

ГБУ ДО КО “Областной центр дополнительного образования  
детей им. Ю.А.Гагарина”

## Социально - психологический тренинг для детей и подростков

### методические рекомендации



Калуга  
2015

**Составитель:**

**Воронова В.Е.** – педагог-психолог государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Калужской области «Областной центр дополнительного образования детей им. Ю.А. Гагарина».

Под редакцией Ивановой Т.В., заместителя директора, руководителя методической службы и конкурсного движения педагогов

В методическом пособии предлагаются рекомендации по проведению тренинговой работы с детьми, находящимися в летних лагерях с дневным пребыванием в учреждениях общего и дополнительного образования. Данный материал будет полезен педагогам системы дополнительного и общего образования, а также вожатым и воспитателям детских лагерей.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1. Общие положения об организации отдыха детей в летних лагерях с дневным пребыванием .....	5
Примерное положение об организации отдыха и оздоровления несовершеннолетних.....	5
Содержание деятельности в организации отдыха и оздоровления детей	9
Глава 2. Рекомендации к проведению тренингов .....	11
Принципы проведения социально-психологического тренинга	11
Примеры социально-психологических тренингов	17
Тренинг «Разрешение конфликтных ситуаций».....	17
Тренинг «режим молчания», или «большой разговор» .....	27
Тренинг на доверие .....	31
Тренинг с отрядом в лагере (сплочение коллектива).....	35
Тренинг «Конфликты и их разрешение» .....	41
Приложение .....	48
Список литературы.....	59

## Введение

В настоящее время педагогам приходится работать с неоднородным контингентом детей. Реальная практика образования испытывает потребность в педагоге-профессионале, способном к работе с различными категориями детей (детей с особенностями в развитии, одаренных детей, детей – представителей различных этнических и субкультурных общностей), поэтому деятельность педагога-организатора приобретает психолого-педагогическую направленность. В связи с этим ему необходимо владеть современными методами работы с детьми и подростками в условиях лагеря дневного пребывания. Одним из таких методов является тренинг. Тренинг позволяет не только усвоить эффективные методы, приемы и техники общения, но и обнаружить индивидуальные особенности обучающихся, снижающие эффективность их деятельности, и скорректировать их поведение. В процессе тренинга у участников формируются индивидуальные приемы и способы коммуникации и принятия решений, происходит активный взаимообмен опытом обучающихся, что позволяет расширить их индивидуальный поведенческий репертуар.

Вашему вниманию предлагаются методические рекомендации для педагогов-организаторов летних лагерей с дневным пребыванием детей в учреждениях общего и дополнительного образования по проведению социально-психологического тренинга с детьми и подростками.

Данный материал будет интересен, прежде всего, специалистам, которые занимаются дополнительным образованием детей.

В первой главе даются общие положения об организации отдыха детей в летних лагерях с дневным пребыванием.

Во второй главе раскрывается понятие социально-психологического тренинга, даются рекомендации по проведению тренинга, и примеры тренинговых занятий.

## **Глава 1. Общие положения об организации отдыха детей в летних лагерях с дневным пребыванием**

### ***Примерное положение об организации отдыха и оздоровления несовершеннолетних<sup>1</sup>***

#### 1. Общие положения

1.1. Положение об организации отдыха и оздоровления несовершеннолетних (далее - положение) разработано в соответствии с действующим законодательством РФ.

1.2. Настоящее положение определяет цель, задачи, принципы и формы деятельности по организации отдыха и оздоровления несовершеннолетних (далее - деятельность) в [наименование учреждения].

1.3. В настоящем положении под оздоровлением понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья, профилактику заболеваний при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований, занятия физической культурой, спортом и туризмом, формирование навыков здорового образа жизни, соблюдение режима питания и отдыха детей; Под отдыхом понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих полноценный отдых, организованный досуг, развитие творческого потенциала, интеллектуальное, нравственное и физическое развитие личности в благоприятной окружающей среде.

1.4. Основной целью деятельности по организации отдыха и оздоровления является отдых несовершеннолетних от учебного процесса,

---

<sup>1</sup> <http://prom-nadzor.ru/content/polozhenie-ob-organizacii-otdyha-i-ozdorovleniya-nesovershennoletnih>

профилактика различных заболеваний, формирование у несовершеннолетних культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.5. Отдых и оздоровление в [наименование учреждения] организуется для детей в возрасте от [возраст] до [возраст] лет.

1.6. Ответственным за организацию деятельности по отдыху и оздоровлению несовершеннолетних в [наименование учреждения] является [должность, Ф. И. О.].

## 2. Основные задачи

2.1. Для достижения указанной в п. 1.4. настоящего положения цели ставятся следующие задачи:

организация отдыха несовершеннолетних с использованием культурно-образовательных, спортивных и иных программ отдыха;

создание условий для развития творческого потенциала несовершеннолетних, в том числе путем развития перспективных инновационных форм организации отдыха;

создание условий для укрепления здоровья несовершеннолетних;

обеспечение безопасности несовершеннолетних;

совершенствование кадрового и информационного обеспечения в ходе подготовки и проведения детской оздоровительной кампании;

развитие материально-технической базы учреждения.

## 3. Принципы деятельности

3.1. Принцип законности (организация и обеспечение отдыха и оздоровления детей в [наименование учреждения] производится в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, законодательством [наименование субъекта Федерации] и правовыми муниципальными актами в части, касающейся организации отдыха и оздоровления детей).

3.2. Принцип приоритета интересов детей при подготовке и реализации программ отдыха и оздоровления.

3.3. Принцип целостности и системности организации процессов отдыха и оздоровления.

3.4. Принцип непрерывного развития (развитие и внедрение наиболее эффективных технологий организации отдыха и оздоровления детей).

3.5. Принцип индивидуального подхода (в зависимости от возраста, состояния здоровья, интересов несовершеннолетнего).

3.6. Принцип преемственности (передача социальных знаний и опыта поколений).

#### 4. Основные направления деятельности

4.1. Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ работы, направленных на раскрытие творческого потенциала, развитие спортивных навыков и оздоровление несовершеннолетних.

4.2. Подготовка и проведение ежедневных оздоровительных процедур, таких как утренняя зарядка, принятие солнечных и воздушных ванн, лечебная физкультура, подвижные игры и др.

4.3. Организация работы художественных, технических, а также спортивных секций и кружков.

4.4. Проведение различных спортивно-массовых мероприятий, соревнований, направленных на выявление лидерских, организаторских способностей.

4.5. Организация пешеходных экскурсий, прогулок, походов.

4.6. Организация качественного и сбалансированного питания детей, формирование культуры здорового питания.

4.7. Проведение специализированных занятий с привлечением медработников с целью профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения.

4.8. Организация патриотических занятий в целях воспитания уважения к своей стране, окружающим людям, природе.

4.9. Организация и проведение мероприятий, направленных на сплочение детских коллективов, создание условий для групповой, командной работы.

4.10. Проведение занятий по профориентации, оказание помощи в выборе будущего направления деятельности.

4.11. Анализ проведенных мероприятий, соревнований, концертов в целях совершенствования программ отдыха и оздоровления.

## 5. Учреждение обязано

5.1. Обеспечивать соблюдение прав и законных интересов несовершеннолетнего.

5.2. Осуществлять защиту несовершеннолетних от всех форм дискриминации, физического или психического насилия, оскорблений и грубого обращения.

5.3. Соблюдать конфиденциальность полученной информации о несовершеннолетних и их семьях.

5.4. Сообщать в уполномоченные органы о случаях нарушения прав и законных интересов несовершеннолетних.

## 6. Заключительные положения

6.1. Настоящее положение вводится в действие с момента утверждения [наименование должности или органа управления].

Согласовано:

[должность, подпись, инициалы, фамилия]

[число, месяц, год]



## ***Содержание деятельности в организации отдыха и оздоровления детей***

Содержание деятельности лагерной смены базируется на личностно-ориентированном подходе. Личность ребенка должна рассматриваться как активный субъект деятельности. При этом личностное развитие определяется природными задатками, социальной средой, условиями обучения, сотрудничеством с родителями, учителями, а также собственной активной учебно-познавательной деятельностью подростка.

