОСТНЫЙ
УДОВЛЕТВОРЕННЫЙ**

**ИСПУГАННЫЙ
ОБЕСПОКОЕННЫЙ
ВСТРЕВОЖЕННЫЙ
ВОЗБУЖДЕННЫЙ**

**ГРУСТНЫЙ
ПЕЧАЛЬНЫЙ
ОДИНОКИЙ
ПОДАВЛЕННЫЙ
ОПУСТОШЕННЫЙ**

Задание – индивидуальная работа участников с рабочим бланком в течение 10 минут.

-Вспомните прошедший день/неделю/месяц... Что происходило с Вами в этот период? Какие важные события? Какой эмоциональный настрой преобладал, иными словами - попытаться определить, в каком из "окон" они находились чаще, в каком - реже? В чем причина? Как они чувствуют себя в этом секторе? Что нужно, чтобы переместиться в другой, более эффективный/приятный/желаемый?

Тренер во время самостоятельной работы группы готовит на доске (можно повесить заранее приготовленный) такой же рисунок с четырьмя секторами. Он поможет наглядно увидеть ход обсуждения итогов задания в общем кругу.

После окончания индивидуальной работы приглашаем желающих поделиться своими мыслями по поводу полученных результатов.

Это упражнение прекрасно выводит нас на разговор о стереотипном поведении, типичных эмоциях, о темпераменте, о текущих проблемах/перспективах/задачах... При работе в технике психодрамы таким способом можно определять протогонистов для психодраматической сессии.

3) "ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ СЕЙЧАС..."

Ещё одно упражнение-ключ, развивающее эмпатию, "приглашающее" самораскрытие о саморефлексию в ответ на полученную "обратную связь" от партнера.

Группа разбивается на пары. В паре каждый из участников вначале получает время на оценку собеседника: обращает внимание на его особенности: внешний вид, поза, язык тела, жестикуляция, мимика...

Затем каждый из собеседников сообщает партнеру своё представление о его внутреннем психо-физическом состоянии.

"На мой взгляд, ты выглядишь сейчас, как человек, который чувствует себя не совсем в своей тарелке..."; "Я думаю, что у тебя был нелёгкий день. Ты выглядишь уставшим"; "Судя по твоей открытой и добродушной улыбке, тебе нравится то, что происходит на тренинге..."; "Я думаю, что тебе непросто сосредоточиться на задании, которое мы получили... Ты кажешься озабоченным, может быть, тебя беспокоит какая-то проблема?"; "Мне приятно видеть перед собой оптимистичного и заряженного энергией человека. Это поднимает и моё настроение, приглашает к сотрудничеству, общению..."

Важно заранее настроить группу на то, что в оценке партнера не может быть никакой критики, снисходительности, панибратства... Каждому предоставляется возможность попробовать высказать в интеллигентной и ненавязчивой форме свои **ОЧЕНЬ СУБЪЕКТИВНЫЕ** предположения о состоянии партнера.

На следующем этапе - просим отреагировать на предположения собеседника: согласиться или опровергнуть его мнение, поблагодарить за участие, удивиться проницательности...

После прохождения всего цикла "предположение-ответ" партнеры в паре меняются ролями.

Это задание помогает тренеру начать разговор о невербальной коммуникации и о том, как мы можем "читать эмоции", понимать физическое состояние партнера, быть "эмпатичными" в общении. Это хорошая разминка перед тренировкой навыков приёма и передачи невербальных средств общения, кинеситической и проксемической информации, поступающей от собеседника...

"ЛЕКСИКОН"

***ПРОКСЕМИКА** - особая область психологии, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения. Пространство и время организации процесса выступают в качестве особой знаковой системы, несут смысловую нагрузку, являются компонентами коммуникативной ситуации.*

***ПАРАЛИНГВИСТИКА** - раздел языкознания, изучающий звуковые средства, сопровождающие речь, но не относящиеся к языку: интонация, изменения мелодики, темп, громкость, тембр и другие характеристики речи. Понятие паралингвистики было введено в первой половине XX века американским лингвистом А. Хиллом.*

***КИНЕСИКА**- совокупность зрительной информации в общении (телодвижения, жесты, мимика, позы, взгляд, манера одеваться, причёсываться).*

<http://msk.treko.ru>

***ЭМПАТИЯ** - Эмпатия (от греч. empatheia – сопереживание) — способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе **общения** с ним.*

Психологический словарь

4) "ЕСЛИ БЫ ЧАСЫ ЗАГОВОРИЛИ..."

Кто не идёт в ногу со временем, со временем исчезает...

В основе этой игры лежит психодраматическая техника "Разговор от имени..." Она предлагает произнести монолог о себе от лица друга, родственника, руководителя, врага... Или использовать возможность поведать о себе от имени любимого животного, предмета, типичных эмоций...

Наше упражнение концентрируется на проблематике времени, его ощущения, его использования, его роли в нашей жизни. Поэтому каждому участнику предложим подготовиться и произнести монолог о себе, но... от имени часов (наручных, висящих над изголовьем кровати, будильника... – выбор – за участниками тренинга!)

Итак, если бы мои часы могли говорить, то они рассказали бы о:

- *Умею ли я, их хозяин, распределять своё время?
- *Сколько времени я думаю ... о времени?
- *Моё отношение к времени...
- *Что я успеваю сделать за день.
- *Люблю ли я свои часы и почему?
- *Что я думаю о будущем.
- *Доволен ли я тем, как прожил свою жизнь до сих пор.
- *Сколько времени я трачу на работу, а сколько – на отдых.
- *Сколько времени я готов отдать другим? Кому? Что готов делать в это время?
- * Моё время летит или тянется едва-едва...

5) "ГРУППОВОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ - 1"

Ресурсы:

Каждый из участников получает ножницы и лист цветной бумаги (могут быть разные цвета у разных людей).

Ход упражнения:

В центре комнаты на полу положен большой лист бумаги и несколько тюбиков клея.

Задание:

- У вас есть ровно одна минута вырезать из листа круг, написать на нём ваше имя и приклеить его на большой белый лист в центре комнаты. Начали! (Работа группы не комментируется тренером и не даются дополнительные пояснения).

Вопросы для обсуждения:

"Групповое ожерелье" – игра, которая помогает нам разобраться в том, какой вес мы имеем в группе, какое место занимаем или хотим занимать в ней.

- Посмотрите, пожалуйста, на лист после того, как вы узнали смысл задания и подумайте над вопросами:

-Нравится ли мне место, которое я занимаю на листе?

-Хотел бы ли я переместить свой круг в другое место? Почему?

-Отражает ли размер моей "бусины" моё реальное место/вес/влияние в группе?

-Ваше мнение о "бусинах" (размер и их расположение, соответствие реальному положению и "весу" в группе...) ваших товарищей?

6) "ГРУППОВОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ -2"

Ресурсы:

Для этой игры-упражнения ведущему необходимо заранее купить моток лески, наборы разнообразных бусин (они должны быть различны по цвету, форме, материалу...). Количество сырья должно быть таково, чтобы каждый из участников тренинга смог уйти домой с самодельным браслетом (а это – в среднем – 12-17 бусин величиной с горох!) или ожерельем на шею...

Задание:

Каждый по своему вкусу, разумению и умению работает над созданием личного украшения. Единственная просьба ведущего может звучать приблизительно так:

-Друзья, сегодня вы будете работать абсолютно самостоятельно. Каждому из вас предоставлена возможность творческого поиска. Из под ваших умелых рук выйдет через полчаса замечательное, неповторимое ювелирное украшение. Единственная просьба ко всем: создаваемый раритет должен стать моделью, метафорой, образом вашей тренинговой группы. Найдите возможность рассказать в своём ювелирном изделии о себе и о своих товарищах, о том, какие отношения сложились в группе, как вы чувствуете себя здесь?

Бусины разных сортов я раскладываю в одноразовые глубокие тарелки и расставляю эти наборы в разных точках общего стола, составленного из отдельных столов. Это делается специально, чтобы не дать группе засидеться, подтолкнуть участников к необходимости встать, пройтись, увидеть, что же там такое необычное есть в другом конце комнаты? Может быть "у соседа трава зеленее", и именно там есть самые красивые и привлекательные для работы бусины?!

В конце работы столы перестраиваются из одной линии в каре. Этот квадрат, вокруг которого рассаживается вся группа, становится экспозиционным стендом. На него выкладываем все созданные браслеты и предлагаем любому из участников тренинга выбрать из разнообразных изделий чью-то работу, - ту, которую ему по какой-то причине хочется выделить. После этого, в качестве "эксперта", этот человек рассказывает о том, как видится лично ему идея выбранного украшения. Затем к обсуждению приглашаются и другие желающие.

Только в конце просим "открыться" автора браслета/ожерелья и предлагаем ему самому рассказать о том, какие метафоры о себе и своих товарищах по группе вложил он в собственное изделие.

Так один за одним обсуждаются браслеты, представленные на нашей выставке. Заканчиваем обзор тогда, когда энтузиазм экспертов угасает. В итоговой дискуссии чаще всего возникают такие вопросы:

-Что общего можно найти между вашей работой над созданием браслета/ожерелья и нашей общей работой/работой ведущего по созданию группы?

-Если продолжить метафору о том, что украшение – это образ группы, то, скорее всего, бусины – это участники группы. А вот с чем можно сравнить нить, на которую эти бусы нанизаны? Какова её функция в украшении и в группе?

-Скорее всего, в ходе работы у некоторых участников не раз и не два уже наполовину сделанное украшение рассыпалось. Неловко или непрочно завязанный узел – и бусины скачут врассыпную по столам, а то и по полу. Обидно?! Что вы чувствовали в этот момент? Всем ли хватило настойчивости, характера, желания начать всё сначала? Бывает ли, что и в группе происходят подобные "разрывы"? Как их пережить?

"БЕЛЬГИЙСКИЙ ШОКОЛАД"

Ресурсы: сделанный специально к игре кубик из картона или плотной бумаги. Размеры его – примерно 20 на 20 сантиметров – чтобы было видно всем игрокам; шарф, шляпа, тарелка, вилка, нож, плитка шоколада (не подтаявшая, а как можно более твёрдая!)

Ход игры:

Это весёлая (и вкусная!!!) игра попала в мой арсенал из Бельгии, которая, как известно, славится своим шоколадом. На самом деле, шоколад для этой игры подойдет любой, не только бельгийский. Важно только, чтобы он был твердый, а не размякший.

Группа рассаживается на полу в круг. В центр круга ставят тарелку. На неё - вилку, нож и плитку шоколада.

Участники по очереди бросают кубик до тех пор, пока у кого-то не выпадет цифра "шесть". Как только выпадает шестёрка, игрок сразу же бежит в центр круга (остальные игроки продолжают бросать и передавать кубик!), одевает шарф, шапку, разворачивает шоколад и пытается съесть как можно больше с помощью ножа и вилки. Он уплетает шоколад до тех пор, пока очередному игроку не выпадет шестёрка. Тогда тот сменит предыдущего сладкоежку в центре круга, а находившийся в центре игрок возвращается на своё место в кругу. Игра идёт до последней крошки шоколада.

Приятного аппетита и весёлой игры!

ТЕКСТЫ-КЛЮЧИ

Одной женщине приснился сон, будто ищет она Счастье и Радость, приходит в магазин "Счастливая Жизнь", а там... сам Господь Бог стоит за прилавком и улыбается приветливо.

_Это ты, Господи? – не веря глазам спросила покупательница.

-Да, это я , - не скрывал Творец.
-А что у тебя продаётся?
-Здесь можно купить ВСЁ!
-Тогда... Я хочу приобрести счастье, здоровье, успех в жизни, деньги, чувство юмора...
-Минуточку, - сказал Бог. Удаляясь за товаром в подсобку.
Через несколько минут он вновь появился за прилавком, протягивая по покупательнице маленькую – не больше спичечной – коробочку.
-И это – всё??! –удивилась женщина.
-Безусловно, ведь в моём магазине продаются лишь семена. За всходы – отвечать тебе!

"АПЕЛЬСИНОВЫЕ ДОЛЬКИ"

Ресурсы: на **каждых 5-7 участников** - по 2 круга из картона или плотной бумаги диаметром примерно 60-70 см . (один из кругов - он должен быть оранжевого цвета - разрезается ведущим заранее на 5-7 сегментов – "долек"); "толстые" фломастеры/маркеры, клей.

Ход игры:

Когда-то мармелад "Апельсиновые дольки" был страшным дефицитом и одной из моих любимых сладостей! Игра "Апельсиновые дольки" тоже должна принести радость открытия, удовольствие и оставить прекрасное "послевкусие"...

Каждый из участников команды получает по "дольке" и фломастер/маркер. За отведенное ведущим время каждый напишет на своей дольке две вещи:

1) три достижения в его жизни – с одной стороны листа

2) с обратной стороны - задание ("фант") для товарища по тренингу: задания должны быть не очень сложными, весёлыми и не требующими предварительной подготовки!

Когда время подготовки истечет, каждый из игроков подходит к любому (если в тренинге участвуют несколько мини-групп) из кругов-апельсинов и краешком клеивает в него свою дольку так, чтобы достижения его были видны товарищам, а фант находился с обратной, не-видимой стороны!

Первый этап задания будет заключаться во внутрикомандном знакомстве: каждый читает три достижения, записанные им на собственной "дольке". По ходу дела товарищи могут что-то уточнять, задавать вопросы, комментировать услышанное.

На втором этапе все "апельсины"-команды собираются вместе в форум. Тут-то и наступает время открыть "фанты" и прочитать задания. Начинает кто-то один, вытаскивая дольку и читая задание, а следующий по часовой стрелке участник его выполняет. Отказ от выполнения задания приведёт к "штрафу" – нужно ответить на 5 любых вопросов, которые зададут участники тренинговой группы.

"ДИОГЕН"

Материалы для каждого участника:

Различные тексты (лучше – отрывки стихотворных произведений) в 6-8 строк, слива или не очень крупный грецкий орех, бумага и ручка/карандаш

Ход упражнения

Это упражнение развивает навыки внятной речи, освобождает мышечные и эмоциональные зажимы в общении.

Группа разбивается на пары. Каждый участник пары получает фрагмент стихотворения (должны быть два различных текста), бумагу, ручку, сливу/орех. Задача: взяв в рот орех/сливу, прочитать своему партнёру стихотворный фрагмент. Второй участник во время чтения "конспектирует" чтение-декламатора. Потом участники меняются "ролями" в паре: второй читает, первый записывает текст.

В конце игры вся группа собирается в круг, чтобы послушать:

- "Конспекты" услышанных стихотворений, которые читают слушатели из каждой пары
- Стихи в оригинальном исполнении – участники читают полученные ими тексты, но уже без помех, со свободным ртом.

