



ПЛАН-КОНСПЕКТ МЕРОПРИЯТИЯ
по наставничеству
«Тренинг по развитию навыков общения»

Группы: НХТ-120 - наставники, НХТ-123 - наставляемые

Специальность: 51.02.01 Народное художественное творчество

Разработчики:
Студенты НХТ-120
Куратор:
Широкова Н. А.

Тольятти, 2023

Цели тренинга:

- развитие компетентности общения;
- развитие чувствительности и осознанности;
- гармонизация отношений в коллективе.

Задачи тренинга:

- способствовать развитию умения хорошо слушать и точно воспринимать других людей;
- развивать умение говорить о своих чувствах и чувствовать партнера по общению;
- способствовать повышению уверенности в себе;
- снятие психо-эмоционального напряжения.

Психологические упражнения, направленные на знакомство

Назовись!

Все стоят в кругу, держа вытянутые руки перед собой. Начинаящий игру бросает мяч через центр круга одному из участников и называет при этом своё имя. После броска он опускает руки. После того, как мяч обойдёт всех, и все опустят руки, игра начинается по второму кругу. Каждый из участников бросает мяч тому человеку, которому он бросал в первый раз, и снова называет своё имя.

Поздороваться за руку с максимальным количеством людей.

Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: "Кто поздоровался

больше, чем с 10 людьми? А больше, чем с 20?" Выявляются несколько лучших.

Имя – жест.

Участники игры, по очереди, называют свою имя, но сопровождают характерным для себя жестом, движением (присесть, лечь, все на что хватит фантазии), затем все хором называют имя участника игры и повторяют его жест.

Игра «Муха».

Подходит для всех возрастов.

Дети встают в круг и выбирают ведущего. Он встаёт в центр, он теперь муха, которая медленно или быстро идёт к тому, кого назвали по имени. Чтобы сбить муху, нужно назвать имя другого человека. Не успел и тебя задела? Поздравляю теперь муха ты!

5 вещей.

Выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и молча жестами показывают друг другу пять самых важных для себя вещей. Затем пара рассказывает о себе то, что поняла. При этом первый человек рассказывает о втором, а второй о первом. (Варианты: цели на тренинг, пять самых страшных для меня вещей, самых любимых и т.п.)

Упражнение тайна моего имени.

Участники встают в круг. По часовой стрелке начиная с ведущего игроки должны создать фразы, где каждое слово соответствует буквам их имени. Например, Лера может сказать: «Я ленивая, ехидная, рыжая, артистичная». Упражнение завершается, когда последний участник назвал себя.

Игра «Верю-не верю».

1. Пишется большое количество фактов реальных и выдуманных. Надо угадать правда это или ложь. Можно использовать как обучающую игру.

2. Каждый рассказывает историю (на бумажке пишет правда это или нет), задача соседа угадать было ли это на самом деле.

Верите ли вы, что ...

3 слова о себе

Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается

Угадай, кого нет.

Все участники закрывают глаза. В это время ведущий дотрагивается до одного игрока, и тот бесшумно покидает комнату. (в это время можно пошуметь). По сигналу ведущего все открывают глаза и смотрят, кого нет. Кто первым назвал имя отсутствующего, становится ведущим.

ПАРОВОЗИК ИМЁН.

Все участники стоят в кругу. Ведущий стоит в центре круга, затем подходит к одному из участников, называет его по имени и предлагает ему прокатиться. Названный участник встаёт позади первого, они, изображая паровоз, движутся к следующему участнику, а все остальные повторяют в это время имя выбранного участника. Игра продолжается до тех пор, пока в паровозике не окажутся все участники.

«Я в тебе уверен (а)».

Участники садятся в круг и по очереди, глядя некоторое время в глаза друг другу, начинают фразу следующими словами: «Здравствуй, я уверен (а), что ты...».

Например: «Я уверен (а), что ты поможешь, если мне будет трудно», «Я уверен (а), что ты никогда не скажешь обо мне плохое в компании» и т.д.

Упражнение «А вы обо мне не знали...»

Участники сидят в кругу, тренер с ними. У одного из участников в руках мяч. Он начинает игру со слов: «А вы обо мне не знали, что...» и рассказывает какой-нибудь факт о себе. Далее он бросает мяч тому человеку, который ему интересен, обращается к нему по имени и задает интересующий его вопрос. Игрок, которому задали вопрос, отвечает на него и сообщает факт о себе. Затем он кидает мяч другому игроку и т.д. Задачи участников, чтобы мяч побывал в руках у каждого игрока.

Реквизит: резиновый мяч.

Построение

Участники делятся на команды. Вожатый дает им всего пару секунд перед каждым раундом. За это время ребята в каждой группе по отдельности должны договориться, по какому принципу строятся. Это может быть цвет одежды, день рождения, длина волос и т.д.

После свистка участники каждой команды должны быстро выстроиться по договоренности. Кто быстрее и точнее это сделает, тот и выиграл. Приветствуется оригинальность!

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...».

Процедура проведения: все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), например, говорит: Поменяйтесь местами те, кто:

- любит болтать по телефону;
- кто любит красный цвет;
- кто любит мороженое;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино.
- кто любит петь;
- кто любит танцевать;
- кому сколько лет;

- кто первый раз участвует в тренинге;
- любит ли читать фэнтези;
- Любит ли смотреть телесериалы;
- Любимый вид спорта (волейбол, баскетбол).

Упражнение «Как мы похожи!»

Упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга, а также позволяет обсудить вопросы, связанные с установлением контакта с собеседником, покупателем, клиентом и т.д.