Главными задачами личностно-ориентированного подхода являются:

- сосредоточение внимания на личности и личном опыте как первичных феноменах, присущих человеку;
- акцентирование таких свойств как выбор, творчество, самооценка и самоактуализация, индивидуальные способности и др.;
- признание человеческого достоинства и индивидуальности как самостоятельных ценностей и установка на развитие потенциальных возможностей каждого человека и др.

Основная деятельность организации отдыха и оздоровления детей предполагает продуктивное развитие ребенка, его адаптации в современном динамичном обществе. В основу продуктивного развития и воспитания личности оздоровительно - развивающей деятельности лагеря (учреждения) для детей и подростков могут быть положены следующие принципы:

- принцип гуманизма – готовность прийти на помощь ребенку и его семье, способствовать его социальному благополучию, защищать его права, преодолевать трудности в общении;
- принцип индивидуального подхода – учет социальных, психологических характеристик ребенка.

Условиями развития личности в системе отдыха детей, выступает реализация следующих направлений:

- социальное - создание и сохранение благоприятной социальной обстановки вокруг развивающейся личности, доброжелательного микроклимата в образовательной среде, в среде сверстников;
- психологическое - реализация личностно-ориентированного подхода в работе с подростками;
- педагогическое - разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс новейших педагогических технологий, форм и методов развития подростков, предупреждение у них агрессивности и жестокости;
- методическое - поиск новых методов, средств обучения, которые способствовали бы выявлению потенциальных возможностей каждого подростка, разработка методического обеспечения новых технологических решений и др.

## Глава 2. Рекомендации к проведению тренингов

### *Принципы проведения социально-психологического тренинга*

Социально-психологический тренинг — один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы. Для такой рефлексии и саморефлексии в группе создаются максимально благоприятные условия, основанные на ряде принципов.

Общей целью социально-психологического тренинга является повышение компетентности в сфере общения. К основным задачам социально-психологического тренинга относят:

1. приобретение психологических знаний, взглядов различных психологических школ на личность человека, процесс взаимодействия людей, приемы эффективного общения;
2. приобретение внешне выражаемых умений и навыков общения;
3. коррекция коммуникативных установок (таких как партнерство, взаимодействие, манипуляция, избегание общения), выработка собственных стратегий общения;
4. адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения;
5. развитие и коррекция личности, ее глубинных образований, решение личностных экзистенциальных проблем.

В зависимости от специфики задачи, социально-психологический тренинг может приобретать различные формы:

1. ориентироваться на приобретение и развитие специальных навыков, например умения вести деловую беседу, решать межличностные конфликты и т.д;
2. углублять опыт анализа ситуаций общения.

Работа тренинговой группы отличается рядом специфических принципов.

**Принцип активности.** Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если мы даем участникам установку на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент. Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что он слышит, пятьдесят процентов того, что он видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

**Принцип исследовательской творческой позиции.** Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможные особенности. Исходя из этого принципа, работа тренера заключается в том, чтобы придумать, сконструировать и организовать те ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы

поведения и экспериментировать с ними. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность. Реализация этого принципа порой встречает достаточно сильное сопротивление со стороны участников. Люди, которые приходят в группу тренинга, имеют определенный опыт общения в школе, в институте, где, как правило, им предлагались иные правила, модели, которые надо было выучить и следовать им в дальнейшем. Сталкиваясь с другим, непривычным для них способом обучения, люди проявляют недовольство, иногда в достаточно сильной, даже агрессивной форме. Преодолеть такое сопротивление помогают ситуации, позволяющие участникам тренинга осознать важность и необходимость формирования у них готовности в дальнейшем, после окончания тренинга, экспериментировать со своим поведением, творчески относиться к жизни, к самому себе.

**Принцип объективации (осознания) поведения.** В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе — важная задача тренерской работы. В тех видах тренинга, которые направлены на формирование умений, навыков, установок, используются дополнительные средства объективации поведения. Одним из них является видеозапись поведения участников группы в тех или иных ситуациях с последующим просмотром и обсуждением. Надо учитывать, что видеозапись является очень сильным средством воздействия, способным оказать негативное влияние, поэтому им следует пользоваться с большой осторожностью, и что самое важное — профессионально.

**Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.** Партнерским, или субъект-субъектным общением является такое, при котором учитываются

интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Последовательная реализация названных принципов — одно из условий эффективной работы группы социально-психологического тренинга. Она отличает эту работу от других методов обучения и психологического воздействия.

Кроме специфических принципов работы тренинговых групп, можно говорить и о специфическом принципе работы тренера, который заключается в постоянной рефлексии всего того, что происходит в группе. Эта рефлексия осуществляется за счет того, что тренер все время — приступая к проведению тренинга, планируя работу на день, непосредственно в процессе работы — задает себе три вопроса:

- Какой цели я хочу достичь?
- Почему я хочу достичь этой цели?
- Какими средствами я собираюсь ее достичь?

Ответ на второй вопрос дают диагностические исследования тренера во время работы с группой. Объектами диагностики являются:

- содержательный план работы;
- уровень развития и сплоченности группы, характер отношений, складывающихся между ее участниками;
- состояние каждого участника группы, его отношение к себе, к другим, к тренингу.

Эффективность тренинга во многом зависит не только от адекватности осуществляемой тренером диагностики, но и от того, насколько большим арсеналом средств он обладает для достижения той или иной цели.

Первый шаг в решении задачи выбора средств — это выбор методического приема. К наиболее часто используемым приемам относятся:

- групповые дискуссии,
- ролевые игры,
- психодрама и ее модификации,
- психогимнастика.

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами:

1. содержанием тренинга,
2. особенностями группы,
3. особенностями ситуации,
4. возможностями тренера.

#### **Принципы работы группы:**

- ***Здесь и теперь.*** Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент: чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.
- ***Искренность и открытость.*** Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о

том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

- **Принцип Я.** Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т.п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.
- **Активность.** В группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития. Такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех



участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения. В случае тренингов-марафонов крайне нежелательны отсутствие даже на одной сессии и выход из группы.

- **Конфиденциальность.** Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

### ***Примеры социально-психологических тренингов***

#### **Тренинг «Разрешение конфликтных ситуаций»**

##### **Цели:**

1. ознакомление со способами управления межличностными конфликтами;
2. формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях;
3. обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.

##### **Задачи:**

1. формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях;
2. способствовать осознанию собственных эмоциональных состояний;
3. обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
4. снижение конфликтности в личностно-эмоциональной сфере;
5. сплочение коллектива;
6. развитие умений и навыков командного взаимодействия;
7. развитие способности к выработке собственных способов эффективной коммуникации.

**Методы работы:** упражнения, игры, сюжетно-ролевые игры, творческая деятельность.

**Материалы:** цветные карандаши, фломастеры, бумага А4, игровой мяч.

**Ход тренинга.**

**Разминка**

**1. Игра «Чувство локтя»**

Цель: обучение навыкам невербальной коммуникации и сотрудничества, сплочение группы.

Задачи: развивать мимические способы эмоциональной выразительности; развивать наблюдательность и внимание; создавать положительное настроение в группе.

Ход работы.

В упражнении все участники встают в круг. Им нужно соприкоснуться обувью со своим правым и левым соседями. Все берутся за руки и выполняют следующие простые действия:

- синхронно приседают, не разрывая контакта ног и рук;
- подпрыгивают на месте в едином ритме;
- запускают волну;

При выполнении упражнения всем участникам запрещается издавать какие-либо звуки, т.е. договариваться они могут только невербально.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. В каких действиях у вас возникали трудности и почему?
3. Какие чувства вы испытывали, когда соприкасались с другими участниками?
4. Заметили ли вы что-то новое, либо проявление какой-либо эмоции, при выполнении упражнения?
5. Расскажите о своих чувствах.

## **2. Упражнение «Никто не знает, что я...»**

Цель: осознание собственных переживаний и чувств, простимулировать готовность к общению.