Гарантирована радость при совпадении "первоисточника" с "конспектом" и бурное веселье при всевозможных разночтениях.

"ОДНО ИЗ ДВУХ!"

Это упражнение – своеобразный эвристический штурм, отлично развивает спонтанность, творческое, ассоциативное мышление, служит знакомству и раскрепощению участников группы.

Ведущий "бросает в круг" пару слов:

-Черное или белое? (участники отвечают по кругу или по желанию – свободно).

Например:

-Черное или белое?

-Черное, потому что эффектнее.

-Ночь или день?

-Ночь, романтичнее!

-Кислое или сладкое?

- Скорее кислое, я не поклонник сладостей. А "сладкие" люди вызывают у меня недоверие и гримасу , как от кислого лимона!
- Пропасьт или небо?
- Пропасьт, - с детства боюсь высоты...

Иногда один и тот же вопрос я задаю разным людям. Очень любопытно проанализировать, как по-разному они расшифровывают пару слов собственным жизненным опытом:

- Корни или крылья?
- Корни, надежнее...
- Корни , ведь это – база!
- Крылья... Обожаю куриные крылышки на гриле!!!
- Корни или крылья?
- Корни, я человек обстоятельный.
- Конечно же крылья: вспорхнуть и улететь подальше отсюда!!!
- Крылья. Мне уже не раз их пообломали, а всё равно хочется свободы!
-
- Власть или слава?
- Пустыня или горы?
- Свобода или необходимость?
- Простота или сложность?
- Ум или чувство?...

"Записки на полях"

«Нейрофизиолог **Лилли** (Lilly, 1980) отмечает, что мысли, которые мы принимаем за свои собственные, на самом деле, на 99% предопределены и обусловлены мыслями других людей. Мы думаем, что наше представление о вещах и то, как мы на них реагируем, - это что-то наше личное, на самом же деле это совокупность мыслительных конструкций, выработанных другими на протяжении поколений. Мы же чаще всего их только воспроизводим и

повторяем, чтобы оставаться в гармонии с окружающей нас физической и социальной средой».

Жо Годфруа, Что такое психология в 2-х томах, том I, М., «Мир», 2005 г., с. 137.

А что по этому поводу думают участники тренинга?

"ФРУКТОВЫЙ САЛАТ"

В Израиле эта популярная, прекрасная для разогрева и начального знакомства игра называется "Фруктовый салат". Так что подходит она "Апельсиновому тренингу" и по форме и по содержанию!

Группа сидит в кругу. Ведущий, обходя участников, даёт каждому имя-название фрукта. С его помощью игроки превращаются в:

- Апельсин...
- Банан...
- Абрикос...
- Персик...
- Сливу...
- Ананас...

Не стоит давать в кругу более пяти-шести наименований, хорошо играть, когда каждый фрукт представлен хотя бы 2-3 игроками (больше- лучше!).

Когда все получили "имя", из круга произвольно убирается один стул, тот, кто сидел на нём, становится ведущим. Он выходит и объявляет:

-Готовим **ФРУКТОВЫЙ САЛАТ** из ананасов (все "ананасы" вскакивают и меняются местами. Тот, кто остался без стула, "готовит фруктовый салат", предположим, из апельсинов...)

Как правило, весёлая толкотня и неразбериха создают хорошее настроение, буквально "разогревают" публику. Тогда я предлагаю второй этап

игры, гораздо более нагруженный смыслом. Имя этого этапа – **"Пусть встанет тот, кто..."**

Забудем о фруктовом салате, хотя принцип участия в игре останется сходным: люди с общими признаками, качествами обязаны встать и поменяться местами. Оставшийся без места – водит. При этом он называет какие-то вещи, которые связаны с его собственными привычками, пристрастиями, умениями, размышлениями...(вот и элемент знакомства, игровой опыт самораскрытия!)

...-Пусть встанет тот, кто любит домашних животных (встают любители животных и меняются местами!).

-Пусть встанет тот, кто любит путешествовать!..

-Пусть встанет тот, кто боится высоты!..

-Пусть встанет тот, кто чувствует себя счастливым...

"ВЕЗДЕ-ХОДЫ"

У этого упражнения – театральная природа . Оно помогает отработать переключение внимания, активно и плодотворно "запускает" спонтанность и творческое мышление.

Группа ходит по комнате в довольно быстром темпе. Важно быть сосредоточенным на голосе ведущего-тренера, который время от времени даёт задание, меняющее смысл ходьбы и переносающий участников тренинга в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует её и меняет свои действия в зависимости от условий игры. Пристройка к новым обстоятельствам происходит быстро и в индивидуальном порядке, БЕЗ РАЗГОВОРОВ И ОБСУЖДЕНИЯ!

- Идем через лес! Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели!!! А всё потому, что попали в болото. Топко! Страшно! Противно!!! Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний ветер... И пули свистят над головой. Ещё и ещё! Где бы укрыться?! В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов 8-10 от силы!!!

Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется в волосах... Ею наполнено пространство... Нет, показалось! Идём через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты, сорвем один, внюхаемся... Вдохнем чудо- аромат упругой кожи, возьмём в рот освежающую дольку! Скулы свело от кислоты - ну и лимон!!! Вперёд через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идём по кромке воды...

И так далее!

"МАХНЕМ НЕ ГЛЯДЯ?!"

Ресурсы:

Для игры ведущий должен приготовить такое количество предметов, чтобы каждый игрок получил не менее 2-3. Это могут быть предметы какого-то одного наименования (к примеру, фрукты, или печенье, конфеты, пуговицы, воздушные шарик – что угодно!) для каждой команды. Тогда каждый игрок в первой команде получит по две-три конфеты, во второй – по два-три апельсина...

Записки с заданиями для группы.

Ход игры:

Каждый игрок – получает 2-3 предмета. Эти предметы в течение игры он должен будет обменять на какие-то другие. Часть игроков будет проводить обмен на любые предметы, у части команд – обмен будет регламентирован. Правила обмена команды обнаружат в листе с заданиями.

Примерные виды заданий:

- Одна группа может обмениваться, только выведя партнера по обмену за пределы тренинговой комнаты.

- Другая получает ограничения: можно обмениваться только с командой, у которой есть какой-то определенный предмет ("Вы можете выменять по одной конфете на один апельсин у каждого из игроков "апельсиновой команды").

- Третья группа может обмениваться только из положения сидя ("Вы можете обмениваться своим предметом с любым участником при условии, что в процессе обмена вы сидите на стуле")

- В четвертой группе идет пристройка по росту ("Ваше право обменять любой предмет, из имеющихся у вас, при условии, что ваш партнер по обмену значительно ниже/выше вас")

- Ещё одна из групп сможет обменивать свои предметы на другие при условии, что сделка по обмену будет происходить в определенном месте тренингового класса ("Вы можете произвести обмен только рядом со средним окном класса!")

Задание осложняется еще и тем, что рассказывать о полученных заданиях участникам других команд **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО!** Нужно добиться своих целей: произвести обмен всех имеющихся предметов на другие за отведенное тренером время и **НЕ РАСКРЫВАЯ СЕКРЕТНОЙ ИНСТРУКЦИИ!**

В начале игры даём командам 5-7 минут, чтобы обсудить возможную стратегию и тактику действий, а затем – вперед!

Эта игра-упражнение очень выиграет в эффективности обучения, если заснять процессы пристраек, обменов, манипулятивного поведения на видеокамеру!

При обсуждении обращаем внимание не только на количественные результаты (всем ли удалось полностью обменять свой товар на другой), но и на внутренние процессы, происходившие в ходе игры.

- Какие приспособления вы придумывали и использовали в процессе обмена?

- Какие законы влияния на собеседника, партнера вы отметили в данном упражнении?

-Что было особенно легко/трудно?

- Можете ли вы определить скрытый мотив, которым руководствовался ваш коллега из другой группы? Попробуйте определить его "секретное задание"!

- Удалось ли вам добиться успеха и не рассекретить свою "легенду", своё секретное задание?

"Записки на полях..."

Подстройки — это такие тонкие изменения в поведении, которые бессознательно ощущаются собеседником как признаки вашей с ним похожести

Самые простые и понятные — подстройки по телу, такие, как подстройка по позе, по жестам, дыханию и внутреннему ритму.

- Довольно часто эти подстройки осуществляются между людьми автоматически, неосознанно. Так, например, когда несколько человек сидят на лавочке в ряд, положив ногу на ногу (и все в одну сторону), то, если один из них меняет ногу, вместе с ним почти сразу это делают и остальные. Просто так всем захотелось.

Итак, **прямая подстройка по позе** заключается в том, чтобы, внимательно присмотревшись и оценив положение тела партнера, принять максимально похожую позу.

- Естественно, сделав это не нарочито, а потихоньку, чтобы не создать впечатление передразнивания.

Ничуть не хуже подстройка **зеркальная**, когда вы повторяете позу партнера ее симметричным отражением: главное, чтобы сохранялся общий рисунок, если хотите — настроение позы.

Если партнер во время разговора положил локоть на спинку дивана и кистью стал задумчиво поправлять свои волосы, то, если спустя минуту, не прерывая беседы, вы естественным образом захотите сделать то же самое, партнер ничего не заметит, кроме того, что у вас с ним неплохое взаимопонимание.

Партнер наклонился к столу, рисует на листе схему проекта — возможно, у вас достаточно хорошее зрение, чтобы рассмотреть рисунок издалека, но лучше придвинуться к столу и наклониться так же, как это сделал партнер. А когда он от стола откинется — вы, все сразу поняв в проекте, сделаете то же самое.

Кроме подстройки прямой и зеркальной, **прекрасно работает подстройка через дополнение**.

Он начал фразу — вы ее закончили.

Она сделала паузу — вы ответили выразительным лицом.

Он достал сигарету — вы шелкнули зажигалкой.

Правило право-лево: по возможности избегайте подстройки с правой стороны, если хотите личных отношений.

Основные правила подстройки

«Эхо». Подстройка (подчеркнем: любая, не только по телу, но и по речи, и по дыханию) должна выполняться с меньшей интенсивностью, чем оригинальные действия клиента. Он рассмеялся — вы улыбнулись, он закинул ногу на ногу, вы скрестили щиколотки, он сложил руки на груди, вы положили одну ладонь на другую.

«Настроение». Подстройка должна воспроизводить не столько внешний рисунок позы и жестов, сколько внутреннее состояние партнера, физическое или душевное. Важно прочувствовать, как распределен вес тела партнера (и повторить это своим телом), какое состояние выражают эти так напряженные или расслабленные мышцы. В вашем внимательном к партнеру теле должно происходить не просто внешнее чередование его быстрых или плавных жестов, а проживание его интереса, энтузиазма, задумчивости, решительности...

«Комфорт». Любая воспроизводимая поза и любой повторяемый жест должны быть для вас комфортны и органичны.

- При минимальной тренировке это не так уж и сложно. В практике актерского искусства есть специальное задание: один делает самую нескладную, невообразимую позу, а другой ищет возможность ее оправдать — повторить так, чтобы в ней оказались и смысл, и естественность.

«Логика». Ваши позы и жесты должны быть логичны и осмысленны, соответствовать сути ситуации и содержанию беседы.

Подстройки — мощнейшее средство управления общением, но именно поэтому вы не обязаны подстраиваться ко всем, всегда и в полной мере: необходимо учитывать, что, подстраиваясь, вы не только налаживаете отношения, но и подкрепляете поведение партнера.

(По материалам книги: Н.В.КОЗЛОВ, "17 мгновений успеха")

"КРАСНАЯ ШАПОЧКА" БЕЗ...

"Кто может пересказать сюжет классической сказки "Красная Шапочка"... На первый взгляд, странный вопрос: сказка, знакомая с детства, читанная-перечитанная...

Но пикантность задачи состоит в том, что рассказать душераздирающий триллер со счастливым концом нужно так, чтобы ни разу не произнести в ходе пересказа букву "Л"!

Группа садится в круг, ведущий определяет задачу. Первый игрок начинает рассказ и ведёт его до той минуты, когда звучит предательская "запрещенная буква". Следующий по очереди начинает сказку сначала... И так далее.

Кто-то может поинтересоваться, а чем же, к примеру, заменить слово Волк?! В творчески думающей группе ответом на такой естественный интерес станет целый список эфемизмов – "слов заменителей" (в которых, вы помните?! нет буквы "Л"!!!): "огромная собака", "дикое чудище", "серый хищник"...

ЛЕКСИКОН

***ЭФЕМИЗМ**, а, м. (книжн.). Слово или выражение, заменяющее другое, неудобное для данной обстановки или грубое, непристойное, напр. «уснул последним сном» вместо «умер», «неумён» вместо «глуп».*

"ТЕКСТЫ-КЛЮЧИ"

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: — А какой волк в конце побеждает? Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: — Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Суфийская притча

Один ученик спросил своего наставника-суфия:

Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

- Вставай!

- А на следующий раз?

- Снова вставай!

- И сколько это может продолжаться – все падать и подниматься?

- Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы..

Притча о следах

Как-то раз одному человеку приснился сон, будто идет он по песчаному берегу, а рядом с ним — Господь. И начал человек вспоминать события своей жизни. Вспоминал радостные — и замечал на песке две цепочки следов, своих и Господа. Припоминал несчастья — и видел лишь одну. Опечалился тогда человек и стал спрашивать Господа: — Не Ты ли говорил мне: если последую путем Твоим, Ты не оставишь меня? Почему же в самые трудные времена моей жизни лишь одна цепочка следов тянулась по песку? Почему Ты покидал меня, когда я больше всего нуждался в Тебе? Господь ответил: — Я люблю тебя и никогда тебя не покидал. Просто в пору бед и испытаний Я нес тебя на руках.

И парочка поучительных фраз, чтобы уравновесить возвышенную философию предыдущих текстов:

-Переходя через дорогу, смотрите не на светофор, а на машины – светофоры ещё никого не сбивали!

-Одиночество, это когда ты всегда знаешь, кто насвинячил на кухне.

<http://articles.org.ru/cfaq/index.php> 7.10.2006

ЧАСТЬ ВТОРАЯ . **"НУ-КА, ВСЕ ВМЕСТЕ!!!"** **Эстафета командного взаимодействия.**

Форма задается функцией.

