**Тренинг «Общение без проблем»**

*Цель тренинга:* формирование навыков позитивного поведения.

*Задачи:*

1. формирование навыков конструктивного общения и позитивного поведения;

2. принятие ответственности за свои поступки;

3. управление собственными чувствами и эмоциями.

*Возраст детей:* 14 - 16 лет.

*Целевая группа* - 12 человек, незнакомых детей.

*Время проведения* - 1,5 ч.

Правила поведения на тренинге:

1. Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

2. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

3. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.
4. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

 ***Приветствие***

 В группе незнакомые люди, то в этой игре можно предоставить участникам право самим выбрать себе партнера. Ведущему лучше зафиксировать для себя, какие образовались пары.

 Инструкция: участникам дается 6-8 минут, для того чтобы они с помощью вопросов (например: чем ты любишь заниматься? какой твой любимый фильм? много ли у тебя друзей?), как можно больше смогли узнать друг о друге и подготовиться к выступлению, после чего будет проводиться публичная презентация.

— Презентации будут происходить следующим образом: "один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своею партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, ваша задача -построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы – и я в том числе имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать. Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

* Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
* Что ты считаешь самым отвратительным?
* Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь?
* Кто он?
* О чем ты мечтаешь?
* Чего бы тебе хотелось добиться в жизни?"

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности "вчувствоваться" в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

*Обратная связь* (Можно использовать следующие вопросы):

* Оцени успешность твоей презентации своего партнера?
* Какие чувства ты испытывал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)?
* Как ты считаешь удалось ли твоему партнеру, верно, изложить сведения о тебе?
* Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?
* Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

 ***Мой портрет глазами группы***

Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:

— Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика? Желающие обычно находятся. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять "горячий стул", ведущий продолжает:

— Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень. В этот момент, как правило, кто-нибудь обязательно высказывается по поводу своего абсолютного неумения рисовать и нежелания обижать натурщика его уродливым портретом. — Что же! Мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Зачем? Ведь для выполнения этой задачи гораздо проще использовать фотоаппарат. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветовых пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается. Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает снова монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из "художников" и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его "внутренний резонатор". "А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!" Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все "художники" рассматривают "портреты", переходя от одного к другому. Натурщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика. В принципе этим можно и завершить основную часть упражнения и перейти к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом создания "портретов". Организовать обсуждение можно разными способами, например, так: натурщик берет в руки каждый из рисунков и говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает, интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с "портретом". "Художник" – автор поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке. Можно поступить и иначе: "художники", держа "портреты" в руках, по кругу рефлексируют по поводу своего творчества и дают комментарии к рисункам только по желанию. Натурщик лишь слушает и изредка задает вопросы. После рефлексии каждый "художник" преподносит "портрет" в дар лицу, на нем изображенному. Возможна ситуация, когда обсуждение ограничивается лишь рефлексией чувств, и никаких комментариев к рисункам не делается предоставляется "воле домысливания" главному герою упражнения. Делать портреты больше двух-трех человек подряд не рекомендуется: наступает утомление "художников" и теряется глубина погружения во внутренний мир человека, чей портрет создается.

 ***Упражнение «Живые этюды»***

 Работа в тройках. В тройках разыгрываются этюды, заданные карточкой. Участники в течение 1 минуты должны распределить между собой роли и показать тот этюд, который им достался. Можно использовать подручные средства для создания декораций. Остальные должны догадаться, что показывает подгруппа.

*Варианты этюдов.*

- Первое свидание (влюбленные).

- Встреча двух старых приятелей в кафе.

- Дискотека (вечеринка).

- Экзамен (по биологии).

- Разлука (отъезд близкого человека).

- Мать рассказывает сказку малышу.

- Отец показывает сыну, как мыть машину.

- Дети играют в песочнице.

- Бракосочетание.

- Собеседование с работодателем.

*Обратная связь*. Ведущий выясняет: что было легко, а что вызвало затруднение, какие роли заинтересовали, а какие вызвали удивление, дискомфорт. Также ведущий выясняет, что же объединяет все эти этюды. (Во всех этюдах наблюдается общение людей, их взаимодействие.)

***Игра «Возведение моста в Африке».***

 Ведущий. "Сейчас я предлагаю нам с вами отправиться в Африку, где есть племена, которые не представляют себе, что в мире есть люди, которые носят обувь, надевают на свое тело одежду, которая все скрывает и сковывает движения. Однако и им необходима помощь. Но для начала я прошу рассчитаться вас на первый, второй. Итак, первые номера - инженеры, а вторые - племя туземцев. Прошу выйти инженеров в коридор для получения инструкций."
 *Задание для инженеров.* Вы приехали в Африку для строительства моста через реку, очень бурную и не всегда управляемую. На этой реке каждую весну мост сносит, поэтому к вам и обратилось правительство с таким заказом, но самим вам не справиться со стройкой, и ваша задача привлечь к ней туземцев, однако язык туземцев сложен и вы его не знаете. Мост вы строите из книг (коробок из-под конфет), складывая их в следующем порядке: -/-/-/, времени на постройку моста у вас 15 минут. Я прошу вас дать мне время, чтобы подготовить туземцев к встрече с вами.
 *Задание для племени.* Уважаемые представители племени, я предлагаю вам выбрать для себя роль одного из представителей племени, согласно ей вы будете себя преподносить гостям. (Озвучивание кто есть кто.) К вам в Африку приехали инженеры для строительства моста через неспокойную реку, на которой ваше племя строит мост ближе к летнему периоду. Вы не понимаете речей инженеров, у вас в племени есть строгие правила, табу (запреты):
1. Каждые 3 минуты вы молитесь богу Реки, богу Ветра, богу Солнца.
2. Женщины племени не должны брать ничего из рук чужеземцев.
3. Вождь строго следит за своими соплеменниками и выполнением правил.
4. Жрец следит за выполнением ритуалов по времени.
Итак, племя живет своей обычной жизнью... Но вот на поляне появились неожиданные гости... Встречайте их. (Время на обыгрывание - 15 минут. В процессе обыгрывания ведущий следит за состоянием участников племени и инженерами. Если возникает ситуация, когда действие увлекает и начинает носить деструктивный характер, то ведущий дает сигнал к остановке игры. Он напоминает, что это всего лишь игра и она подошла к концу.)
Таблички с ролями для племени.
 Снятие ролей. Снятие ролей происходит в кругу. При этом участники поворачиваются к одному из своих соседей, кладут друг другу руки на плечи и произносят: «Здесь и теперь ты не... (роль), ты ... (имя)».

*Обратная связь.* Ведущий предлагает участникам группы поделиться своими ощущениями, когда они были в роли. Затем он предлагает высказать свои мысли по поводу выполнения поставленной задачи в игре «Возведение моста в Африке»; свои наблюдения, какие правила и табу были замечены в племени; кто из инженеров сумел установить контакт с туземцами и каким образом ему это, удалось; чья тактика в установлении контакта вызвала неадекватные реакции у представителей племени и с чем это связано.

***"Прощание"***

Заверши, пожалуйста, эти предложения так, как считаешь нужным.

1. На этом тренинге я...

2. Больше всего мне понравилось...

3. Мне не очень понравилось, что на тренинге...

4. Думаю, что после тренинга измениться...

5. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...

***Список используемой литературы***

1. А. Грецов Тренинг общения для подростка

2. О.Н. Рудякова Развитие культуры общения в подростковой среде

3. Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева Основы конструктивного общения.