Задачи: помочь раскрыться эмоционально, снизить психологическую напряженность.

Ход работы.

Каждый из участников по кругу дополняет фразу: «Никто не знает, что я...»

Например: «Никто не знает, что я не услышал звонок будильника», или «Никто не знает, что я больше всего на свете люблю соленые огурцы».

Важно, чтобы фразы носили позитивный характер. Их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было рассказать что-то о себе?
2. Возникали ли сложности при высказывании своей «тайны»?
3. Какие чувства у вас возникали при высказывании?

4. Что вы ощущали, когда другие участники говорили свои фразы?

5. Какие эмоции у вас возникли во время упражнения?

### **3. Упражнение «Пусть поменяются местами те, кто...»**

Цель: снизить психологическое напряжение и возбуждение.

Задачи: развивать умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща; учить согласовывать собственное поведение с поведением других.

Ход работы.

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет, и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившееся место. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим.

Вопросы для обсуждения:

1. В чем возникали у вас трудности при выполнении упражнения?

2. Удалось ли вам действовать сообща?

3. Как вы согласовывали собственное поведение с поведением других?

4. Было ли вам легко выполнять упражнение?

5. Удалось ли вам сотрудничать с участниками?

### **Основная часть**

#### **1. Сюжетно – ролевая игра «Мельница»**

Цель: проживание участниками незначительных конфликтных ситуаций.

Задачи: развитие коммуникативных способностей и навыков сотрудничества в группе, развитие навыков конструктивного взаимодействия в группе.

Ход работы.

Равное число участников тренинга образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах мелкие диалоги – ситуации, которые задает ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например по часовой стрелке; каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

1. находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а находящиеся во внутреннем – роль безбилетных пассажиров;
2. внутренний круг – продавцы, которым нет дела до покупателей, а внешний - покупатели;
3. внешний круг – начальник, «застукавший» опоздавшего подчиненного, а внутренний - подчиненный;
4. внутренний круг – жилец, которого залил сосед сверху, внешний круг – сосед сверху.

В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, переживаемые эмоции.

Вопросы для обсуждения:

1. Что ощущали во время упражнения?
2. Были ли какие либо трудности во время упражнения?
3. Как вы считаете, развили ли вы свои коммуникативные способности?
4. Какие ситуации было легче проигрывать? Почему?
5. Какие ситуации было труднее проигрывать? Почему?

## **2. Игровое упражнение «Настойчивость – сопротивление»**

Цель: предоставить возможность участникам группы проанализировать эмоции и чувства, возникающие на разных этапах протекания конфликта.

Задачи: развитие коммуникативных способностей, формирование ориентации на другого человека, осознание собственных переживаний и

эмоций другого, снижение эмоциональной нагруженности в межличностных отношениях.

Ход работы.

Группа разбивается на пары, в каждой паре определяются роли: настаивающий и сопротивляющийся. Настаивающий выдвигает требование (например, прийти домой в 22 часа), сопротивляющийся выдвигает причину, по которой он не может выполнить это требование. Настаивающий должен приводить различные убедительные доводы, сопротивляющийся приводит свои доводы, поддерживающие ответ «нет». Все доводы и с той, и с другой стороны должны быть мотивированными, прочувствованными. Упражнение будет закончено, если настаивающий или сопротивляющийся скажет «ты меня убедил», а не «утомил». Далее в парах меняются ролями, и настаивающий придумывает новую ситуацию.

В обсуждении необходимо проанализировать физические реакции, эмоции и чувства, сопровождающие конфликт. Обсуждаются возможные действия, предпринимаемые конфликтующими для того, чтобы овладеть своим состоянием.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие у вас возникали эмоции и чувства во время упражнения?
2. Как вы себя физически ощущали?
3. Как вы думаете, какие действия следовало бы применить для овладения своим эмоциональным состоянием?
4. Какие стратегии вы применяли для убеждения?
5. Если вам не удалось убедить других, то объясните почему?

### ***3. Игровое упражнение «И тут вы ему говорите...»***

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать себя в разных коммуникативных техниках, найти поведенческие ходы, которые делают

каждую технику успешной и субъективно привлекательной (владение всеми тремя позициями – важный залог гибкого, конструктивного поведения в общении).

Задачи: укреплять уверенность в себе, формировать осознанность и понимание эмоций (своих и партнера по общению), развивать наблюдательность и внимание, развивать навыки вербальной коммуникации.

Ход работы.

Группа делится на тройки. В каждой тройке участники получают роли игрока, подыгрывающего и наблюдателя.

Инструкция игроку: ситуация, которую я вам опишу, предполагает диалог с другим персонажем. Его роль будет исполнять подыгрывающий. Предложенную ситуацию вы разыграете с ним три раза. Сначала вы будете вести свою партию с позиции «сверху» - давите, требуйте, грубите, угрожайте, насмехайтесь, будьте очень настойчивы. Как бы ни вел себя ваш партнер, постарайтесь все время лидировать, быть «над ним». Через 3-4 минуты остановите диалог, немного помолчите и начинайте игру с позиции «снизу» - заигрывайте, просите, почувствуйте себя слабым и зависимым, уступайте, входите в положение другого человека, и так 3-4 минуты, а затем после небольшой паузы побудьте в позиции «на равных». Найдите верный тон, нужную позу, доброжелательные и уверенные слова.

Инструкция подыгрывающему: в отличие от игрока вы не имеете ограничений в поведении. Расслабьтесь, максимально включитесь в ситуацию, настройтесь на партнера, а после этого реагируйте на его слова так, как вам хочется. Если он вас разозлил – злитесь, обидел – обижайтесь, если его реакции растрогали вас – уступите своим добрым порывам. Будьте максимально искренни. Желательно фиксировать, какие именно слова, жесты партнера создали тот или иной ваш настрой, почему поменялось отношение к партнеру.

Инструкция наблюдателю: ваша задача – фиксировать развитие диалога, особенности поведения, развитие сюжета, а также следить, чтобы партнеры выполнили свои инструкции. Если вы считаете, что игрок не выполняет свою задачу, уходит в другую социальную роль, вы имеете право остановить игру.

После проведения первого цикла меняются роли. Для обсуждения даются следующие ситуации:

1. Ваш коллега попросил у вас на несколько дней «посмотреть» ценные рабочие материалы. Вернул только через неделю в неприглядном, местами нечитабельном виде. И тут вы ему говорите...
2. Вы – страстный любитель тюльпанов, выращиваете у себя на участке редкие сорта, приобретаете луковицы за очень приличные деньги. У соседки, с которой у вас нормальные отношения, есть собака – спаниель, которая выкапывает тюльпаны. И тут вы говорите соседке...
3. Вы купили на рынке понравившуюся вам блузку. Придя домой и примерив ее, вы обнаружили, что она не гармонирует ни с одной вещью в вашем гардеробе, да и внутренняя обработка вам показалась некачественной. Вы возвращаетесь на рынок и говорите продавцу...

Вопросы для обсуждения:

1. Как каждый из вас чувствовал себя во время упражнения?
2. Удалось ли вам использовать различные коммуникативные техники и подходы?
3. Получился ли у вас конструктивный диалог?
4. Какие эмоции вы испытали при выполнении упражнения?
5. Возникали ли трудности при выполнении упражнения?



#### **4. Упражнение «Секрет сотрудничества»**

Цель: сплочение действий и умение сотрудничать.

Задачи: развитие коммуникативных навыков, развитие умений сотрудничать.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, повязки для глаз

Ход работы.

Участники делятся на пары. Желательно, чтобы пары образовывались по принципу «кого меньше знаю». Каждой паре раздаются два листа бумаги, набор цветных карандашей и повязки на глаза.

Роли в паре распределяются следующим образом. Сначала первый игрок становится слепым художником, который с помощью своего напарника должен создать великое произведение искусства. Величие картины определяется тем, насколько художнику удастся воплотить замысел своего партнера, а не создать собственное произведение. Второй игрок руководит действиями художника. Он помогает ему найти карандаши нужного цвета, объясняет, в каком месте листа тот должен начать рисунок, поэтапно дает инструкции, что и как рисовать. Смысл этого упражнения состоит в том, что участникам просто необходимо работать в одном ритме и говорить на одном языке.