Закон архитектуры

*Совершенствование – это не прерогатива "продвинутых", а биологически заданная программа выживания **каждой** человеческой особи. Это такая же насущная потребность, как любовь...*

ЭрнестЦветков

Цели:

-потренироваться в определении чётких и ясных целей деятельности, разработке стратегии и тактики группы в недирективных обстоятельствах, требующих быстрого решения

-освоить активный стиль общения и развить в группе отношения партнёрства и чувства эмоционального подъёма, удовольствия от эффективной командной деятельности

-создать предпосылки для выявления лидерских качеств среди участников группы;

-совершенствовать внутригрупповую коммуникацию и развивать лидерские умения управления группой.

Размер группы: одна или несколько команд оптимально от 15 до 20 участников в каждой..

Реквизит: будет определен по каждой игре-"станции" в отдельности.

Командная эстафета может проводиться для одной группы или для нескольких групп (в таком случае они разбегаются по территории, где проходит эстафета, с "Путевыми листами", в которых отмечена очередность прохождения станций). Большая часть заданий проходит "на скорость" - в путевых листах фиксируется количество участников в группе и время, затраченное командой на "станции". По результатам отметок в "путевых листах", в финале определяется команда-победитель! Часть заданий оценивается не по времени, а по результату деятельности.

"30 КЛЕТОК"

Ресурсы: 30 карточек из картона или пластика размером 20 на 20 см. На каждой - крупная цифра от 1 до 30.

Ход игры.

Сперва на земле (песке, асфальте...) обозначаем игровое поле - прямоугольник в два на три метра. Внутри игрового поля **в произвольном порядке** раскладываем карточки вверх цифрами. В итоге рядом с цифрой "1" может оказаться "9", а рядом с "пятеркой" – "шестнадцать"...

За два метра до игрового поля чертим линию "границы" – за неё после начала игры нельзя заходить членам команды.

Задание группе:

-как можно быстрее "пройти" поле от цифры "1" до "30": иными словами - наступить ногой (в шаге или в прыжке) поочерёдно на ВСЕ карточки-цифры от 1 до 30 – этикие "классики", знакомые с детства;

- в поле может находиться только один участник команды.

После того, как задание объявлено, группе даётся возможность обдумать и обсудить тактику игры. В это время можно потренироваться в прохождении маршрута, поискать способы, которые позволят проще и быстрее отыскивать номера по порядку... Есть группы, которые решают "запускать в поле" последовательно несколько участников, тогда каждому из них нужно запомнить месторасположения лишь 6-8 цифр. Есть группы, которые разделяют между болельщиками игровое поле и в ходе игры "ведут" игрока указаниями: "Семёрка в левом углу рядом с "двойкой"!!!!" Тактики придумываются самые разные.

Когда время на обсуждение истекло, просим всю команду отойти за линию старта . Тренер даёт сигнал (свисток, хлопок), и лишь тогда избранный для прохождения игрок заходит за линию старта и приступает к игре.

Тренер следит за правильностью действий и за соблюдением законов. По окончании объявляется время, затраченное на выполнение задания.

Как правило, после этого команда требует переигровки, чтобы улучшить результат. Вновь даём ей время на обсуждение тактики, а затем игра опять начнётся по сигналу тренера от линии старта...

"ЛОВЕЦ"

Ресурсы:

Апельсины, шишки (можно использовать теннисные мячи), мешок/ведро/корзина/ большой полиэтиленовый пакет.

Размеченная для игры площадка длиной не менее 12-15 метров.

Ход игры:

Каждый игрок команды получает по одному (два, три – решение зависит от организатора) апельсина/шишек/мячей. Игроки выстраиваются в колонну друг за другом.

В 10 метрах от них в границах небольшого круга находится Ловец (можно вместо того, чтобы чертить круг на земле, положить большой пластиковый обруч, который и будет служить четким определителем границы). У него в руках - ведро/корзина/мешок/пакет. Смысл игры заключается в том, что каждый игрок по очереди бросает свой апельсин/шишку/мяч, а Ловец, не выходя из границ круга, должен изловчиться и поймать ведром/корзиной/мешком/пакетом максимальное количество предметов.

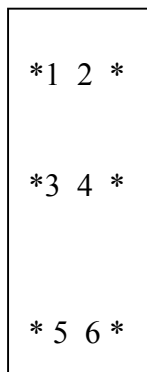
В итоге игры идёт подсчет предметов, результаты команд сравниваются между собой для определения победителей.

"НА ЛЫЖНЮ!"

Ресурсы:

На команду даётся 2 доски . Каждая - шириной около 20-30 см., длиной – около 120 см. Толщина доски – 1.5-2 см. (Все размеры приблизительные, т.к. они не влияют на проведение игры!) Во всех досках нужно сделать одинаковые по размерам отверстия - 6 штук на каждой доске (см. Рисунок).

Продеваем толстый шнур (с узел, чтобы верёвка не прошнуровываем доску таким отверстием №2 (оставляем см., чтобы за неё можно было продевать шнур снизу доски и №3 - продеваем в отверстие прошнуровывая отверстия №5 "Лыжи" , каждая - с тремя



тыльной части доски завязываем проскочила через отверстие), и образом: отверстие №1 – "петлю –ручку" – около 50-60 держаться входе игры), затем выводим его наверх из отверстия №4, то же повторяем , и №6. В итоге получаем две петлями-ручками (1-2, 3-4 и 5-6).

Ход игры:

Команда делится на две равные группы, стоящие на расстоянии около 10-15 метров друг от друга. На "лыжи" становится одновременно три человека. Их задача, держась за петли-ручки, пройти дорогу до второй части команды. Там на "лыжи" становятся очередные три игрока, которые бегут в обратном направлении. Игра заканчивается, когда последняя тройка в группе завершит лыжню.

"ОБРУЧ"

Эта станция, на которой команде нужно выполнить сразу три задания, связанные с эффективным групповым взаимодействием.

Задание первое – "ВОЛШЕБНЫЙ ОБРУЧ".

Тренер берет в руки большой пластиковый обруч и начинает производить с ним какие-то загадочные манипуляции: "дует" на него, "натирает" руками, "гипнотизирует" взглядом... Все эти манипуляции сопровождаются вводной беседой с командой:

- Вы видите, что силой воли и с помощью особых секретных техник я превращаю обычный пластиковый обруч в "ОБРУЧ ЛЕТАЮЩИЙ"! Его необычные свойства вы сможете испытать буквально через несколько минут. Для этого вся команда становится в плотное кольцо. Каждый из вас на уровне плеч вытягивает вперед указательный палец правой руки. На внутренний круг, который составили ваши пальцы, я кладу сверху наш волшебный обруч. Ваша задача – как можно быстрее согласованными действиями опустить этот обруч на землю! Понятно, что в течение всего упражнения ВСЕ пальцы должны находиться в соприкосновении с обручем, иначе игра начнется сначала. Абсолютно недопустимо захватывать обруч руками, придерживать его...

Всё понятно? Тогда – на старт! Начали!!!

Интересно, что попытки опустить обруч будут постоянно приводить к обратному эффекту - он будет "взлетать" вверх, вместо того, чтобы опускаться. Часть игроков будут поднимать их, дабы не потерять контакт обруча с пальцем... Лишь СЛАЖЕННЫЕ действия, порой – счёт и единое, ритмичное групповое дыхание помогут команде справиться с казалось бы таким несложным заданием.

Когда обруч окажется на земле, – объявляем время, затраченное на выполнение задания, и обсуждаем "извлеченные из игры уроки".

Задание второе - "ПРОЙДИ ЧЕРЕЗ КОЛЬЦО!"

Это упражнение, в котором каждый игрок пройдет два этапа. Группа становится в широкий круг, взявшись за руки.

1) На шею одному из игроков надевается обруч. Не разнимая рук, необходимо передать обруч "с головы на голову" или "с шеи на шею". Игра заканчивается, когда обруч прошел полный круг и вновь оказался на шее первого игрока!

2) В месте соединения рук какой-то из пар вешается обруч. Задание – по часовой стрелке каждый из игроков должен "пройти" через обруч, пока он не завершит целый круг и вновь не окажется на месте старта.

Игра проводится на время.

"СВЯЗКА"

На этой станции тоже можно предложить играющим два задания. Оба они связаны с метафорой "связка", в которой альпинисты преодолевают маршрут вместе, связанные в буквальном смысле слова в одно целое.

Задание первое: "КОМАНДНЫЙ УЗЕЛ"

Группа становится в шеренгу.

Тренер даёт команде длинную толстую верёвку. Каждому участнику группы нужно взяться за верёвку двумя руками.

Задание: не отнимая от верёвки рук, команда завязывает её "командным узлом"!

Время пошло!

Задание второе: "СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ..."

Заранее готовится "иголка" и "нитка": к черенку ложки привязывается длинная верёвка. Из команды выбирается один человек – "Портной".

Задание: продевая "иголку с ниткой" через штанины и рукава/горловины рубашки, Портной должен сшить в единую цепь всех без исключения членов команды.

Это упражнение можно проводить на время или "на результат", в любом случае, я гарантирую вам много весёлых минут и положительной командной энергии! Удачи!

"ПАУТИНА"

Между двумя деревьями/столбами с помощью достаточно толстой верёвки вяжется заранее "паутина". Все участники команды, выстроившись по одну сторону от "паутины", должны будут через её "ячейки" перелезть на

противоположную сторону. Сделать это можно самостоятельно, а можно – с помощью партнеров, которые, подняв игрока на руки, будут передавать его через окно-ячейку товарищам, "принимающим" на другой стороне...

Количество крупных окон-ячеек в "паутине" должно быть, как минимум, такое же, как и количество участников в команде. Лучше связать "паутину" с большим количеством ячеек, чтобы у игроков оставалось право выбора, ведь каждым окном можно будет воспользоваться только один раз ("использованное окно паутины" отмечается цветной прищепкой или лоскутком ткани!).

Ячейки "паутины" можно украсить ленточками, воздушными шарами, раскрасить гуашью. Во-первых, это создаёт праздничное настроение и добавляет положительной энергии игре. Во-вторых, "украшения" несут и чисто функциональную задачу – помогают отличать ячейки паутины друг от друга, чтобы не ошибиться и не полезть в "уже использованное окно".

Перед игрой необходимо дать команде время для выработки тактики "перехода" и для тренировки. Эта "станция" требует хотя бы двоих помощников тренера, которые будут следить за выполнением задания, и, что ещё важнее, - подстраховывать тех участников игры, которые будут преодолевать "паутину" на её верхних уровнях.

"БРЕВНО"

Наша экспедиция продолжает своё увлекательное путешествие! Команда прошла нелёгкую часть маршрута и оказалась у переправы через бурную горную речку. Только узкое бревно соединяет наш берег с тем, куда нам необходимо переправиться в кратчайшее время! Готовы?

... Для этой - весьма напряженной командной игры - нам потребуется достаточно длинное бревно. В крайнем случае, роль бревна может сыграть высокий бордюрный камень у кромки тротуара.

Вся команда становится на бревно с небольшим интервалом между участниками. Задание заключается в том, чтобы, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ,

поменяться местами: то есть, последний человек в группе в финале окажется первым. Переход можно осуществлять лишь по бревну. Любое падение и касание ногой земли приводит игрока к необходимости начинать маршрут заново.

Перед игрой обязательно дайте команде время для выработки тактики "перехода" и для тренировки.

Итоги: засекается время, затраченное на переход, + каждое падение приносит команде 10 штрафных секунд.

"ЧЕРЕЗ БОЛОТО"

И вот, наконец, переправа завершена. Мы успешно перебрались на другой берег и... оказались на равнине с очень заболоченной почвой. Чтобы не быть проглоченными топью, нам придётся передвигаться прыжками от кочки к кочке. До наступления темноты мы обязаны преодолеть как можно большее расстояние, чтобы организовать привал и отдохнуть.

ВАРИАНТ 1.

Группа выстраивается в колонну друг за другом. Первый участник осуществляет прыжок с места. На точке его приземления делается отметка, и второй игрок прыгает с этого места далее... Третий начинает прыжок с точки приземления второго.

После прыжка последнего игрока замеряется длина пути, который проделала вся команда до места привала.

ВАРИАНТ 2.

Группе даётся одна длинная доска, один брус с квадратным сечением, 6-7 небольших (около 25 см. длиной) дощечек. Общая длина (если выложить из них "дорожку") всех этих подручных материалов не должна превышать 3/5 от общей длины маршрута!

Задание: перебраться от старта до финиша, используя подручные средства. Даётся до 5 минут на выработку тактики и пробный переход через болото.

ВАРИАНТ 3

Каждый участник группы получает две одноразовые плоских тарелки. Это – "кочки", по которым он должен пройти "болото", подкладывая их себе под ноги.

"ЖАЖДА!"

Представьте, что ваша команда прошла долгий и утомительный маршрут. Были горы. Затем – болото. Потом пришлось передвигаться через пустыню. Силы на исходе. Пересохшие губы, "наждак" в горле, головокружение и...постоянная мечта о глотке чистой, холодной, дающей силу воды! И вот – в расщелине скалы мелькнул солнечный зайчик. ВОДА!!! Ключевая вода бьёт из-под скалы в узком – на одного человека –горном проходе.

Команда выстраивается в колонну. Первый и последний участники получают кувшины (но у первого кувшин наполнен водой, а у второго – пуст). Кроме того, первому игроку даётся одноразовый пластиковый стаканчик. Теперь его задача - как лидера группы – напоить товарищей.

Как это делается? Он наливает воду из кувшина в стаканчик и передаёт его любым способом(над головой, с поворотом, между расставленными широко ногами...) следующим за ним "путешественникам", до последнего игрока команды. Последний выливает полученную воду в кувшин и передаёт стаканчик первому игроку между ногами участников колонны. Первый вновь наполняет стакан и передаёт его последнему...

Если это упражнение-эстафета являются частью соревнования, то учитываются в итоге два показателя:

- сколько времени занял процесс передачи воды
- сколько воды удалось собрать во втором кувшине

"КСТАТИ! МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА"

Приведенные выше групповые игры-эстафеты привнесены в "Апельсиновый тренинг" из практики скаутских игр. В наши дни подобные тренинги на природе, в лесу, за городом пользуются всё большей популярностью.

Да, как правило, в них не используются столь модные компьютерные презентации, не делаются записи на флип-чарте, не раздаются многостраничные "Методические указания" и не используется ещё добрая дюжина вещей, которая является неотъемлемым атрибутом "серьёзного корпоративного тренинга".

Зато **"outdoor training"** естественен и энергичен. Игра и командная работа на природе делает нас более раскрепощёнными и мотивированными на партнёрство!

Прежде всего это - "объединительные" задания, в которых есть возможность отработать взаимоотношения "я-другой" не на отвлечённых примерах, а в ходе реального решения командной задачи. Такого вида упражнения развивают значимые отношения в группе.

ЗНАЧИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ ОТВЕЧАЮТ БАЗОВЫМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ:

- Возможность увидеть себя глазами другого
- Потребность в безопасности
- Ощущение своей причастности, т. е. - "Я-часть чего-то значимого для меня: группы, семьи, общины, общества..."
- Потребность в уважении, признании, ощущении собственной значимости.
- Потребность быть частью коммуникации, в получении и передаче информации, потребность в общении.

-Потребность в развитии отношений. Потребность принимать самому и предлагать другим свою помощь, заботу, сочувствие, поддержку. Потребность в любви, возможности проявления эмпатии и альтруизма.

Тренинг такого рода успешно справляется с созданием атмосферы групповой взаимопомощи и поддержки, рождает чувство сопричастности, вносит в командную игру элемент риска и неожиданности, требует принятия тактических и стратегических решений, делает зримыми социометрические связи в команде, проявляет, как лакмусовая бумажка, способности и насущные проблемы формальных лидеров, выдвигает "на передовую" лидеров неформальных...

НЕМНОГО О ЛИДЕРСТВЕ

Быть лидером – необычайно сложно, ответственно. И в то же время – крайне интересно. Лидер человек с мощной энергетикой, обладающий воображением, харизмой, не боящийся рисковать, импровизировать, браться за новое!

Лидерство – психологическое явление влияния. Если есть влияющий, значит должны быть и подвергающиеся влиянию, ведомые. Без этого симбиоза нет лидерства. Нет армии - нет полководца. Нет ведомого – нет ведущего. Нет паствы – не нужен пастырь...

Что же происходит, когда лидер общается с идущими за ним, ведомыми? Что за инструментарий он использует, для того, чтобы влиять на людей?

-он предлагает им выход из тупика, выводит из тьмы – на свет, проясняет ситуацию

- он даёт им чувство безопасности и уверенность в защите

- он предлагает им себя в качестве защитника интересов, разрешителя проблем и конфликтов

- он создаёт ощущение возможности: даёт перспективу, открывает новые горизонты

- он возбуждает интеллектуальный и эмоциональный потенциал, требуя активного участия в решении ситуаций
- он провоцирует "желание успеха", поддерживает уверенность в своих силах и в способностях преодолевать кризисы
- он намечает ближние и определяет дальние цели
- он даёт надежду, вселяет оптимизм, уничтожает депрессию и тоску...

Мотивируя команду, создавая единый организм для действия, лидер использует разнообразные техники, которые метафорически можно определить так:

- **"мы в одной лодке!" / "одна стая"/"одного поля ягоды"/"один за всех и все –за одного!"**... – закон круговой ответственности, все радости и проблемы мы переживём вместе, выйдя из испытаний ещё более закалённой командой!
- **"команда мечты" – "dream team"** - включение в мотивационную практику темы эксклюзивных качеств и характеристик группы, её недюжинных способностей и невероятного потенциала
- **"нас не догонишь!"/"пробуждение героя"** - мотив конкурентной борьбы, соревновательного элемента с неременным настроем на победу!!! Внушение уверенности в недюжинных возможностях человека/команды –"пробуждение героизма и готовности к решающей битве"
- **"я уверен в вашей поддержке!"/ "чем я могу быть полезен?"** – доверительная просьба о помощи, взаимовыручке, включение в мотивацию идеи взаимопомощи, дружеского участия, альтруизма, готовности "подставить руки". (По принципу: "хочешь возвыситься сам – предложи помощь. Хочешь возвыситься партнёра – попроси его о помощи!")
- **"стоящее дело!"** – убеждение строится на раскрытии потенциальных преимуществ того или иного поведения, проекта, идеи, стиля... Логика подталкивает к неизбежному выигрышу. "Я никогда не заставляю их делать то, что им не выгодно!" – так раскрывала императрица Екатерина Вторая свой секрет правления двором и причину их беспрекословного подчинения.
- **"десять заповедей"** - обращение к групповым/коллективным/общечеловеческим ценностям

- "имей совесть!" – пристыдить, призвать к порядку, к соблюдению солидарности и групповых норм
- "будете кусать локти!" - если не сделаете того-то и того-то, то поплатитесь, пожалеете
- "против кого дружим?" – поиски общего "врага"
- "а не слабо вам?!" - провокация

"Заметки на полях..."

Взаимовыручке стоит поучиться у муравьев

Научное исследование взаимодействия муравьев показало, как эти насекомые поддерживают друг друга в сложной ситуации.

Ученые от университета Бристоля заметили, что, когда муравьи ищут пищу на труднопроходимой местности, некоторые из них используют собственные тела, чтобы закрыть выбоины на дороге. Они даже выбирают, кто из них лучше пригоден для этой задачи. Эта техника дает другим особям возможность быстрее добраться с добычей до муравейника.

В статье, опубликованной в журнале "Поведение животных", сказано, что команда ученых заметила необычное поведение муравьев в тропическом лесу

в

Панаме.

Чтобы исследовать это явление, исследователи вставили деревянные доски с просверленными в них отверстиям перед выбоинами. Они выяснили, что муравьи действительно закрывают собой дырки, облегчая проходимость маршрута своим товарищам, причем это делают те из них, чей размер тела максимально соответствует диаметру отверстия.

По словам доктора Скотта Пауэлла, муравьи имеют большой диапазон размеров в пределах одной колонии - от 2 мм до 1 см. Чтобы закрыть

отверстие, муравьи ложатся на него, расставляют лапки и двигаются назад и вперед, проверяя, подходят ли они для этой задачи.

Если размер муравья слишком велик, он продолжает путь, и другой муравей измеряет отверстие таким же образом, пока не находится максимально подходящий для этой задачи член сообщества. Он остается в отверстии в течение нескольких часов, пока другие возвращаются в муравейник, а в конце дня выходит и бежит домой...

27.05.2007

по

материалам

сайта

MIGnews.com

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

"ФАНТАСТИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ"

"ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛАБИРИНТЕ"

После того, как вы размялись и убедились в надежности своих товарищей, можно приступить к новому приключению. Сегодня нас ждет Волшебный Лабиринт.

Мы уже говорили в группе о том, что в жизни нет никаких гарантий. Иногда тропа выводит нас к успеху, иногда приходится долго блуждать в лабиринтах, пока выйдем на нужную дорогу, а порой – что скрывать - оказываемся в тупике. Выйти из него непросто, но необходимо.

А вот почему наш Лабиринт *Волшебный*, мы узнаем в конце встречи. Тогда же и обсудим, как проходило наше необычное путешествие. А сейчас разбейтесь, пожалуйста, на пары. Мы начинаем игру!

На полу чертится мелом или отмечается цепочкой из стульев маршрут. Он представляет собой извилистую тропинку длиной в 3-5 метров и шириной около метра.

Один из каждой пары начинает игру как ведущий, второму завязывают глаза – он ведомый. Его задача пройти по маршруту и не запутаться в лабиринте. Ведущий дает указания словами: влево, вправо, два шага в сторону и так далее. Ему нельзя касаться ведомого руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера.

Для каждого засекается время, затраченное на прохождение маршрута. Затем в паре участники меняются ролями, и засекается время, за которое второй участник прошел лабиринт. Определяется общее время пары. (В конце можно назвать пару-победительницу – ту, которая прошла маршрут за кратчайший срок.)

...Итак, все разбились на пары и готовы к игре. Скажите, вы все уверены в своих силах? В надежности партнеров? Бывало ли, что в состоянии напряжения, вы теряли над собой контроль и забывали самые простые вещи? Например, все знают, где лево, право? Как реагировать на команды " Вперед" и "назад"? Покажите, пожалуйста, рукой эти направления! Вы уверены, что даже в сложной ситуации не перепутаете эти понятия? ! Что ж, прекрасно! Несколько вещей , на которые я хотел бы обратить внимание участников до начала игры:

-ведущий несет полную ответственность за ведомого. Он четко и вовремя предупреждает его о всех возможных опасностях и преградах;

-большая просьба ко всем без исключения участникам: запомнить свои ощущения, эмоции в двух ролях – ведущего и ведомого;

-задания зрителям: успех зависит и от вас. Соблюдайте тишину, чтобы не мешать контакту между партнерами на площадке. Обратите особое внимание на то, как изменяется у человека , проходящего лабиринт, язык тела и почему это происходит? Походка, спина, руки расскажут вам немало о переживаниях героя. Сохраните в памяти все эти детали до обсуждения. Которое произойдет в конце игры!

Ну, а сейчас я приглашаю на площадку первую пару. Успеха вам!(...)

...Закончилось путешествие по лабиринту. Объявляются итоги и победители. Вслед за этим начинается обсуждение хода игры. Что чувствовали участники? Что увидели со стороны зрители? Кто запомнил и может продемонстрировать на

площадке типичный «язык тела» проходящего лабиринт игрока? Обращаем внимание на то, как изменилась пластика человека, лишенного возможности видеть окружающий мир. Он напряжен, неуверен, медленно передвигается в пространстве...

После завершения обсуждения предлагаем разбиться на пары или группы и даём очередное задание.

-Придумайте и сыграйте сцену, в которой пройденный вами лабиринт превратится в какую-то другую, непривычную, опасную, неизвестную по прошлому опыту территорию. Это может быть улица ночью, окраина незнакомого города, минное поле, подвесной мост над пропастью, канат над ареной цирка, тропинка через джунгли... Определите не только место действия, но и решите, кто он – ваш герой. Почему оказался в данном месте? Куда направляется, какова его цель?(...)

Каждая пара или группа по очереди показывают сцену. Играется она с открытыми глазами, но память эмоциональная, мышечная должны постоянно сопровождать участников тренинга, напоминая о том, как тело и чувства отзывались на ходьбу по лабиринту. Как передать зажим тела, напряжение спины, дрожь в коленках... Как вспомнить и воспроизвести уже в иной ситуации то, о чем вспоминали игроки сразу после упражнения: сухость во рту, изменившийся ритм ходьбы, чувство ответственности за товарища и многое-многое другое...

Подводятся итоги занятия.

Прощаясь, просим принести на следующую встречу фотографии, рассказы, рисунки о тех событиях в жизни, которые вспомнились в связи с упражнением «Лабиринт».

"КСТАТИ! МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА"

"Приключения в лабиринте" – упражнение для любого возраста. Оно одинаково эмоционально проживается и в 10-12 и в 30 лет! Нередко в зрелом возрасте первая встреча, когда происходит само "путешествие", по накалу эмоций уступает следующей, на которую участники приносят "материалы из жизни".

"Лабиринт" подталкивает их к переживанию заново непростых жизненных ситуаций... Люди приходят с готовностью и сильным внутренним желанием поделиться с группой своими успехами, страхами, беспокойством... На встрече нередко "открываются шлюзы" и идет очень откровенный разговор об ответственности, о предательстве, о боязни нового, страхе перед изменениями...

Вот выдержки из нескольких работ, которые после одной из встреч «Приключения в лабиринте» принесли мне пятиклассники. Посмотрите, сколько чувств и жизненного опыта вмещают их коротенькие сочинения! (Стиль и лексика сочинений сохранены без изменений- **Авт.**)

«Когда я вел товарища по лабиринту, то мне казалось, что я стал его частью. Но мне было запрещено приближаться к нему и заходить на в лабиринт. Это создавало особое напряжение в игре.» (Алекс).

«Я всегда была не уверена в своих силах. Поэтому, когда шла, была очень взволнована и напряжена. Мне это напомнило страхи о моей младшей сестре, когда я остаюсь с ней дома одна. Без родителей. Или когда вечером кто-то вдруг стучит в дверь квартиры: ой, а может, это воры?! Но когда я прошла лабиринт, почти не сбившись, я была очень-очень рада!»(Ронит).

«Мы с подружками сыграли сцену, которая напомнила мне проход по лабиринту. Это было, когда я маленькая ходила в школу и переходила две больших и широких дороги. Я очень боялась, но все равно научилась переходить дорогу самостоятельно...» (Милана).

« Игра требовала от меня ответственности. Я чувствовал напряжение и боялся, что мой товарищ проиграет из-за меня. Я говорил ему идти вправо, а он поворачивал налево. Меня это злило. Я хотел остановить игру, но не мог бросить его одного в лабиринте!» (Юрий).

«У меня было очень странное чувство. Тело было напряжено. Не знала, что мне делать. Куда идти. Я совсем забыла, что лабиринт не настоящий, а нарисованный на полу, поэтому бояться нечего... Диана очень помогла мне, в конце-концов мне удалось пройти весь путь. После этого я сказала себе, что в следующий раз я не буду бояться! Это напомнило мне случай, когда мы ехали с друзьями в лифте. Кто-то выключил свет, ничего не стало видно, и мы от страха закричали...» (Яна).

«Я чувствовал страх, и будто бы никого не было вокруг меня. Ведь глаза были завязаны. Мне казалось, что я в пещере, которая находится в небе. Как будто нет земли под ногами, и я падаю. Я вспомнил, как когда-то упал, разбил голову, и ночью родители повезли меня в больницу...» (Илья).

«Я чувствовала огромную ответственность за Ясмин. Ещё меня очень огорчило, когда она сбилась с дороги.» (Диана).

"ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ..."

Точка, точка, запятая.

Минус, рожки кривая.

Палка, палка, огуречик –

Получился человечек!

Детская песенка.

Ресурсы:

Большой белый лист (формат А4), набор с наклейками –точками различного цвета.

Ход игры:

... "Получился человечек..." А если таких человечков не один, не два, а целая группа, то начинается совсем иная история. Уже не про жизнь "одного, отдельного взятого", а про социальные связи, взаимоотношения. Про группу.

Группа, однако, тоже не часто остаётся единым целым. Группе свойственно распадаться на подгруппы. В каждой такой "малой группе" может быть свой (иногда их даже несколько!) лидер, свои интересы, свой микроклимат.

Каждый из вас сейчас получит возможность выразить своё представление о структуре нашей группы. Едина ли она? Если в ней существуют подгруппы, то сколько их и каковы отношения в каждой? Кто составляет эти малые группы?

Каждый получает и подписывает свой лист (А4) Кроме этого, каждый получил и набор с наклейками-кружками различного цвета – это символ какого-то из участников нашей группы. Впишите в кружке имя этого человека! Когда и это будет сделано, подумайте о том, как с помощью кружков-наклеек вы сможете составить карту группы.

Помните, что в вашей "карте" группы и входящих в неё подгрупп у каждой мелочи есть значение: расстояние между кружками, их теснота или разбросанность по листу, цвета наклеек (каждая подгруппа – отдельный цвет!)...