Вопросы для обсуждения:

1. В какой из роли вам было труднее выполнять упражнение?
2. Добились ли цели со своим партнером?
3. Возникали ли у вас внутриличностные барьеры во время упражнения?
4. Что вы ощущали во время упражнения?
5. Удалось ли вам с помощью данного упражнения усовершенствовать свои коммуникативные навыки?

**Завершение**

### ***1. Упражнение «Несуществующее время»***

Цель: выявление стратегий разрешения конфликтов.

Задачи: учить согласовывать собственное действие с другими, развивать коммуникативные способности, учить чувствовать и понимать окружающих.

Ход работы.

Участникам нужно договориться о времени важной деловой встречи, на которой обязательно должны присутствовать все члены группы. Сложность в том, что каждому участнику удобно быть на встрече в строго определенное время. Побеждает тот, кто сумеет уговорить всех остальных назначить встречу на удобное именно ему время. Степень выигрыша/проигрыша остальных участников зависит от того, насколько их время отличается от выбранного группой. После завершения игры нужно обязательно дать слово самим участникам.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства возникли во время игры, какое самочувствие сейчас?
2. Что помогало справляться с негативными эмоциями в процессе игры?
3. Какие стратегии применялись в убеждении партнеров и в нахождении общего решения?
4. Был ли лидер, который руководил процессом?
5. Был ли кто-то. Кто самоустранился от решения задачи и отстаивания своих интересов?
6. Были ли те, кого группа слышала в первую очередь и те, кто остался не услышанным?
7. Что в большей степени повлияло на выбор именно этого времени?

### ***2. Упражнение «Слушая наше дыхание»***

Цель: снятие психологической напряженности.

**Задачи:** создавать благоприятную обстановку, учить чувствовать окружающих.

**Ход работы.**

Участники сидят в кругу. Ведущий говорит, что у каждого сейчас будет возможность почувствовать себя клеточкой единого организма-команды. Для этого он просит всех сосредоточиться на своем дыхании. Дышать нужно глубоко и свободно. Когда в группе воцарится тишина, ведущий продолжает «а теперь попробуйте внимательно прислушаться к дыханию своего соседа справа. Постарайтесь дышать с ним в такт, синхронно». Важно достичь такого состояния.

Когда вся группа будет дышать в едином ритме, вдыхая и выдыхая одновременно, следует провести **рефлексию**:

1. Какие трудности возникали в процессе?
2. Что вы чувствовали во время упражнения?
3. Какое самочувствие сейчас?
4. Какие стратегии использовались для подстройки к дыханию соседа?
5. Удалось ли вам расслабиться?

### **Тренинг «режим молчания», или «большой разговор»**

**Цели:**

1. ознакомление с важностью общения в жизни людей;
2. формирование умения соотносить средства вербального и невербального общения.

**Задачи:**

1. формировать потребность в вербальном общении с людьми;
2. способствовать осознанию собственных эмоциональных состояний;
3. обучать методам невербального общения;
4. сплачивать коллектив.

Взяв группу на прогулку или в поход, можно объявить «режим молчания». Это значит, что участники группы будут общаться друг с другом лишь при действительной необходимости, и то с помощью жестов, мимики или, в крайнем случае, записки. Нарушивший «режим молчания» штрафуются (например, несет дополнительную поклажу или молчит дополнительное время, когда всем будет дозволено разговаривать).

Длительность молчания должна быть не менее получаса, а если возможно, — достигать полутора часов подряд. Люди все это время проводят вместе: в походе, общей работе или просто рассевшись на траве. Разрешается бегать, играть в мяч, лазить по деревьям, собирать ягоды, но делать все это молча.

Назначение такой игры двояко. Во-первых, каждый ее участник в непривычной ситуации совместного пребывания без права на речевые контакты начинает по-новому воспринимать себя и других. Он поневоле «проваливается» в те глубины своей душевной жизни, о существовании которых, возможно, и не догадывался. Поглядывая на изменившихся, «тихих» товарищей, встречаясь с ними глазами, изредка обмениваясь скупыми жестами, он понимает, что и они — каждый по-своему — «проваливаются в себя». Внутренняя жизнь, своя и чужая, открывается ему как новая реальность, и это способствует росту его движения к тем людям, которых он, как ему кажется, уже давно изучил, к которым привык, как привыкают к предметам обихода. В игровом молчании личность осознает себя зреющей.

Во-вторых, за период молчания у каждого члена группы накапливается острая жажда общения. Смутно или явственно он приходит к пониманию того, каким благом является возможность поговорить — выразить себя и вникнуть в мысли, в душевное состояние другого. Ценность коммуникации он постигает внутренним опытом. Так, человек не думает о ценности воздуха, которым он

дышит, не замечает этого, однако, ныряние в воду открывает ему радость дыхания.

Уважение и симпатия друг к другу, радость общения — все это слышится в оживленных разговорах группы после снятия «режима молчания». Люди настроены не по-обыденному, в той или иной форме переживают душевный подъем. Этим следовало бы воспользоваться, чтобы начать «большой разговор».

«Большой разговор» — это форма группового общения, хорошо знакомая педагогу. Не раз и не два доводилось ему проводить с учащимися беседу на главные темы жизни — о чести и героизме, о дружбе и преданности, о цели творческого пути; о сходствах и различиях между людьми, о науках и искусствах, о предках и о будущем, о Родине и человечестве... И, конечно, случалось так, что собравшимся не хотелось расходиться — была бы только выбрана верная «тональность» разговора и был бы только он впору, ко времени и общему настроению.

Если после «режима молчания» времени еще достаточно, то необходимое настроение для большого разговора можно, как правило, считать уже созданным. Ведущий начинает его, поставив определенный вопрос перед аудиторией и предложив желающим ответить на него. Первым из таких вопросов может быть: «О чем я думал, что переживал, пока длилось молчание?» В любой группе найдется хотя бы один человек, готовый немедленно поделиться тем, что с ним произошло. Его слова побуждают еще кого-нибудь высказаться о себе. Потом обычно начинается «цепная реакция».

Дальнейшие вопросы должны быть заранее припасены педагогом (или психологом), но какой из них следует поднимать вслед за первым, приходится решать по ситуации. У группы не должно возникать чувство, что тема обсуждается, навязываясь «сверху». Одна тема естественно порождает другую

— таков принцип «большого разговора». Что же касается припасенных вопросов, они могут быть таковыми:

- Отчего мне бывает скучно?
- Какую музыку я люблю, и почему она мне нравится больше, чем другая?
- На какого героя фильма или книги мне когда-либо хотелось походить?
- Понимаю ли я своих родителей, бабушек, дедушек? Понимают ли они меня, и если нет, то почему?
- Какой хороший поступок был в моей жизни? (Имеется в виду «хороший» в его понимании, что бы об этом ни думали другие.)
- Люблю ли я животных, и с какими из них мне приходилось иметь дело?
- Есть ли у меня человек, которого я ненавижу? (Не называя, дать его психологический портрет.)
- Приходилось ли мне переживать разочарование в человеке (называть его не надо), и с чем это связано?
- В каких местностях страны и в каких странах земного шара мне хотелось бы побывать и почему?
- Какие профессии мне нравятся? Какие не нравятся и почему?

Это примерный и заведомо неполный перечень тем, возможных для «большого разговора».

Позиция ведущего при беседе, приближающейся по своему качеству к духовному уровню общения, должна быть исключительно тактичной. Он стремится (и требует от остальных) не перебивать говорящего, даже если тот, по общему мнению, вопиюще неправ.

В то же время он должен следить за тем, чтобы активные «солисты» не забывали сдержанных или легко теряющихся в беседе участников дискуссии. Желательно поощрять каждого, чтобы он взял слово, но недопустимо требовать от него высказываний, «вытягивать» их.