Вопросы для обсуждения:

- Над чем это упражнение заставило вас задуматься?
- В чём польза, а в чём – опасность группировок, подгрупп внутри "материнской группы"?
- Устраивает ли вас место, которое вы занимаете на составленной вами же карте группы? Каким бы вы хотели видеть его? Что мешает изменить место в реальной жизни?
- К какой подгруппе и почему вы себя отнесли? В чём особенность этой подгруппы? Что объединяет её участников между собой? Каковы отношения этой малой группы с другими группами, с "материнской группой" в целом?
- Изменила ли эта дискуссия ваше отношение к группе, к её участникам? Какие проблемы выявило обсуждение? В чем, по-вашему, такое упражнение может помочь работе группы?

"ПРЕДСТАВЬ. ЧТО ТЫ – КНИГА".

*Открыв наук зеленый том,
Я долго плакал, а потом,
Его закрыв я бросил в реку:
Науки вредны человеку.*

Д. Хармс

Представьте, что каждый из присутствующих – книга.

- Какой заголовок наиболее подойдет этой книге?
- Какая обложка у книги? Что изображено на ней?
- С чего начинается повествование? Какие первые строчки вашей книги?
- Какой жанр этого произведения? Это комедия? Драма? Детектив? Фантастика? Репортаж с места событий? Как вы чувствуете себя с этим жанром?
- Как организован текст? Много ли в книге глав? Назовите некоторые из них?
- Есть ли в этой книге главы, которые вам тяжело читать?
- Есть ли страницы, которые вам хочется переписать заново? Вычеркнуть из книги?
- Как, по-вашему, захотят ли люди прочитать эту книгу? В чьи руки вам бы хотелось передать эту книгу? Кто может быть её читатель?
- Что скажет человек, прочтя эту книгу?
- Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

Разбейтесь на группы по 3-5 человек в каждой. Расскажите товарищам по группе одну из глав своей жизни, которая поможет лучше понять вас.

Вопросы для общегрупповой дискуссии:

- Что вы думаете о книгах, представленных сегодня?
- Какие из книг вы поставили бы на вашу книжную полку?
- Что объединяет все представленные сегодня книги?

"СТРОИМ ДОМ"

Группа для этого упражнения может произвольно разделиться на пары-тройки-четверки... Важно, чтобы вместе оказались люди, которые подружились на тренинге, между которыми в ходе встреч возник контакт, общий язык.

Предложим им построить дом. Дом, где им приятно было бы жить.

- Где он будет находиться? Ландшафт? Природные особенности? Климат...

- Как этот дом будет выглядеть? Из какого материала вы строите его? Сколько в нём помещений? Сколько этажей?

- Внутренняя планировка и общий стиль убранства... (Деньги не ограничены!!! Возможности тоже!)

Для примера раздаём кипу журналов/проспектов, ватманские листы, ножницы, клей – для каждой группы. И даём полчаса времени, чтобы договориться и оформить ватман-презентацию.

Приглашаем группы вернуться в центр зала.

*Как прошло обсуждение программы? Ваши чувства по окончании работы?

*Ваш анализ упражнения как акта коммуникации? Насколько вы были услышаны? Насколько смогли быть сами хорошими слушателями? Какие особенности коммуникации проявились в ходе игры? Какие коммуникативные проблемы/блоки возникали? Как вы преодолевали сложности? Чей стиль общения и решения проблем вам запомнился и почему?

*Представьте в 2-3 минуты вашу программу строительства.

*Что вам дорого/ неприятно в прошедшем упражнении-эксперименте? Какие мысли и чувства вызвала игра?

*Хотите ли вы по-прежнему жить вместе в построенном вами общем доме?

"ЛАНДШАФТ"

Ресурсы для этой игры зависят от возможностей тренера. Лучше всего использовать природный ландшафт, который необходимо дополнить стремянками, стульями, столами, выстраивая таким образом "горы", "ущелья", "равнины", используя ямки, естественные возвышенности...

В классе любой ассортимент мебели также поможет проведению упражнения.

ЛЕКСИКОН:

ЛАНДШАФТ, ландшафта, м. (нем. Landschaft) ([книжн.](#)).

1. То же, [что пейзаж](#). [Живописный](#) ландшафт.

2. [Форма земной](#) поверхности (геогр.). [Горный](#) ландшафт. [Долинный](#) ландшафт. [Ступенчатый](#) ландшафт.

Толковый словарь Ушакова

В нашей игре мы будем соотноситься с определением ландшафта как формы земной поверхности. Группа в течение 20-30 минут занимается "постройкой" искусственного/ "достройкой" естественного ландшафта. Задание – создать приемлемую, больше того – притягательную среду обитания с учетом личных и коллективных пожеланий.

Наш ландшафт может включать в себя горы, горные кряжи, долины, равнины, пещеры, водные преграды...

По истечении времени на подготовку, предлагаем группе задуматься над тем, что в определении слова "ландшафт" есть ещё упоминание о живописи. Раз живопись – значит, искусство. Искусство – это преображенная фантазией реальность, это ОБРАЗ.

Вот и давайте к выстроенному ландшафту отнесёмся как к метафоре собственной жизни. Найдите на полученной поверхности место, которое отражает ваши притязания, ваши вкусы, место, в котором вы почувствуете себя комфортно. Займите физически это место! Почувствуйте, обживите его!

-Как вы ощущаете себя на выбранной местности?

-Почему именно это место вы выбрали как метафору своей жизненной позиции? Что значит оно для вас?

-Вы по-прежнему хотите оставаться здесь или хотели бы сменить местоположение? Почему?

"КОВЁР-САМОЛЁТ"

Лучше путешествовать с надеждой, чем достичь пункта назначения
Японская пословица

Группа рассаживается на ковре/циновках/на полу.

-Здравствуйте! Каждая наша встреча – это что-то новое, необычное. Это всегда возможность "Путешествия к себе". Но сегодня мы обратимся к ещё более неожиданному путешествию. Помните себя в детстве? Сказку о ковре-самолёте?! О чудесном перемещении во времени и пространстве?

Закройте глаза. Услышите своё дыхание! Дышите глубоко и свободно. Тело ваше расслаблено, вам удобно и легко!

Я хочу пригласить вас в самое необычное путешествие, в которое только можно отправиться! Наш ковёр-самолёт готов взять вас в любое место, которое

только пожелаете! Не торопитесь, у вас есть несколько минут, чтобы принять решение о маршруте! Я предупрежу вас, когда нужно быть готовым к вылету... Ну, а сейчас – в путь! В пространстве и во времени вы можете перенестись куда угодно!

5,4,3,2,1 ПОЛЕТЕЛИ!!! Каждый из вас отправляется в своё собственное путешествие. Я не буду мешать вам. Постарайтесь запомнить всё то, что вы увидите во время своего пятиминутного полета.

- Какие чувства вы испытываете?

- Что видят ваши глаза?

-Что слышат ваши уши?

-Обитаемо ли место, куда вы попали? Если да, то кого вы видите вокруг? ...

Возвращение начинается. Окиньте последний раз взглядом место, в котором вы побывали. Запомните его хорошенько! Ковёр-самолёт ждёт вас. Устройтесь на нём поудобнее, мы возвращаемся! 5,4,3,2,1... Успокойте дыхание. По моему хлопку вы откроете глаза и будете чувствовать себя прекрасно, легко, бодро. (Хлопок в ладоши). С возвращением!

Давайте сейчас соберемся в круг. Вспомните подробности вашего волшебного путешествия! Те, кто готов, пусть поделится с нами своими впечатлениями!

Вопросы для обсуждения:

- Каково ваше впечатление от путешествия? Опишите чувства, которые вы испытываете сейчас!

-Почему вы отправились именно в это место? Что оно значит для вас? Легко ли вам дался выбор?

-Какие эмоции вы испытывали во времявашего путешествия? Что было значимо? Что осталось в памяти и почему?

-Легко ли было покинуть то место, в котором вы оказались? С какими мыслями и чувствами была связана необходимость вернуться из воображаемого путешествия в реальность?

- Какие из путешествий, о которых рассказали ваши товарищи, вам показались наиболее интересными и почему? Хотели ли бы вы стать спутником кого-то из членов группы в его путешествии? Хотели бы пригласить кого-то из товарищей присоединиться к вам?

КСТАТИ! МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА

“Ковёр-самолёт” родился из детских впечатлений, любимой игры-фантазии, которая разворачивалась в определённом возрасте (5-7 лет) на очень определённом (если не использовать более подходящее слово – “ограниченном”) пространстве двухкомнатной “хрущовки”. Фантазия игры, тем не менее, не замечала стен, не брала в расчет расстояния и пренебрегала проблемами конвертации валют при пересечении международных границ...

Фантазия игры... Реальность игры... Или фантастическая реальность? А, может, “реалистическая фантазия?! Во всяком случае, вот Вам один из прекрасных текстов – фрагмент из рассказа Юрия Яковлева “Игра в красавицу”.

ТЕКСТЫ-КЛЮЧИ

Юрий Яковлев

ИГРА В КРАСАВИЦУ (ФРАГМЕНТ)

...Мы любили свой двор. В нем никогда не было скучно. К тому же мы знали множество игр. Мы играли в лапту, в прятки, в шандр, в чижика, в ножички, в испорченный телефон. Эти игры оставили нам в наследство старшие ребята. Но были у нас игры и собственного изобретения. Например, игра в красавицу.

Неизвестно, кто придумал эту игру, но она всем пришлась по вкусу. И когда наша честная компания собиралась под старым тополем, кто-нибудь обязательно предлагал:

-Сыграем в красавицу?

Все становились в круг, и слова считалочки начинали перебегать с одного на другого:

- Эна, бена, рес...

Эти слова из какого-то таинственного языка были для нас привычными:

- Квинтер, контор, жес.

Мы почему-то любили, когда водила Нинка из седьмой квартиры, и старались, чтобы считалочка кончалась на ней. Она опускала глаза и разглаживала руками платье. Она заранее знала, что ей придется выходить на круг и быть красавицей.

Теперь мы вспоминаем, что Нинка из седьмой квартиры была на редкость некрасивой: у нее был широкий приплюснутый нос и большие грубые губы, вокруг которых хлебными крошками рассыпались веснушки. Лоб тоже в хлебных крошках. Бесцветные глаза. Прямые жидкие волосы. Ходила она, шаркая ногами, животом вперед. Но мы этого не замечали. Мы пребывали в том справедливом неведении, когда красивым считался хороший человек, а некрасивым дрянной.

Нинка из седьмой квартиры была стоящей девчонкой мы выбирали красавицей ее.

Когда она выходила на середину круга, по правилам игры, мы начинали "любоваться" каждый из нас пускал в ход вычитанные в книгах слова.

-У нее лебединая шея,- говорил один.

-Не лебединая, а лебяжья, -поправлял другой и подхватывал: - У нее коралловые губы...

- У нее золотые кудри.

-У нее глаза синие, как... как...

- Вечно ты забываешь! Синие, как море.

Нинка расцветала. Ее бледное лицо покрывалось теплым румянцем, она подбирала живот и кокетливо отставляла ногу в сторону. Наши слова превращались в зеркало, в котором Нинка видела себя красавицей.

-У нее атласная кожа.

-У нее соболиные брови.

- У нее зубы... зубы...

- Что зубы? Жемчужные зубы!

Нам самим начинало казаться, что у нее все лебяжье, коралловое, жемчужное. И красивее нашей Нинки нет...Так мы играли.

...Как-то в наш дом переехали новые жильцы. И во дворе появился новенький... Новенький держался в стороне. Мы его подозвали и предложили сыграть с нами в красавицу. Он не знал, в чем дело, и согласился.

..Нинка приблизилась к новенькому и сказала:

- Когда играют в красавицу, всегда выбирают меня.

- Тебя? Почему тебя?- удивился новенький.- Разве ты красивая?

Мы не стали с ним спорить. Мы посмеялись над ним. А у Нинки вытянулось лицо, хлебные крошки у рта и на лбу стали еще заметнее.

- А меня выбирают.

- Очень глупо,- сказал новенький. - И вообще, ваши детские игры меня не интересуют... Ты бы лучше посмотрела на себя в зеркало!

Он приказал ей посмотреться в зеркало. Нас не интересовало, какие у нас носы, рты, подбородки, куда торчат волосы, где вскочил прыщ. И Нинка знала только то зеркало, которым были для нее мы, когда играли в красавицу. Она верила нам. Этот тип с родимым пятном на щеке разбил наше зеркало. И вместо живого, веселого, доброго появилось холодное, гладкое, злое. Нинка в первый раз в жизни пристально взглянула в него -

зеркало убило красавицу. Каждый раз, когда она подходила к зеркалу, что-то умирало в ней. Пропали лебяжья шея, коралловые губы, глаза, синие, как море...

Яковлев Ю.Я. А Воробьев стекло не выбивал: Рассказы. - М.: Дет. лит., 1979

"ЗАПРЕЩАЮЩИЕ ЗНАКИ"





Это - примеры запрещающих знаков, связанных с соблюдением техники безопасности на производстве (Информация с сайта - http://www.znakcomplex.ru/mandatory_signs.php).

Большинство из нас знакомо с запрещающими дорожными знаками, регулирующими движение автотранспорта...

В ходе тренинга иногда полезно обратиться к опыту пиктограмм, чтобы дать выход "домашним запретам", индивидуальным "нельзя!!!", которые хранятся у части группы любовно, как камень за пазухой, как возможность внутреннего несогласия с ходом дел, сопротивления, протеста...

Гораздо здоровее будет наша готовность дать этому внутреннему бунту право на существование. "Кипит наш разум возмущенный?" а ВОТ И КЛАПАН, ДЛЯ ВЫБРОСА ПАРА!

Ресурсы:

Копия плаката запрещающих знаков (знаков безопасности дорожного движения или любых других)

Ватманы или листы размера А4, фломастеры, карандаши, ластики, краски...

Ход работы:

Показав группе образцы запрещающих знаков, поговорим о роли запретов в нашей жизни.

-Их много или мало? А сколько "достаточно"? -Как мы относимся к запретам?

Нужны ли они в жизни? Помогают или только мешают?

-Каков самый страшный запрет в своей жизни вы помните и почему?

-Слушаетесь ли вы запретов или пренебрегаете ими?...

-Должны ли существовать запреты в нашей тренинговой группе?...

После обсуждения просим каждого задуматься и дать волю своему запретительному инстинкту. Каждый должен подумать и выбрать ОДНУ вещь, которую он хочет запретить на тренинге!

Когда выбор сделан, приступаем к художественному воплощению замысла, создаём свой "ЗАПРЕЩАЮЩИЙ ЗНАК".(15-20 минут)

По окончании работы, развешиваем все знаки на стенах и устраиваем вернисаж: гуляем, смотрим, общаемся, дискутируем...

Последний этап – представление своих работ публике, ответы на вопросы и обсуждение.

Удачи!!!

"ХИЖИНА ДЯДИ ТОМА"

Ресурсы:

Пачка трубочек для коктейля, скрепер и набор скрепок к нему.

Ход игры:

Группа разбивается на подгруппы (1 наблюдатель + 5 участников команды). Каждая команда получает пачку трубочек для коктейля, скрепер и набор скрепок к нему. С помощью вышеназванных материалов (и только ИХ!!!) каждая группа должна за 20 минут выстроить как можно более высокое и устойчивое строение (оно должно будет стоять самостоятельно на полу, без дополнительной поддержки или опор).

Наблюдатели следят за выполнением работы, распределением функций, эффективностью группового взаимодействия.

Обсуждение:

-Что вы узнали нового о себе и о товарищах по группе в ходе выполнения задания?

-Насколько успешной, по вашему мнению, была ваша постройка и сам процесс работы?

-Что можно и нужно улучшить в будущем?

"ЯРЛЫКИ"

Для этого упражнения ведущий готовит большое количество пустых (свободных от рисунков и текстов) наклеек разного цвета, разного размера, клей, ножницы. Журналы с обилием иллюстраций (желательно комического,

пародийного свойства, комиксы...), фломастеры, подходящие по качеству (пишущие на клеёнке, бумаге, не стирающиеся).

Для каждого участника должен быть подготовлен отдельный рабочий бланк (по образцу, данному ниже!). В части А. уже обозначен вопрос, над которым в ходе игры придётся поработать участникам. Что касается вопросов в столбце Б. и В. , то в нужное время ведущий объяснит, над какой проблемой и как предстоит работать в этих частях рабочего бланка.

Ход упражнения:

Ведущий предваряет упражнение беседой о роли ярлыков, которые приклеиваются к нам с детства родителями, близкими, друзьями, школой: зануда, смельчак, свой в доску, застенчивый... Потом всю жизнь иногда мы несём на себе эту наклейку: боремся с нею, соглашаемся и оправдываем собственным поведением – "самосбывающиеся пророчества"...

- 1) Раздаются рабочие бланки и работа идёт над **частью А.** Участники должны составить список "стикеров", которые сопровождают их по жизни с раннего детства и до сих пор.
- 2) Участники приглашаются к творческой работе по созданию наклеек – "стикеров", соответствующих составленному списку личных ярлыков. Свобода творческого выражения позволяет писать на наклейках тексты, приклеивать на них вырезанные из журналов картинки, рисовать и т.д.
- 3) Работа завершается и наклейки наклеиваются на одежду каждым участником.
- 4) В течение 10-15 минут все участники расходятся по комнате, встречаются между собой и беседуют о смысле ярлыков, их роли в жизни участников. Находят людей с похожими и противоположными ярлыками...
- 5) Каждый получает и (в одиночку, на своём рабочем месте) заполняет **часть Б.** рабочего бланка. Вопрос, который записывают участники в окошке сверху (рядом с буквой Б.) **"Кто и когда "наклеил" на Вас этот ярлык?"**

6) Вновь индивидуальная работа каждого над рабочим бланком . Вверху, в свободном окне **рядом с буквой В.** участники записывают очередной вопрос, на который им придётся отвечать в столбцах этой части бланка.

"Каково значение ярлыка в моей жизни, его влияние на меня ?..".

7) Предлагается выбрать один из ярлыков своего личного списка и подготовить его "презентацию" группе. Дается 10 минут на подготовку, затем происходят личные презентации, после чего все собираются в форум на обсуждение упражнения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

- Как и когда вы получили этот ярлык?

-Каково нести его по жизни?

-Что вы можете сказать о скрытом смысле этого ярлыка? Почему вам дали его?

- Как можно манипулировать этим ярлыком? В чём скрытые возможности его выгоды? В чём его очевидный проигрыш?

-Хочу ли я переименовать свой ярлык? Хочу ли отказаться вообще от него? Что я готов для этого сделать? Какие последствия этого события я предполагаю произойдут в моей жизни?

-Чьи ярлыки были знакомы мне? Чьи ярлыки меня удивили, произвели сильное впечатление?

УПРАЖНЕНИЕ "ЯРЛЫКИ"

А. МОИ "ЯРЛЫКИ" ПО ЖИЗНИ	Б.	В.
1		

2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

**"ЕСЛИ СУДЬБА ПОДБРОСИЛА
ТЕБЕ ЛИМОН..."**

Если судьба подбросила тебе лимон, не кривись, а попробуй сделать из него лимонад!

Совет оптимистов

"ТЯЖЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕК"

Вам знакома эта категория людей. Назовём её "тяжелый собеседник", "трудный клиент", "занудный посетитель"... Каков он? Вспомните своих "героев"! Ответьте себе и поделитесь с группой: почему вы считаете этого собеседника/посетителя/клиента "трудным"? Что характеризует его и ваше с ним общение?

(ответы)

-Теперь, не задумываясь, спонтанно, но **МАКСИМАЛЬНО ЧЕСТНО**, расскажите, какова ваша первая реакция на такого человека! На доске рисуется таблица (ЗАГЛАВИЯ СТОЛБЦОВ ВПИСЫВАЮТСЯ ТОЛЬКО В КОНЦЕ, ПОСЛЕ ОБЪЯСНЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ "САРДИН", "АКУЛ" и "ДЕЛЬФИНОВ"!!!) и ответы записываются в соответствующие (ещё не названные) столбцы самим ведущим семинара!

Примерная таблица

-чувствую раздражение	-замыкаюсь в себе	- стараюсь сгладить углы
- нападаю	-замолкаю	- приглашаю к диалогу
-повышаю тон	-испытываю	-ассертивно

	страх	определяю в своих силах границы дозволенного
- ищу возможность сбить с толку	-теряю уверенность	-реагирую с юмором
-начинаю действовать агрессивно по принципу "сам дурак"	-обижаюсь	-определяю свои полномочия и возможности

- Как бы вы определили основные особенности поведения в каждом из столбцов таблицы, получившейся на базе ваших ответов?

Одна из теорий говорит о том, что "в море общения есть множество живности". Каждая особь, извините за тавтологию, - – особенная. Каждая хочет жить, есть. Развиваться, производить себе подобных...

Метафорически можно выделить три типа обитателей морских пространств. Как бы вы назвали представителей первого типа реакций? Второго и третьего?

После самостоятельных попыток названия ведущий предлагает (и – после короткой "визитной карточки" –определения) - записывает в таблице: АКУЛА, САРДИНА, ДЕЛЬФИН.

Визитная карточка – " АКУЛА "

Мировоззрение	"Жизнь – поле боя, выживает сильнейший!" "Сам нарвался!"
Тип власти	Всё схвачено, всё под контролем! Надеяться можно только на себя!!!
Поведение	Активный, агрессивный, нападающий. Забияка. Нетерпеливый, критикующий.
Зависимость	"Ни от кого не завишу, потому что ни на кого не надеюсь..."
Отношение к переменам	Не я должен приспособливаться к другим. Не понимаете меня – это ваши проблемы!
Язык тела	Уверенные позы, взгляд твёрдый, энергичный, крепкое рукопожатие, двигательная активность, требует большого личного пространства
Какую реакцию вызывает у других	Опаска, страх, неуверенность в себе, подавленность авторитетом. Восхищение, желание подражать

Визитная карточка- " САРДИНА"

Мировоззрение	Мир велик и опасен, я мал и незначителен. Нужно выжить в этой битве, в которой от меня ничего почти не зависит...
Тип власти	Я не на что или почти не на что не могу влиять
Поведение	Пассивное: уход от конфликтов, уступки в отношениях, оборона, ложная скромность, недостаток асертивности, отсутствие своего мнения, чувство вины
Зависимость	Зависим от процессов, людей, мнений, оглядка на авторитеты... Не гибкость: порядок установлен раз и навсегда, а потому привычен и удобен.
Отношение к переменам	Ничего хорошего ждать от жизни не приходится. Изменения опасны так как требуют новых пристроек под обстоятельства, людей... "Не делайте резких движений!!!"

Язык тела	Опасливость, закрытость, невнятность в жестах, "уступка" в пространстве – "меня здесь как будто бы и нет вовсе!"
Какую реакцию вызывает у других	Снисхождение, жалость, раздражение со стороны сильного, потребность в опеке, помощи...

Визитная карточка – "ДЕЛЬФИН"

Мировоззрение	Мир полон возможностей, и я – часть этого мира. В нём не просто, но интересно, многое в этой жизни можно сделать, научиться, успеть! Я настроен на успех, ведь мне многое дано.
Тип власти	Не всё в этом мире зависит от меня, но я отвечаю за свои решения, поведение, поступки. За всё, что происходит в моей жизни, я несу личную ответственность
Поведение	Ассертивное, энергичное в действиях, открытое, коммуникативное и предполагающее партнёрство

<p>Зависимость</p>	<p>Мы в ответе друг за друга, я готов прийти на помощь и попросить о помощи при необходимости. Я не завишу от суждения других, у меня собственное мнение, но готов выслушать ваши доводы</p>
<p>Отношение к переменам</p>	<p>Готовность к изменениям, вера в их необходимость и пользу</p>
<p>Язык тела</p>	<p>Уверенность в своих силах, энергичность, подтянутость. Широкие, "приглашающие" жесты, Внимание к тому, чтобы не захватывать пространство партнёров</p>
<p>Какую реакцию вызывает у других</p>	<p>Симпатия, готовность к сотрудничеству, диалогу, открытости</p>

Итак. Мы определили, чем характеризуется философия поведения каждой из особей. Подумайте, а к какому типу принадлежите вы?...

Это ваше типичное поведение или вы можете иногда обнаружить себя в других образах?.. В каких? Когда сардина становится акулой или наоборот? Приведите примеры из своего опыта! В каких случаях вами правит Дельфин?! Как этот переход от типа к типу происходит в общении с тяжелым собеседником/клиентом? Ищите конкретные истории! Вылавливайте примеры таких "стыков-переходов" пинцетом и – на групповое обсуждение!

Предлагаем группе разыграть ситуации из жизни, где происходит встреча разных типов персонажей.

"Записки на полях..."

При постоянном ускорении темпов жизни вам совершенно не нужны проблемы со сложными людьми, которые создают неприятности и трудности, замедляя работу и требуя дополнительных усилий...

Цели

Если вы не знаете, чего хотите достичь, сотрудничая со сложными людьми, то не будете иметь представление о том, как это сделать. Пообщавшись со сложными людьми, вы можете получить следующие результаты:

*вы отвязались от них, но не получили от них того, что вам было нужно в плане работы;

*вы разрешили свою краткосрочную проблему, но у них осталось чувство обиды;

*они довольны, но у вас ушло полдня, чтобы просто получить от них информацию;

*вы на данный момент приостановили ссору между членами команды, но они вскоре примутся за старое.

Во всех этих случаях вы имели дело со сложными людьми, но ни одно из решений не кажется совершенным. Когда речь идет о проблемах с людьми, вам нужно поставить перед собой следующую цель: *оперативно разобраться с ситуацией таким методом, который соответствует целям работы и удовлетворяет всех задействованных лиц.*

Развивайте свои навыки. Как можно реализовать более терпимый подход к сложным людям? Вам надо вооружиться необходимыми навыками, и первый, который отсутствует у многих из нас, когда дело доходит до сложных людей, — это *решительность*. Проявление решительности — это обращение с другими людьми как с равными себе и признание своего права на обращение с собой как с равным со стороны других людей. Когда вы начинаете вести себя более решительно, люди будут оказывать вам уважение.

Решительные люди находятся посередине между двумя типами личностей: покорными, которых зачастую упускают из виду, даже когда они вносят ценный вклад в дело, и доминирующими, к которым прислушиваются всегда, вне зависимости от того, разумны ли их слова.

Вот простой способ стать решительным: *искренне выражать свои чувства, быть честным и стоять на своем*. Такое поведение не разрешит незамедлительно любую сложную ситуацию, но оно будет иметь два ключевых последствия: сократит количество возникающих у вас на работе проблем с сотрудниками и позволит вам постоять за себя, когда нужно разобраться со сложными людьми.

Сохраняйте спокойствие, даже когда вы раздражены, рассержены или огорчены. Как отмечалось, решительный подход состоит в том, что вы даете другому лицу понять, какие чувства у вас вызывает его поведение; но вы должны это объяснять словами, а не потоками слез или вспышками ярости. Вы можете сформулировать свое отношение так, чтобы он не занял оборонительную позицию, а пошел на сотрудничество.

***Организовывайте обратную связь** — специальный вид техники для общения с другими людьми неконфронтационным образом. Обратная связь особенно хорошо работает при решении проблем, возникающих постоянно, когда вы имеете дело со сложными людьми.

Когда у вас будет время поразмыслить над проблемами с людьми, вас окружающими, вам нужно задать себе вопрос: *а не может ли иногда проблема состоять в вас самих?* У некоторых людей возникает больше проблем со сложными личностями, чем у других, и это может быть хорошим индикатором того, что по крайней мере часть проблемы кроется в них самих.

(**С.В. Пятенко. Как работать со сложными людьми**)
(© Элитариум: Центр дистанционного образования (www.elitarium.ru).)

КСТАТИ! МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Модель восприятия жизни - "Как аукнется, так и откликнется" (назовём её "Эхо") помогает понять, что мир - это отражение наших мыслей, чувств и поступков. Как мы к другим – так и они к нам. Ждешь улыбки, сочувствия, поддержки, понимания, любви – дай то же миру. Раздели с ближним!

Ждёшь от мира подвоха, подозреваешь всех и каждого, ищешь уязвимое место, чтобы побольнее ударить, – не удивляйся, что жизнь мрачна, что вокруг (точно по твоему "предсказанию"!)- враги и злопыхатели.

Как говорил в пору нашей юности один из моих знакомых: "Чем больше узнаёшь людей, тем больше нравятся собаки!" Не стоит удивляться, что, спустя 30 с лишним лет, его ощущение жизни стало ещё более мрачным: встречаясь с ним, можно услышать лишь *полное сарказма*: "Ну как дела? Хорошо?!!!"

"СИЛЬНОЕ ЗВЕНО!"

Этой техникой мы можем эффективно воспользоваться для решения какой-то творческой задачи или при попытке преодолеть групповой кризис, справиться с острой проблемой. Как известно, в такой ситуации участников групп нередко захлестывают сильные эмоции. Лидеры и просто "активисты", не жалея голосовых связок, вступают в спор. Меньшинство или природные интроверты "уходят в себя" и нередко достать их из этой раковины бывает невозможно... Для того, чтобы изменить описанную ситуацию к лучшему и поощрить коллективное обсуждение того или иного вопроса, давайте испытаем в группе эффективность техники "Сильное звено".