Незрелые, поверхностные, нелогичные, аморальные и. тому подобные суждения членов группы ведущий, завершая разговор, должен, разумеется, подвергнуть убедительной критике, но ни в коем случае не переходя при этом «на личность». Он против такой позиции, но он не против какого-то конкретного лица. Тем самым, ошибающимся людям оставляется простор для последующих конструктивных размышлений на затронутые темы. (Обиженный или осмеянный человек тоже продолжает размышлять после разговора, но его размышления в этом случае часто носят деструктивный характер: в пику оппонентам субъект укореняется в своей неправоте.)

«Большой разговор», если он удался, становится незабываемым и заметно сплачивает группу в дальнейшем. Он имеет не только очевидный нравственный, воспитательный, но и психологический смысл, ибо общение на духовном уровне с древности известно, как вернейший способ облегчить, высветлить и укрепить душу человека.

## **Тренинг на доверие**

**Цель:** формирование доверия у участников группы друг к другу.

### **Задачи:**

1. улучшение коммуникации в группе;
2. получение позитивных навыков взаимодействия в группе;
3. повышение эмоциональной сплоченности в коллективе.

### **Ход тренинга.**

#### **Разминка**

##### **1. Упражнение "М-М-М по кругу".**

Цель: снижение психологического напряжения, сплочение коллектива

Ход работы.

Группа сидит в кругу. Первый человек долго тянет звук м-м-м-м-м... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по кругу. Важно, чтобы звук не прерывался.

## ***2. Упражнение "Коленочки".***

Цель: снижение психологического напряжения, сплочение коллектива

Ход работы.

Группа сидит в кругу. Каждый кладет свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям, так чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

## **Основная часть**

### ***1. Упражнение "Свечка".***

Цель: снижение психологического напряжения, сплочение коллектива

Ход работы.

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: группа качает человека в каком-либо направлении.

Техника безопасности:

Исходное положение у находящихся в кругу - правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить. Если в группе есть совсем слабый человек, то можно либо поставить его между двумя сильными, либо поставить сзади него более сильного человека, который просунет руки ему под плечи и будет его дублировать (при этом важно не обидеть самого этого человека).



## **2. Упражнение "Фотоаппарат".**

Цель: создание команды

Ход работы.

Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову "делает снимки" (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте "сделаны снимки". Затем роли меняются.

Вопросы для обсуждения:

1. Кто из фотографов и как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или думал только о себе?
2. Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему?
3. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

## **3. Упражнение "Паровозик".**

Цель: сплочение коллектива, формирование доверительных отношений у членов коллектива

Ход работы.

Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг другу. Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведет группу через разные препятствия. Если препятствие серьезное, то лучше группу о них предупреждать. Вариант: глаза открыты только у последнего и он говорит первому и всей группе, куда идти.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно ли было передвигаться с закрытыми глазами?

2. Насколько комфортно было выполнять упражнение?

3. Хотелось ли вам быть ведущим (ведомым)?

#### **4. Упражнение "Солнышко".**

Цель: формирование доверительной обстановки в коллективе

Ход работы.

Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это "солнце". Группа ("планеты") становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем "солнце" открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

Вопросы для обсуждения:

1. Комфортно ли вам было в полученной роли?

2. Опишите ваши чувства после того как вас «передвинули».

#### **Завершение**

##### **1. Упражнение "Магнит".**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ход работы.

Люди стоят в шеренгу у стены. Им говорится, что они к ней "прилипли". Один выходит в центр. Это "магнит". Он закрывает глаза, сосредотачивается и начинает "притягивать" людей к себе. Тот, кто чувствует, что его "выдернули из клея" присоединяется к магниту, и они начинают тянуть вместе. Наблюдая порядок, в котором люди будут "отлипать" от стены можно посмотреть на отношение группы к человеку "магниту".

##### **2. Рефлексия**

Рефлексия (от лат. reflexio - обращение назад) – анализ участниками тренинговой группы собственного состояния, переживания, мыслей по завершении деятельности (тренинга). Это попытка отразить произошедшее с моим «Я»: Что я думал? Что чувствовал? Что приобрёл? Что меня удивило? Что я понял и как строил поведение? и т.п.

Рефлексия приучает к самоконтролю, самооценке, саморегулированию и формированию привычки к осмыслению событий, проблем, жизни.

Рефлексия способствует развитию критического мышления, осознанного отношения к своей деятельности.

### **Тренинг с отрядом в лагере (сплочение коллектива)**

**Цель:** сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

#### **Задачи:**

1. формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
2. развитие ответственности каждого участника в решении общих задач;
3. получение эмоционального и физического удовольствия от процесса и результатов тренинга;
4. формирование осознания себя командой.

#### **Ход тренинга.**

##### **Разминка**

##### ***1. Поменяться местами***

Педагог-организатор предлагает детям встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга. «Сейчас я, - говорит педагог-организатор, - буду называть некоторые признаки. И те, у кого они есть, должны поменяться местами. Водящий же, в данном случае, это буду я, должен занять одно из

свободных мест. Зазевавшийся, тот, кто не успел, становится водящим.

Понятно? Давайте попробуем.

Пусть поменяются местами те, ...

... у кого обувь без шнурков,

... у кого на руке часы,

... у кого в одежде есть красный цвет и т.д.

Постепенно от внешних признаков игра переходит к более серьезным.

Пересядьте те,

... у кого есть братья (сестры),

... кто родился под знаком Весов,

... у кого есть хорошие друзья и т.д.

Когда упражнение завершено, вожатый может спросить у ребят, как они себя чувствуют, каково их настроение, что они узнали в ходе игры.

## **Основная часть**

### ***1. Игра со стульями***

Цель работы: командообразование.

Ход работы.

Педагог-организатор предлагает детям взять по одному стулу, предварительно расставленные у стены и поставить их в круг так, чтобы всем было удобно, видно и слышно друг друга. Обычно это делается с довольно-таки громким шумом. Когда все расселись по стульям, педагог-организатор уточняет: «Посмотрите внимательно, всем ли удобно, есть ли возможность встать со стула и, например, встать за него, взявшись за спинку, не помешав при этом другому? Получилась ли у нас ровная геометрическая фигура - круг? И почему мы при этом так шумим? Давайте попробуем еще раз. Но, составлять фигуру из стульев нужно молча, беззвучно, сговариваясь при этом только словами и жестами. Не забудьте, пожалуйста, и меня, я тоже хочу оказаться в

круге со своим стулом. Попробуем другие геометрические фигуры - прямоугольник, квадрат, ромб, овал. И вновь возвращаемся к кругу. Ребята с первых шагов должны приучаться к завершенности и целесообразности всего происходящего во время групповых занятий.

## ***2. Ищу тебя***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков.

Ход работы.

Педагог-организатор обращается к ребятам: «Сейчас вы все получите карточки, на которых нарисованы или написаны имена различных литературных героев. Прежде всего, вы должны узнать этого героя, из какого он литературного произведения, кто автор этого произведения. Другим свои карточки не показывать и пока ни с кем не советоваться. А затем в течение 3-х минут вы должны придумать от имени этого литературного героя объявление на последнюю страницу нашей газеты в рубрику «Ищу тебя», «Знакомства», «Требуются». Место в нашей газете ограничено, поэтому продолжительность вашего объявления не должна быть дольше 1 минуты. Задание вам понятно? Приступаем. Можно взять бумагу и ручки, если вам надо записать ваше объявление.

Это упражнение - подготовительное для разбивки ребят на пары, но оно позволяет узнать, как ребята знают литературные произведения, их героев и авторов. Эти знания нам потом пригодятся в другой игре. Когда ребята начинают озвучивать свои объявления, педагог-организатор помогает им, обращает внимание на отдельные детали. Желательно, чтобы имени своего героя ребята не говорили, чтобы потом было интереснее искать свою пару. После того, как все объявления озвучены, педагог-организатор предлагает

ребятам, вернее их героям, найти друг друга по объявлению и сесть по парам. Для проверки они предъявляют полученные ранее карточки.

### ***3. Интервью***

Цель: сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков.

Ход работы.

Мы продолжаем играть - в газету. Только сейчас ее героями станут не литературные персонажи, а вы сами.

Пусть один из вас будет юным журналистом, а другой - человеком, у которого ему надо будет взять интервью. Надеюсь, все знают, что это такое: в ходе беседы узнать о человеке как можно больше интересных фактов, помочь ему раскрыться, чтобы затем представить этого человека читателям или зрителям. Но ни в коем случае нельзя превращать вашу беседу в допрос. Если вашему собеседнику не нравится ваш вопрос, он может на него не отвечать. Через некоторое время по моему сигналу вы меняетесь ролями: собеседник становится журналистом и начинает расспрашивать своего коллегу. Постарайтесь, чтобы вопросы были умными, а ответы представляли интерес для всех читателей вашей газеты. Время для интервьюирования - 3 минуты. Через три минуты - смена ролей. Начали.

После того, как ребята поработали в парах, можно дать каждому журналисту слово для представления «героя» своего материала. При этом педагог-организатор своими вопросами старается подчеркнуть общие и индивидуальные особенности каждого ребенка. Если же группа большая, а времени мало, то можно провести блиц-интервью.

Педагог-организатор обращается к журналистам: «Кто из собеседников, героев вашего материала...

... хорошо учится в школе?

... любит слушать популярную эстрадную музыку?

... любит ходить на дискотеки?

... был участником предметных олимпиад?

... побеждал в спортивных конкурсах?

... играет на музыкальных инструментах?

Вопросы направлены на выявление общих признаков подростков, их интересов и умений. Попутно можно задать и несколько «провокационных» вопросов:

- Кто из ваших собеседников...

... курит,

... пробовал спиртные напитки,

... ездил в общественном транспорте «зайцем».

а также вопросы, касающиеся знаний ребят прав человека:

- Кто знает, как называется документ, провозглашающий права ребенка?

- Испытал ли кто-нибудь ситуацию, когда нарушались права человека?

- Кто знает страну, где люди лишены своих прав из-за расы?

- Как называется организация, борющаяся за права человека?

После того, как бриф-интервью закончено, педагог-организатор просит журналистов назвать по одному качеству или признаку своего собеседника, которое присуще только ему и отличает его от других людей.

После этого можно спросить у ребят, понравилась ли им эта игра? Какую роль было труднее играть - журналиста или собеседника? Трудно ли было «разговорить» своего партнера? Что нового вы узнали о ребятах из нашего отряда? Кто вас удивил? Чего больше у нас оказалось - общего или индивидуального? Что было бы, если бы мы все были одинаковыми? Надо ли сохранять свою индивидуальность или в жизни проще быть «как все»? Какими должны быть законы, чтобы всем в обществе жилось хорошо?

## **Завершение**

### ***1. Путаница***

Ход работы.

Закончить этот цикл упражнений можно следующим: педагог-организатор предлагает всем встать в круг и объясняет правила следующей игры: «Встаньте, пожалуйста, поближе друг к другу, почти касаясь плечами. Протяните обе руки к центру нашего круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Внимание, раз, два, три».

После того, как педагог-организатор убедился, что все руки соединены попарно, он предлагает ребятам «распутаться» не разжимая рук. Сам он также принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи.

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Когда задача выполнена, можно обратиться к ребятам с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?».



## **Тренинг «Конфликты и их разрешение»**

**Цель:** исследование конфликтов, причин их возникновения и способов разрешения.

### **Задачи:**

1. дать понятие «конфликт»;
2. познакомить с различными стилями реагирования в конфликтных ситуациях;
3. отработка навыков конструктивного разрешения конфликтов.

### **Ход тренинга.**

#### **Знакомство**

#### ***Игра «Алексей – апельсин – Амстердам»***

Незамысловатая и весёлая игра-знакомство для тренинга, позволяющая создать легкую атмосферу, без труда выучить имена, развивать 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.

Важно: 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!

#### **Разминка**

#### ***Упражнение «Карандаши»***

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют задание, разбившись на пары. Они

располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. Затем группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

### **Основная часть**

#### ***Игра «хорошо – плохо»***

Играют по кругу. Первый человек начинает фразу со слов «Это хорошо...», называя какое-то событие, следующий опровергает его утверждение словами «Это плохо...» и т.д.

- Молодцы! Как вы думаете, чему учит эта игра? В любом событии можно найти хорошее и плохое. И от того, как мы относимся к разным событиям в жизни, могут возникать различные ссоры и недопонимания.

А теперь давайте поговорим о том, что же такое конфликты?

Конфликт — это такое отношение между субъектами социального взаимодействия, которое характеризуется их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) или суждений (мнений, взглядов, оценок и т. п.).

Для уяснения сути конфликта важно выделить его основные признаки:

1. Конфликт всегда возникает на основе противоположно направленных мотивов или суждений. Такие мотивы и суждения являются необходимым условием возникновения конфликта.

2. Конфликт — это всегда противоборство субъектов социального взаимодействия, которое характеризуется нанесением взаимного ущерба (морального, материального, физического, психологического и т. п.).

Работа в группах: обсуждение ситуации

Мама решила проверить школьный дневник дочери. Когда она взяла дневник в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее застала дочь, вернувшаяся от подруги. Девочка вырвала записку из рук матери. Та накричала на дочь. Девочка хлопнула дверью и закрылась в комнате.

Ответьте на вопросы:

- Кто участвует в конфликте?
- Кто виноват в конфликте?
- Каковы позиции участников конфликта?

Вашему вниманию предлагается тест, позволяющий оценить степень вашей собственной конфликтности.

Тест содержит шкалу, которая будет использована вами для самооценки по 10 парам утверждений. Выполнение его сводится к следующему. Вы оцениваете каждое утверждение левой и правой колонки. При этом отметьте

кружочком, на сколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка производится по 7-балльной шкале:

7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда

1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

### Диагностика конфликтности

#### Тест «Самооценка конфликтности»

1	Рветесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2	Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражения	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3	Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4	Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5	Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6	Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7	Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9	Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

#### Оценка результатов

На каждой строке соедините отметки по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра четыре) влево означает

склонность к конфликтности, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 баллов – на высокую; 50 баллов – на выраженную конфликтность. Число баллов 11–15 указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

### ***Игра «Испорченный телефон»***

#### **Вариант 1**

Педагог-организатор объявляет, что нужны добровольцы 4-6 человек. Они должны рассчитаться по порядку и уйти за дверь подальше, чтобы ничего не слышать и не видеть. Педагог-организатор достает лист с большой по сюжету картинкой: рисунок, картина, репродукция, фотография и т.д. Общие требования к картине:

- 1) незнакомый для подростков материал (не из школьной программы);
- 2) большое количество действующих лиц, многофигурная ситуация.

Далее педагог-организатор спрашивает: «А есть здесь те, кто хочет проверить свою зрительную память?». Кто-то откликается. На 30 секунд показывается картина. Ребенок должен внимательно на нее посмотреть, т.к. ее содержание необходимо описать как можно подробнее тому, кто сейчас войдет в комнату». Картинка ни в коем случае не показывается зрителям (для того, чтобы они не подсказывали, и им самим было интересно). Затем вызывают первого из очереди за дверью и говорят ему: «Сейчас тебе расскажут содержание некоторой картинки. Будь внимателен, запоминай все как можно более полно и точно, потому что тебе придется то же самое пересказать следующему. Спрашивать можно, но лучше сначала выслушай». Группе говорят: «Эмоций сколько угодно, но не подсказывайте». Чем больше пересказов, тем больше искажений, веселья и смеха.

## Вариант 2

Пять участников выходят за дверь. Одному – ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для ребят. Остальные участники – зрители.