Работа происходит следующим образом:

-тренер или кто-то из участников группы формулирует проблему/вопрос/ситуацию, требующую прояснения;

-**каждый** по порядку высказывает коротко (несколько предложений) свою идею, свой взгляд на проблему (вопросы задавать нельзя, нельзя включаться в дискуссию. Можно по ходу записывать в своём блокноте основные позиции, прозвучавшие в выступлениях. Но ЛУЧШЕ, если эту роль возьмёт на себя тренер, записывая на доске/флип-чарте имена участников и тезисы их идей);

- когда круг выступлений завершён, у каждого есть 1-2 минуты посмотреть в свои записи/на доску и вспомнить всё, услышанное;

- тренер просит каждого участника сделать свой выбор: подойти к тому человеку, чьё мнение он наиболее поддерживает, чью оценку, идею считает наиболее близкой своим взглядам. Подойдя к избранному игроку, кладут ему руку на плечо. (При этом могут возникать целые цепочки, круги или просто группы);

-если кто-то считает своё мнение единственно возможным и верным, он остаётся стоять на своём месте, обхватив себя руками за плечи;

-просим группу оценить возникшие взаимоотношения людей и идей. Предлагаем в течение 10-15 минут расположиться вместе в границах сделанного выбора (где-то – большая группа, где-то 2-3 человека. А где-то – консультация пройдет по принципу "тихо сам с собою я веду беседу...");

-даём возможность высказаться каждой мини-группе и подводим итоги: какая цепочка, группа или отдельное звено предлагает нам наиболее "СИЛЬНЫЙ" вариант, наиболее эффективный подход!

ИТОГ: обсуждение всего группового процесса принятия решений и эффективности подобной техники.

"ТЕКСТЫ-КЛЮЧИ"

"ЛУННАЯ СКАЗКА"

Летней ночью встретились на улице два человека. Точнее, один стоял, задрал голову вверх, и улыбка блуждала по его лицу, а второй почти столкнулся с ним, влетая бегом в узкий переулок между домами...

-Я чуть не налетел на вас! –набросился с упреком бежавший человек к стоящему, как столб, незнакомцу. -Что это за манера стоять посреди улицы, задрал голову, как будто никого, кроме вас вокруг не существует?!!! Чему вы улыбаетесь?

— Да вот, люблюсь Луной.

— Чем любуетесь?

— Луной, – незнакомец показал на Луну пальцем, но его собеседник даже не поднял головы.

— Какой Луной?

— Необыкновенно красивой! Да вот же она, – прямо перед вами, огромная, круглая, как блин и желтая...

— Желтая?! О Боже. Об этом обязательно нужно сообщить населению!

Через полчаса вокруг Незнакомца уже собралась толпа.

— Учитель, расскажи нам о Луне, – робко обратился к задравшему голову в небо Незнакомцу кто-то из толпы.

—О чем рассказывать? – удивился Незнакомец. - Поднимите головы и все увидите сами.

Кто-то, не отрывая от Незнакомца восхищенного взора, полез в карман, достал оттуда потрепанный блокнотик и, торопясь, чтобы не упустить ни единого слова, записал: «Стоит лишь поднять голову — и взору откроется Луна, желтый круг на фоне черного неба...»

— Ты чего это пишешь? – настороженно спросил у него Незнакомец.

— Кто-то должен сохранить учение для потомков, а если не я, то кто?

— Какое, к чертовой матери, учение?! ПРОСТО ПОДНИМИ ГОЛОВУ!!!

- Понятно! - обрадованно согласился апологет и вновь зачеркал в блокнотике: «Поднять голову — не сложно, а просто... Верные последователи учения должны...»

- Что за болван! - вскипел Незнакомец и снизу вверх заехал "верному последователю" кулаком в подбородок.

Перед глазами пишущего на секунду мелькнуло желтое пятно.
— Что это было, Учитель???

— Луна.

— Боже, я увидел Луну. Я увидел Луну! Луну!!!

— Он увидел Луну, – зашумела толпа и пустилась в экстатический танец... Незнакомец же, махнув рукой, отправился восвояси искать пустынную площадь, на которой никто не помешает ему любоваться полнолунием.

Через две тысячи лет кто-то открывает Лунное Евангелие, читает фолиант и тяжело вздыхает: «Были же времена! Тогда Учитель был рядом, всегда мог дать тебе по зубам в нужный момент. Некоторые, правда, утверждают, что они собственными глазами видят Луну каждую ночь!!! Но разве можно кому-нибудь верить в наше время? А, может?.. Нет уж, сказки все это, вот что я вам скажу...

"ЕРУНДА? КАТАСТРОФА?"

-Всё. Человек несчастлив потому, что не знает, что он счастлив; только потому. Это всё, всё! Кто узнает, тотчас сейчас станет счастлив, сию минуту.

Ф.М. Достоевский. "Бесы"

Записка на бумажке, сделанная сотрудником телефона доверия:
"...я всю ночь проплакала. Посоветуйте, из-за чего..."

Это упражнение в любом из представленных ниже вариантов очень эффективный инструмент в борьбе с фрустрацией, стрессом, чувством беспомощности, сопровождающим порой погруженность в конфликтную или просто проблемную ситуацию, из которой не находится выход... "Зависая" на манер компьютера в проблеме, закливаясь на ней, мы сужаем собственные возможности решения через смену перспективы, ограничиваем свою спонтанность, творческую гибкость...

Попробуйте предложить группе освоить нижеприведенные техники и обсудите с участниками тренинга, насколько изменилось к концу упражнения их эмоциональное состояние, видится ли им ситуация после её проработки настолько же "катастрофической", как раньше!

ВАРИАНТ 1.

Каждый из участников записывает на карточке описание проблемы, которую он хотел бы разрешить в ходе тренинга. Затем карточки передаются

тренеру, тот тщательно перемешивает их и вновь раздаёт. В итоге каждый из игроков получает от какого-то партнера по тренингу его насущную проблему. Если же вдруг ему досталась его же карточка, это не отменяет его работу над ней, ведь в самом физическом акте "передачи проблемы" уже произошла эмоциональная сепарация - отделение. Теперь даже на собственную запись участник сможет посмотреть взглядом иным, более отстраненным, а значит – более точным, не зашоренным.

В течение 10 минут каждый должен приготовить свой "рецепт" того, как можно было бы справиться с ситуацией, полученной для отработки. Главная задача – попытаться максимально взвешенно представить себе проблему и перевести её из рубрики "ПРОБЛЕМА", "КОНФЛИКТ" в разряд "ЗАДАЧА".

По сигналу тренера все собираются в круг и объявляют о своих рекомендациях. После того, как игрок получил возможность высказаться и обнародовал свой вердикт, автор карточки с проблемной ситуацией имеет право проявить себя и задать уточняющие вопросы, прояснить то, что требует дополнительных комментариев.

ВАРИАНТ 2.

Вновь задание: сформулировать свою актуальную проблему/конфликт. Когда все готовы, то каждому предоставляется возможность коротко и ясно изложить на форуме свою историю. Выслушав товарища, группа предлагает ему взглянуть на вещи под другим ракурсом. Задача игроков – предложить как можно больше "перефразировок", изменений отношения к конфликту. "Катастрофа?!" – "Ерунда!!!". Понятно, что я утрирую, и вряд ли кому-то придется по душе, что от его проблемы просто отмахиваются, как от глупости, не стоящей внимания...

По сути, речь идёт о необходимости отыскать подходы, которые снижают остроту ситуации, переводят её из неразрешимой в имеющую многовариантные выходы, из ужасной – в смешную, порой даже выгодную....

В ходе обсуждения и подведения итогов вы непременно обнаружите, что часть участников почувствуют облегчение: они поделились с другими своими

проблемами, выговорились, их конфликты были в центре обсуждения. Была получена ещё одна эмпатическая поддержка. Часть предложений товарищей можно попробовать проверить на практике и преуспеть в разрешении конфликта, к которому раньше даже не знали, как подступиться... Таким образом, группа помогла "вытащить эмоциональную занозу"!

ВАРИАНТ 3

Ведущий предлагает желающим поделиться с группой своей проблемой. Каждый, кто хочет это сделать, поднимает руку, выходит в центр и рассказывает группе вкратце о сути проблемы. В традициях психодрамы назовём этого героя – Протагонистом. Затем все участники группы приглашаются помочь нашему герою в решении задачи. Начинаются выступления "советников" со слов:

"Если я тебя правильно понял, то..." - излагается проблема, как она понята членами группы, (все желающие сказать о своём восприятии сути проблемы высказываются по кругу. Не задаются вопросы протагонистам, не возникает диалог. Только высказывания по поводу того, что, на взгляд группы, является проблемой героя). Затем ведущий предлагает Протагонисту исправить, уточнить услышанное, а затем переходит собственно к рекомендациям.

Серия заканчивается, когда Протагонист чувствует, что получил практический совет или когда он решает, что проблема для него стала более понятна.

"Записки на полях..."

-Следует признать, что на свете существует достаточно много людей, от природы наделенных талантом самостоятельно мастерить свой маленький персональный ад...

Жить в постоянном конфликте со всем миром и, главное, с окружающими вас людьми – дело в общем-то совсем нехитрое. Куда труднее постигнуть и довести до совершенства искусство быть несчастным наедине с собой, не завися от окружающих и не нуждаясь в их услугах...

П. Вацлавик. Как стать несчастным без посторонней помощи.-М., Прогресс. – 1993. - С.17.

.....
«Посеешь мысль — пожнешь поступок; посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу».

-
- Мариванна, а Вовочка меня душой назвал.
 - Вовочка, встань, три раза скажи, что Маша не дура, и извинись.
 - Маша не дура. Маша не дура! МАША НЕ ДУРА?! Извини-и-и-те...

Анекдот

Всегда смотри на вещи со светлой стороны, а если таковой нет, натирай темные стороны до тех пор, пока они не заблестят!

Восточная мудрость

"ВСЁ ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ..."

**(Идея упражнения – д-р Рахель Лев-Визель и
д-р Лея Касен)**

Один человек решил изменить мир. Но мир такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свой город. Но город такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свою семью. Но семья у него такая большая, одних детей десяток. Так этот человек добрался до того единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким: **самого себя.**

Суфийская притча

Оглядываясь на пройденный путь с целью установления, где мы находимся сейчас и куда отправимся дальше, мы ясно видим, что и не могло быть другого пути. Нельзя было пойти другой дорогой, срезать угол или прыгнуть сюда с парашютом. Ландшафт усыпан останками распавшихся связей тех, кто пытались «впрыгнуть» в эффективные взаимоотношения, минуя духовную зрелость, не имея силы характера сохранить их.

Стивен Кови

Цели:

-проверить поведение в случаях, требующих разрешения проблемной ситуации. Эмоционально мобилизуясь, рассмотреть способы реагирования на "форс-мажорные", выходящие из под контроля, события;
-исследовать стереотипные/динамичные реакции на проблему

Ресурсы:

Рабочий бланк и ручка у каждого участника, пять плакатов (с написанными на них ситуациями), развешенные по стенам большой комнаты, доска/флип-чарт.

Размер группы:

Не важен.

Время:

-около часа

Ход упражнения.

Ведущий развешивает по стенам тренингового класса 5 больших плаката:

1) Я иду по улице, на которой не закрыт канализационный люк. Я не замечаю отверстия, проваливаюсь под землю. Вонь, темнота, грязь...

Что я чувствую? Полнейшее одиночество и незащитность. Я не знаю, как выбраться отсюда. Не по своей вине я оказался здесь, в этой отвратительной яме! Вечность пройдёт, пока я выберусь отсюда!!!

2) Я иду по той же улице. Вновь посередине тротуара зияет дыра незакрытого канализационного колодца. Я пытаюсь сделать вид, что не вижу её. (Ведь, если я её не вижу, то она как будто не существует, так ведь?!) Я вновь проваливаюсь в отверстие. Невозможно поверить, что это вновь случается со мной! Ну за что

мне такое наказание?!!! Я не виноват в этой напасти!!! Вновь куча времени проходит, пока я выбираюсь наружу.

3) Я вновь прохожу по тому же маршруту, что и раньше. Открытый люк канализационного колодца на том же месте, что и когда-то. Как только я замечаю это, я нахожу себя уже под землёй, провалившимся в тот же злополучный колодец! Глаза открыты, я уже хорошо знаю это место, я знаю, как исправить свою ошибку. Через минуту, я выберусь отсюда!!!

4) Я иду по той же улице. Я знаю, что есть на моём пути открытый канализационный колодец, я вижу его. Я предусмотрительно меняю маршрут и обхожу его стороной...

5) Я иду по другой улице...

Ведущий раздаёт участникам "Рабочий бланк". Каждый получает лист, на котором написано:

РАБОЧИЙ БЛАНК

"Ваша задача – познакомиться с ситуациями, которые представлены на плакатах, развешанных в тренинговом классе. Внимательно ознакомьтесь с содержанием каждого плаката и продолжите предложения в таблице:

<u>-Когда я разобрался с ситуацией №....., то я ПОДУМАЛ, что...</u>	<u>Ответы</u>
ситуация №1	
ситуация №2	

ситуация №3	
ситуация №4	
ситуация №5.	
<u>Когда я прочитал текст, о ситуации №..., то я ПОЧУВСТВОВАЛ, что...</u>	<u>Ответы</u>
ситуация №1 ситуация №2	
ситуация №3	
ситуация №4	
ситуация №5	

<p><i>Мне особенно запомнилась ситуация №....., потому что Я ВСПОМНИЛ...</i></p>	
<p><i>Мне абсолютно НЕ ПОНЯТНА ситуация №....., потому что...</i></p>	

После того, как будут заполнены рабочие бланки (всё упражнение до сих пор может занять около получаса), ведущий приглашает участников взять стулья и рассесться в непосредственной близости от плаката, описывающего типичную для их поведения и жизненного опыта ситуацию.

Возле плакатов создаются мини-группы. Ведущий предлагает участникам в течение 10 минут поработать в подгруппах, поделиться своими впечатлениями от упражнения, услышать оценки товарищей по группе, обсудить вопрос: "Как я справляюсь с теми проблемами, которые мне подбрасывает жизнь?"

-Успешность нашей деятельности проявляется в следовании трём элементам модели:

- постановка цели
- получение и анализ "обратной связи"(Что произошло вследствие моего поведения? Как изменилась ситуация, что нужно сделать, чтобы не

"сбиться с курса" в достижении цели? Что должно произойти на следующем этапе и как это приблизит меня к желаемому результату?).

- гибкость (при этом необходимо проявлять гибкость не только на уровне поведения и готовности изменять "подходы", корректировать "поведенческий стереотип", но и к ГИБКОСТЬ другого рода - на уровне корректировки задач, целей, базовых установок. "То, что я получил – это совсем не то, к чему я стремился!!! Чего же я хочу ТЕПЕРЬ? Что СЕЙЧАС, получив новый опыт, я должен предпринять, чтобы ЗАВТРА достичь намеченного результата? Как я узнаю/почувствую/пойму, что ЭТО – желаемый результат?..."). Проверьте эффективность своего поведения этим законом "трёх моделей"!

Группа приглашается в общий круг, в котором идёт обсуждение того же вопроса:

- Как я справляюсь с теми проблемами, которые мне подбрасывает жизнь?

-Насколько я умею учиться на своих ошибках?

- Нет ли в моих действиях, в "оплеухах", которые я получаю от жизни, проявления Закона Скрытой Выгоды? Может быть, наступая на те же грабли, я осознанно или неосознанно получаю необходимые мне скрытые преимущества в виде поблажек, снисхождения, внимания окружающих, которые меня жалеют?..

-Считаю ли я себя человеком достаточно гибким, чтобы быстро приспособливаться к изменениям, происходящим вокруг меня?

-Всегда ли мы должны выстраивать собственное поведение с оглядкой на прошлый опыт?

-С каким новым опытом вы завершаете это упражнение? Чему оно может научить нас?

*И напоследок - одна замечательная фраза неизвестного, увы, автора:
"ОБХОДЯ РАЗЛОЖЕННЫЕ ГРАБЛИ, ТЫ ТЕРЯЕШЬ ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ!"*

"30 ВЕЩЕЙ О СЕБЕ..."

Главное, что нужно понять перед началом этого упражнения, что без честного и бескомпромиссного анализа своих преимуществ и недостатков, нельзя всерьёз говорить о саморазвитии, самосовершенствовании.

Давайте скажем сами себе: "Я способен сыграть сам с собой в открытую, без поддавок!" Возьмём достаточно большой лист бумаги и разделим его на три столбика.

В первой колонке запишем 10 негативных качеств, характеристик, которые, на наш взгляд, могли бы дать нам окружающие (родственники, любимые друзья, соседи, сослуживцы...). Не торопясь, проделаем эту, может быть, не совсем приятную работу. Есть десяток неприглядных свойств? Замечательно! Самое время перейти к заполнению второй колонки: "Мои минусы... моими глазами"- своеобразный автопортрет со знаком "минус".

Второй столбец будет, таким образом, заполнен десятью качествами, которые Я САМ в себе не люблю... Не исключено, что сюда будут записаны и какие-то вещи, которые уже появились в первом столбце. Это лишь будет подтверждением того факта, что у вас и у окружающих сходный взгляд на проблему.

Третий столбец особенно важен, ведь он должен в наших глазах превратить проблему в задачу! Сюда мы выпишем из двух первых колонок те 10 вещей, которые мы САМИ ХОТИМ В СЕБЕ ИЗМЕНИТЬ!

Проанализируем полученную таблицу.

-Что из качеств, характеристик, свойств оказалось и в первой и во второй колонках?

-Согласен ли я со всеми критическими замечаниями в свой адрес со стороны окружающих людей? Считаю ли я их действительно своими отрицательными качествами? Если "да", то все ли из них я записал в третью колонку?

- Чем я руководствовался, отбирая десятку задач по личному совершенствованию? Что должно мне помочь/может помешать в исполнении задуманного?

-Что я думаю о проделанной работе и перспективах самосовершенствования?

Теперь перейдём к последнему этапу упражнения!

Попробуйте сформулировать предложения третьего столбца в виде позитивных утверждений. Скажем, вместо:"Не быть таким вспыльчивым и нетерпимым!" перефразируем предложение так – " Я более терпим к чужому мнению, я могу владеть собой и не раздражаться по пустякам!"

Именно так, не в будущем времени, а "здесь и сейчас", как будто эта задача уже с успехом достигнута! Можете записать эти десять своих новых "высот" на карточки и развесить на видных местах.

Поздравляем вас с успехом аутотренинга!!! С этого дня вы действительно научитесь справляться со своими проблемными качествами и сделаете много для позитивного саморазвития.

КСТАТИ! МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА

ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ С "ДРУГИМ"

(по Дж. Холлу)

Успех общения и коммуникации вообще максимален, если минимален разрыв представлений в цепочке:

A-A1-A2-A3-A4

A –"Джон, каким его создал Господь Бог"

A1 – "Джон в его собственном представлении о себе"

A2 – "Джон в представлении Генри"

*A4 – "Джон, каким (как он думает) видит и
воспринимает его Генри"*

ЧАСТЬ ПЯТАЯ.

Часть 5.

"ДО ПОСЛЕДНЕЙ ДОЛЬКИ..."

"КАРУСЕЛЬ ВПЕЧАТЛЕНИЙ"

Группа сидит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов сидят лицом к лицу, образуя пары (внешний-внутренний). Ведущий предваряет упражнение объяснение о важности обратной связи между людьми. Затем он задаёт направление диалога темой:

- Я думаю, что чувство юмора для тебя – это...
- Я думаю, что твоя роль в группе...
- Когда я вижу тебя, то я чувствую...
- Мне кажется, что в сложной ситуации ты...
- Я помню одну из групповых встреч, когда ты...

Каждый тур – это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение даётся 3-5 минут для обсуждения. Затем – хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре даётся следующая тема для обсуждения.

Вопросы для финальной групповой дискуссии :

-Каковы твои ощущения после упражнения?

-Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь? В чем это проявилось? Что было тяжело?

-Какую обратную связь ты получил? Согласен ли с тем, что услышал от товарищей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

ЛЕКСИКОН

Фидбек – "обратная связь"

"СОКОВЫЖИМАЛКА"

Эта техника позволит тренеру получить обратную связь от участников тренинговой сессии в игровой форме. Нередко разговор на тему: "С чем я выхожу после тренинга?", "Уроки тренинга" и т.п. становится либо претенциозным и пафосным, либо потоком комплиментов общего толка: "Всё было замечательно!", "Ах, какое удовольствие я получила!!!" Как говорится, такая оценка – "ни себе ни людям!" – ничего внятного о проделанной работе и её результатах такая обратная связь не даст.

Давайте попробуем поработать с нашей апельсиновой метафорой до конца!

На трёх больших плакатах нарисуем (это желательно, но необязательно, если вы не привыкли выражать себя в визуальном искусстве!) или напишем словами :

- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с коллегами и с тренером, идей, оргмоментов и т.д.

...Затем, по сигналу тренера, эти листки можно будет клеить на соответствующие плакаты:

- **на плакат с апельсинами** – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться...
- **на плакат со стаканом чудесного освежающего сока** можно наклеивать то, что было в кайф, что радовало, что оставило отличное "послевкусие", освежило, вдохнуло новые энергии, укрепило физические и духовные силы...

-на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали...

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей "соковыжималки":

- много ли тем оказались не проработаны
- многие ли отношения остались не проясненными
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься
- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование
- какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе
- что придавало силы, внушало уверенность
- какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить
- что хотелось бы исправить/изменить
- какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще
- с каким "послевкусием" расходятся участники...

"АЗБУКА ТРЕНИНГА"

(Идея : Межкультурное образование в школе / В.В. Величко, А.В. Дергай, Д.В. Карпиевич, О.М. Савчик.- Минск.: Тесей, 2001).

Каждый из участников тренинга получает лист, на котором в одном или двух столбцах расположены буквы русского алфавита (то же можно делать с буквами любого другого языка, на котором проводится тренинг). В течение 15 минут просим участников подумать об итогах тренинга, о том, что смогло произойти, что ожидалось, но, увы, не состоялось, о встречах, темах, о работе группы и ведущего, об открытиях... Потом, на каждую из букв алфавита, попросим написать по слову или предложению-ассоциации. Таким образом, мы получаем ассоциативную карту итогов тренинга.

В качестве примера – фрагмент из одной работы участника группы.

АЗБУКА ТРЕНИНГА "ВЛАСТЬ ГОЛОСА":

А – Алекс был тренером, который позволил мне задуматься над своими физическими возможностями, применительно к развитию голоса.

Б – было прикольно!

В – власть – это страшно...

Г – группа была интересной. Жаль, что не много людей участвовало в тренинге, хотелось больше общаться.

Д- давайте жить дружно!

Е – ещё хочу участвовать в таких семинарах!!!"

Как видно из приведенного выше "дневника", он носит субъективный, свободный и ассоциативный характер. Полезно после окончания индивидуальной работы, предложить "озвучить" свою азбуку на группе. Это поможет участникам "развернуть" в полное высказывание какие-то ассоциации, намёки, полужазы, даст возможность сравнить оценки, проявит эмоции.

"ВСЕ МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ..."

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ОПРОСНИК ЧУВСТВ

Вначале каждый участник тренинга составляет список значимых для себя людей (до 10 человек), затем получает этот бланк с вопросами, заранее подготовленный ведущим, и оценивает по 10 бальной системе:

-степень проявления своих чувств по отношению к каждому из выбранных им людей

-предположительную степень проявления чувств избранных в списке людей по отношению к человеку, заполняющему вопросник

-дробь, в числителе которой ваша оценка своих чувств. А в знаменателе – предположения о том, как это чувство по отношению к вам выражено у другого человека. (Например: 7/9)

<u>Чувство/имя человека</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
<u>Любовь</u>										
<u>Интерес</u>										
<u>Доверие</u>										
<u>Надежда</u>										
<u>Страх</u>										
<u>Раздражение</u>										
<u>Напряженность</u>										
<u>Вдохновение</u>										
<u>Уверенное спокойствие</u>										
<u>Апатия</u>										
<u>Подозрительность</u>										
<u>Дружелюбие</u>										
<u>Вдохновение</u>										

<u>Безразличие</u>																				
<u>Подчинение авторитету</u>																				
<u>Радость от присутствия</u>																				
<u>Конфликтность</u>																				
<u>Душевный комфорт</u>																				
<u>Прилив энергии</u>																				
<u>Необходимость в поддержке</u>																				
<u>Мне важно твоё мнение</u>																				

БИБЛИОГРАФИЯ.

1.Алдер Хэрри. НЛП: современные психотехнологии.-СПб.:Питер, 2000.

- 2.Аткинсон Р.Л. и др. Введение в психологию, 14-е издание. -С.-П.: "Прайм Еврознак", М.: "ОЛМА-ПРЕСС", 2003
3. Годфруа Жо, Что такое психология в 2-х томах, том I. – М.: «Мир», 2005 г.
- 4.Зимбардо Филип. Застенчивость. -М.: "Педагогика", 1991.
5. Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения.- М.: Ось-89, 2002.
6. Кипнис М. Тренинг коммуникации, серия «Действенный тренинг». - М.: Ось-89, 2004 г.
7. Кипнис М. Тренинг творческого мышления, серия «Действенный тренинг».- М.: Ось-89, 2004.
- 8.. Кипнис М. Тренинг лидерства, серия «Действенный тренинг». - М.: Ось-89, 2004.
9. Кипнис М. Тренинг семейных отношений ч. 1-2, серия «Действенный тренинг». - М.: Ось-89, 2005.
10. Козлов Н.И. 17 мгновений успеха. - «Астрель», 2004
- 11.Кристофер Л., Смит Л. Тренинг лидерства. –СПб.:Питер, 2001
12. Лев-Визель Рахель, Касен Лея. "Маса шель хавайот" (на иврите). – Т.-А., 2005. –Изд."Ах"
13. Межкультурное образование в школе / Величко В.В., Дергай А.В., Карпиевич Д.В., Савчик О.М..- Минск: Тесей, 2001.
14. Фопель К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение. - М., Генезис, 2003.
15. Яковлев Ю.Я. А Воробьев стекло не выбивал: Рассказы. - М.: Дет. лит., 1979

Материалы интернетовских сайтов:

[-http://www.znakcomplect.ru/mandatory_signs.ph](http://www.znakcomplect.ru/mandatory_signs.ph)

-<http://www.elitarium.ru>

-<http://www.prazdnik.by/holiday>

- <http://www.superidea.ru/intel/emot/erass.htm>

- <http://www.aquarun.ru/psih/ct/ct4p1.html>

<http://articles.org.ru/cfaq/index.php>

- MIGnews.com

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	3
От автора.....	5
<u>Часть 1. "Для аппетита"</u>.....	10
- "Цветные импровизации"	10
- "Алексаей, Апельсин, Амстердам..."	12
- "Рыба плывёт-плывёт..."	13
<u>Упражнения-ключи:</u>	
- "Артём-артистичный"	15
- "Четыре эмоции"	15
- "Ты выглядишь сейчас..."	17
- "Если бы часы заговорили..."	20
- "Групповое ожерелье-1"	21
- "Групповое ожерелье-2"	23
- "Бельгийский шоколад"	26
- "Апельсиновые дольки"	28

- "Диоген"	30
-"Одно из двух"	32
-"Фруктовый салат"	34
-"Везде-ходы"	36
-"Махнём не глядя?!"	38
-"Красная Шапочка без..."	44

Часть 2. "Ну-ка, все вместе!!!". Эстафета командного взаимодействия.
.....47

-"30 клеток"	48
-"Ловец"	50
-"На лыжню!"	51
-"Обруч"	52
"Связка"	54
-"Паутина"	56
-"Бревно"	57
"Через болото"	58
-"Жажда!"	59

Часть 3. "Фантастическая реальность."67

-"Приключения в лабиринте"	67
-"Представь, что ты – книга"	71
-"Точка, точка, запятая..."	73
-"Строим дом"	77
-"Ландшафт"	79
-"Ковёр-самолёт"	81
-"Запрещающие знаки"	88
-"Хижина дяди Тома"	91
-"Ярлыки"	92

Часть 4. "Если судьба подбросила лимон..."96

- "Тяжелый человек"	96
- "Сильное звено"	107

- "Ерунда? Катастрофа?"	112	
- "Все те же грабли..."	117	
- "30 вещей о себе..."	124	
<u>Часть 5. "До последней дольки..."</u>	127	
- "Карусель впечатлений"	127	- "Соковыжималка"
.....	129	
- "Азбука тренинга"	132	- "Все мы такие разные..."
.....	134	
<u>БИБЛИОГРАФИЯ</u>	136	
<u>СОДЕРЖАНИЕ</u>	138	