### Пример сообщения

Вечером 18 сентября у дома № 5 по ул. Сосновая между двумя подростками, учеником 9 класса школы № 16 и учеником 8 класса школы № 21, произошел конфликт. В результате завязалась драка и оба подростка были доставлены в ближайшее отделение полиции. При выяснении обстоятельств этой драки была получена следующая информация: один из подростков, а именно восьмиклассник, задолжал другому большую сумму денег – 5770 рублей и девятиклассник за это забрал у должника сотовый телефон марки «Сони Эриксон». Всем, кто был свидетелем данного происшествия, просьба обратиться в ближайшее отделение полиции или позвонить по телефону 8-11-51.

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т. д. При этом неизбежно возникают и накапливаются искажения в передаваемой информации. Полезно снять это упражнение на видеокамеру или хотя бы записать его на диктофон, чтобы при обсуждении иметь возможность воспроизвести и проанализировать ход передачи и искажения информации. Это упражнение можно проводить и непосредственно в кругу, тогда следует упростить текст сообщения и передавать его шепотом. Можно передавать одновременно два сообщения, одно по часовой стрелке, второе — против. Если позволяет время, полезно провести это упражнение дважды: с обратной связью (при получении сообщения можно задавать уточняющие вопросы) и без таковой, после чего

сравнить результаты. Передаваемые сообщения должны быть примерно одинаковыми по сложности, но разными по содержанию.

Смысл упражнения: упражнение позволяет очень хорошо показать искажение информации в процессе коммуникации в одну сторону, без подтверждения понимания и уточняющих вопросов, и органично перейти к разговору о причинах возникновения конфликтных ситуаций. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь, искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

### **Рефлексия**

1. Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику?
2. Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь?
3. Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно?
4. Насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

## *Приложение*

Предлагаемые ниже упражнения можно применять в представленных тренингах, либо использовать самостоятельно для снятия психоэмоционального напряжения

### **Башня**

Материалы: обойная бумага (газеты), скрепки, скотч, клей, ножницы.

Задание: из предложенных материалов участникам необходимо построить башню как можно большей высоты.

Правила: участники делятся на две группы, у группы есть 10 минут для выполнения задания. Обсуждать словесно запрещается. (Можно с завязанными глазами, но с обсуждением.)

### **Выбор**

Участники сидят в кругу.

Задание: по команде ведущего «Выбор!» каждый участник указывает вытянутой рукой на одного из других участников. Необходимо добиться такого выбора, в котором группа разбилась бы на пары. Если в группе нечетное количество участников, то задание считается выполненным, когда только один участник остался без пары.

Правила: участникам нельзя разговаривать друг с другом и вставать из круга.

### **Пальцы**

Участники сидят в кругу.

Задание: всем участникам показать на счет «три» одно и то же количество пальцев на правой руке.



Правила: участникам нельзя разговаривать друг с другом. Каждый участник сжимает правую руку в кулак и выставляет вперед.

### **Печатная машинка**

Участники сидят в кругу.

Задача: научиться работать в группе.

Правила: вожатый распределяет все буквы алфавита среди детей. Чем меньше группа, тем больше букв приходится на каждого. Участникам игры предлагается «напечатать» слова. Сначала короткие, затем длинные.

### **Узелки**

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей.

Задание: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

### **Электрическая цепь**

Отряд разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задание: встать, не разрывая электрической цепи. Затем объединиться по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из восьми человек. В конце концов получится электрическая цепь, образованная всеми участниками, которые должны подняться.

### **Биг-мак**

Организуем большой круг. Отряд разбивается на пары, и каждая пара выбирает словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг», а другой: «Мак»; один: «Ореховое», другой: «Масло» и т. д.). По условиям игры нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, вожатый отводит ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершении задания каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

### **Портрет отряда**

Каждый член отряда на листе А4 рисует то, что, как ему кажется, наиболее точно выражает его натуру, его характер, его интересы. Каждый рисунок подписывается на лицевой стороне. Затем все кладут свои рисунки на пол на то место, на какое захочет, кто-то положит в центре, кто-то, наоборот, подальше ото всех. Вожатый дает группе 5 минут для того, чтобы каждый переложил тот рисунок, который, как ему кажется, лежит не на месте. Как только 5 минут проходит, все отходят от рисунков и вожатый пододвигает рисунки таким образом, чтобы они создали плотный «ковер». Затем вожатый просит каждого человека разуться и встать на свой рисунок. Таким образом, получается тесная группа. Потом можно склеить этот «портрет» и повесить его в отрядном уголке.

## **Бревно**

Весь отряд становится на бордюры или на заранее начерченную линию. Задание группе - те, которые стоят по краям, одновременно начинают движение навстречу друг другу вдоль группы и должны поменяться местами. Самое главное, чтобы никто из отряда не сошел с бордюра.

Можно проводить упражнение так, чтобы не крайние менялись местами, а, начиная с первого человека, команда переправлялась на противоположный конец бордюра. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке.

## **Кочки**

Оборудование: «кочки» - небольшая дощечка, брусок, лист бумаги или другой вспомогательный предмет.

Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя «кочки».

## **Переправа**

На определенной высоте (на уровне пояса среднего роста ребенка вашего отряда) натягивается веревка. Всей группе необходимо переправиться на другую сторону веревки, не задев ее. Пролезать под веревкой запрещается.

Обязательна страховка! Хорошо, если упражнение будет проходить на пляже, где смягчаются возможные падения.

## **Траст - фол**

Постройте команду в две линии так, чтобы обе группы стояли лицом друг к другу. Попросите снять часы, кольца, браслеты, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя

«колыбель» для падающего. Ладони обращены вверх и ни в коем случае не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Ведущий становится в линию на то место, куда придется наибольший вес падающего. Что бы ни случилось, не убирать рук во время падения участника. Поставьте рядом с собой сильных ребят. По мере продвижения очереди вы можете изменять порядок линии, чтобы каждый участник испытал падение, но держите сильных ребят в середине.

Необходимо подготовить падающего:

- торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка;
- руки скрещены на груди и сцеплены в «замок»;
- голова немного откинута назад;
- попросите снять очки и вынуть предметы из карманов.
- Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением:
- падающий: «Готовы страхующие?»;
- страхующие: «Страхующие готовы»;
- руководитель: «Падай».

После приземления покачайте товарища на руках.

Заключение: это упражнение на доверие и снятие комплексов (освобождение внутреннего «я»). Попросите каждого поделиться опытом и чувствами, так как ощущения каждого индивидуальны.

### **Свечка**

Для этого упражнения группа должна быть не слишком большой. Вся группа, кроме одного участника, становится в тесный круг. Участник становится в центр круга, скрещивает руки на груди, закрывает глаза и, не сгибая ног, держа тело в полном напряжении, падает в любую сторону. Группа держит согнутые в локтях руки так, чтобы повернутые в центр круга ладони

находились на уровне груди. Группа принимает падающего и аккуратно передает его по часовой стрелке.

### **Превращения**

Каждый из участников будет по очереди «получать» какой-то представляемый предмет из рук своего соседа, предмет не материальный. Сосед будет «передавать» его участнику при помощи одних только жестов. «Получив» этот «предмет», участник должен будет проделать с ним какое-то действие (например, если это, по- вашему представлению, сережка, то померить ее на себя). Если участник не уверен, что понял правильно своего соседа, ничего страшного - пусть поступает дальше так, как понял, даже если потом окажется, что участник «получил» не то, что ему «передавал» его сосед.

Обязательно после упражнения провести обсуждение. Что вам передали? Что вы сделали с тем предметом, который вам передали? Легко ли вам было догадаться, что вам передают? Почему легко (сложно)?

### **Детектив**

Пусть один из участников будет ведущим. Остальные игроки замрут в разных позах. Ведущий должен запомнить позы играющих, их одежду. А теперь ведущий выходит из комнаты. Играющие делают пять изменений в своих позах и одежде (не каждый - пять, а всего пять). Входит ведущий. Он должен вернуть все в исходное положение: внимательно посмотреть и найти пять изменений в позах и одежде играющих.

### **Зоопарк**

Вожатый раздает участникам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если одному

участнику достанется карточка, на которой будет написано «слон», он должен знать, что у кого-то есть карточка, на которой также будет написано «слон». Каждый участник должен прочитать то, что написано на его карточке, но сделать это так, чтобы надпись видел только он один. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки животного. Другими словами, все, что участники будут делать, они будут делать молча.

Когда участники находят друг друга, они становятся рядом, но продолжают молчать, не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, вожатый проверяет, что получилось у участников. Когда все нашли свою пару, вожатый спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?», - и они ему отвечают. Возможные животные: слон, лошадь, обезьяна, верблюд, орел, медведь, собака, попугай, кошка, кенгуру, пантера, заяц, лев, еж, крокодил.

### **Фруктовый сад**

Всем участникам на спину крепятся карточки с написанными на них названиями овощей и фруктов. Задача каждого участника, задавая вопросы любому из группы, - догадаться, каким фруктом или каким овощем он является. Нельзя задавать прямые вопросы, например: «Я - яблоко?», можно только задавать наводящие вопросы. На выполнение задания отводится определенное время - зависит от количества людей в группе. По окончании упражнения вожатый спрашивает у каждого участника, каким фруктом или овощем он является.

### **Дружеское рукопожатие**

Вся группа становится в одну линию. Первый участник поворачивается к своему соседу, здоровается с ним за руку и говорит что-нибудь доброжелательное, затем он продвигается к следующему участнику, в то время как второй участник обменивается рукопожатием со своим соседом и т. д. Таким образом, все должны обменяться рукопожатием и добрыми словами.

### **Массаж по кругу**

Все участники становятся в круг так, чтобы получился замкнутый паровозик, кладут руки на плечи впереди стоящего и, начиная движения по кругу, мнут друг другу плечи, имитируя движения массажа.

### **Числовой круг**

Участники сидят в кругу.

Задание: необходимо, чтобы каждый участник назвал одно число от 1 и до числа, обозначающего количество человек в группе. Участники называют числа в порядке возрастания. Вся группа должна «пересчитаться». Затем задание усложняется - необходимо досчитать с закрытыми глазами.

Правила: отмашку для начала дает вожатый, и ребята начинают считать. Если одновременно число назвали несколько человек, то счет начинают заново. Нельзя считаться по кругу.

### **Скажи мне кто твой друг**

Подросткам предлагается в течение 1 минуты рассказать о своем друге, находящемся здесь же. О том, кого ты знаешь в этой компании: как его (ее) зовут, какой он (она), в чем его (ее) сильные стороны, что он (она) умеет и т.д. Все по кругу рассказывают друг о друге.

Воспитательное значение такого упражнения состоит в том, что человек получает информацию о себе от других людей, сличает ее со своей, сравнивает. Что-то заставляет его порадоваться, что-то задуматься. Такую информацию желательно получать в доброжелательном тоне. Любому приятно слышать в свой адрес добрые, ласковые слова. Они способствуют хорошему настроению, взаимному доброму отношению, снимают раздражение, настороженность.

### **Комплименты**

«Давайте говорить друг другу комплименты». Напомните ребятам, что комплименты – это похвала, лестные слова в адрес кого-либо, которые так необходимы каждому человеку. Возьмите в руки мячик и бросьте его тому, для кого у Вас припасены комплименты о внешности: «Ты всегда элегантна!», «У тебя очень милая улыбка!» и др. О делах: «Мне нравится, как ты шьёшь (вяжешь)», «Где ты только научился так прекрасно танцевать» и др.

Будьте искренними. Приглядитесь к окружающим вас людям и убедитесь: у каждого есть чему поучиться, каждому можно сказать комплимент.

### **Мнения**

В начале упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Вы хорошо знаете своих друзей?
- Можете ли о каждом высказать свое мнение?

Обсудив это, ведущий предлагает одному из ребят, кто хочет узнать, что о нем думают присутствующие, на 2-3 минуты выйти из комнаты. Трое, из числа оставшихся, должны высказать о нем свое мнение.



Ведущий приглашает вышедшего и сообщает, какое мнение о нем было высказано. Затем он просит отгадать, кому принадлежит каждое из высказываний. Участники группы стараются говорить только хорошее.

### **Разговоры**

В этом упражнении принимают участие два человека. Одному из них ведущий предлагает высказать какое-нибудь утверждение, например: «Вчера я ходил в музей». Задача другого - ответить так, чтобы первому участнику захотелось рассказать побольше. К примеру, он может просто кивнуть головой или одобрительно хмыкнуть, сказав: «Интересно» или «Ну и как?». В результате возникает разговор, где он выполняет роль слушателя, с которым хочется поделиться своими впечатлениями, «доброжелательного зеркала». При этом второму участнику нужно внимательно следить за тем, чтобы его вопросы даже скрытым образом не ограничивали собеседника. Упражнение направлено на развитие коммуникативных качеств ребенка, его умения высказывать свое мнение, поддерживать разговор.

### **Бой ораторов**

Перед началом этого упражнения ведущий говорит ребятам о двух необходимых качествах оратора: умении говорить и умении слушать. Он рекомендует, тренируясь в речи, произносить монологи наедине с собой, напоминает о том, что великий оратор Демосфен преодолел косноязычие, произнося речи на берегу моря, набрав в рот гальку; советует во время беседы, где участвуют несколько человек, внимательно слушать то, что говорит каждый и тут же мысленно повторять их идеи своими словами.

Далее он предлагает участникам определить тему для дискуссии и подготовить 3-5-ти минутную речь. Причем, в своей речи можно пересказывать

своими словами идеи предыдущего оратора (но абсолютно правильно!), излагать свои возражения или согласие, ставить вопросы.

### **Двойной диалог**

Двое участвующих в упражнении получают задание вести диалог следующим образом: после того, как первый выскажет какое-то мнение, второй должен сначала дословно повторить все, что было сказано, и лишь после этого высказать свое мнение. Первый также должен, по возможности, дословно повторить выступление второго, а затем продолжить обсуждение.

Продолжительность подобного диалога - 5-7 мин. Присутствующие на игре фиксируют количество искажений, допущенных участниками. Результаты упражнения обсуждаются в группе.

### **Театр**

Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение (в оригинале – сказка «Репка») и выделяется группа, по численности равная количеству действующих лиц. Им предлагается представить в соответствующих образах то, что произошло после окончания этого произведения (в варианте «Репки» автор упражнения предлагал участвующим, собравшись за столом, вспомнить о том замечательном дне, когда все они «тащили удивительную репку»). После окончания спектакля необходимо провести его обсуждение с участием не только зрителей, но и актеров.

## Список литературы

1. Авидон И., Гончукова О. Тренинги взаимодействия в конфликте. Материалы для подготовки и проведения – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
2. Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / Анцупов А. Я. М.: ВЛАДОС, 2004. – 178 с.
3. Афанасьев, С. А. Детский праздник в школе, лагере и дома: подсказки организаторам досуговой деятельности / С.А. Афанасьев, С.И. Коморин. – Н. Новгород, 1997. – 123 с.
4. Афанасьев, С. А. Сто отрядных дел / С.А. Афанасьев, С.И. Коморин. – Кострома, 1993. – 68 с.
5. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. М: Издательство "Ось-89", 1999.
6. Голев А.Г., Давыдова Е.В. Методика организации летнего отдыха детей и подростков: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Пятигорск: ПГЛУ, 2011. – 217 с.
7. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии / Емельянов С. М. — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб. : Питер, 2004. — 400 с.
8. Летний отдых: идея – проект-воплощение. Из опыта работы детских оздоровительно-образовательных центров (лагерей) Нижегородской области. Нижний Новгород. ООО “Педагогические технологии”, 2000 г.
9. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю.. Психогимнастика в тренинге. СПб. 1993
10. Позывные лета: Калейдоскоп летнего отдыха детей (сост. Баранник М.М., Борисова Т.С., Поварова С.И. и др.; под ред. Макаренко И.В.). – Москва, 2003 г.
11. Сысоева М.Е. “В помощь организатору детского оздоровительного лагеря”, г. Москва, 2000 г.

12. Титов, С.В. Здравствуй, лето!: Мероприятия в детском загородном лагере / С.В. Титов// – Волгоград: Учитель, 2003. – 132 с.