Описание. Тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т.д.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Обсуждение. Есть люди, которые легко находят общий язык с каждым, с кем общаются. С любым человеком они найдут то, что их объединяет, и смогут построить на этом контакт. К каждому клиенту можно найти свой ключик.

Психологические упражнения, направленные на сплочение

Хлопаем вместе

Простая и забавная игра на сплочение коллектива. Ведущий даёт участникам задание расположиться по кругу и назначает игрока, с которого начинается игра. По сигналу все должны как можно быстрее по очереди хлопнуть в ладоши. Ничего сложного, но эта игра хорошо развивает чувствительность, понимание невербальных сигналов и командный дух

«Слепой и поводырь»

Участники игры делятся на пары; один человек закрывает (или ему завязывают) глаза – он «слепой», второй – его «поводырь». Задача «слепого» – бродить по классу, куда ему вздумается; задача «поводыря» – обеспечить его безопасность, голосом или прикосновениями руководя действиями «слепого», но не отбирая у него инициативы. Задание можно усложнить, предложив «поводырям» не просто следить за «слепыми», но и самим активно участвовать в игре: описать окружающую обстановку; познакомить своих «слепых» друг с другом или с другими «поводырями»; поиграть со «слепыми» в какую-нибудь игру и так далее. Через 5 – 7 минут «слепые» и «поводыри» меняются ролями.

Обсуждая игру, можно поговорить о том, как чувствовали себя «слепые» и «поводыри», кому из ребят какая роль была легче. Легко ли было доверять «поводырю»? Что способствовало, а что мешало доверию?

«Коллективный счёт»

Участники стоят в кругу, закрыв глаза, ведущий называет число. Участники начинают отсчёт при этом выполняются следующие условия:

Один человек может назвать только одно число

Никто не знает кто начинает отсчёт, и кто назовёт следующее число

Если число будет названо вслух двумя игроками, то отсчёт начинается заново

Поздоровайся локтями

Участники здороваются, соприкоснувшись локтями

Подготовка: отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению.

1. Попросите участников встать в круг.
2. Предложите всем рассчитаться на один–четыре и сделать следующее:
каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).
3. Скажите участникам, что на выполнение задания им дается только пять минут. За это время они должны познакомиться с как можно большим числом членов группы, просто назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями.
4. Через пять минут соберите участников в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвертые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Упражнение-игра «Тик-так»

Ход упражнения: Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

Рефлексия:

- Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?
- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Как будете использовать эти знания?

- Чему научились?
- Как это пригодиться в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?
- Что нужно развивать на будущее?

Игра: "Постройтесь по....."

Ребятам необходимо за определенное время (или как можно быстрее) построиться по определенному признаку. Ведущий предлагает построиться всему отряду в шеренгу, при этом называются самые разнообразные основания для построения. Например: <Постройтесь по цвету глаз от самых светлых к самым темным>; <Постройтесь по числам и месяцам рождения от 1 января до 31 декабря>; <Постройтесь в алфавитном порядке по первым буквам полных имен> и др. При построении возникает естественный вопрос: "Откуда строиться?" Желательно не давать ответа - промолчать, сделать вид, что не слышите вопроса. Здесь вы как раз и сможете отметить лидера, того, кто возьмет на себя инициативу в построении, т.е. начнет расставлять "как надо", собственно, это, возможно, и есть те люди, которые в сложной ситуации могут взять на себя инициативу. Строится могут также «немые» (все молчат) и «слепые» (с закрытыми глазами). Это усложнит задачу. Как правило, за это дело берутся отчаянные, смелые, энергичные, решительные люди. Таким образом, в игре можно проверить - совпадают ли потенциальные лидеры с формальными.

Поем песню.

Участники выбирают песню и договариваясь о последовательности начинают её петь. Каждый участник поёт только одно слово. Задача игроков допеть песню до конца.

Пианино.

Игроки садятся в одну линию и все, кроме крайних игроков, кладут свои руки на колени соседей справа и слева. Таким образом, все руки перекрещиваются, создав одно общее «пианино». Далее, игрокам нужно хлопнуть руками по коленям по порядку. Крайние руки хлопают 2 раза, все остальные по 1 разу. И, поскольку все руки перемешаны, угадать свою очередь довольно сложно.

Игрок, который хлопнул не в свою очередь или замешкался, штрафуются: он убирает «ошибившуюся» руку за спину. Таким образом, у его соседа изменяются условия, и игра немного усложняется. Кроме того, для усложнения игры участники всё время ускоряют темп.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок. Он и объявляется победителем.

Построение машины.

Ведущий дает группе задание в течение пяти минут изобразить автомобиль. Машина должна действовать: двигаться, производить звуки, включаться и выключаться. Причем, все участники обязательно должны принимать участие в ее создании и демонстрации.

ИМПУЛЬС

Играющие образуют круг и держатся за руки, галдящий передает «импульс» - рукопожатие - в одну сторону. Засекается время, за которое «импульс» к нему возвратится. Надо увеличить темп.

«Круг с карандашами»

Цель игры: при выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Подготовка

Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) — по одному на каждого участника.

Описание

Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями — 50—60 см. 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.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки).

Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева).

Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

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? А двоих — справа и слева — одновременно?

«Пузырь»

Дети держаться за руки, образуя маленький круг «пузырь». Дети делают шаги назад, произнося следующий текст:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
И не лопайся!

Образуется большой круг. Затем воспитатель говорит: «Хлоп!» и пузырь лопается. Дети при этом снова делают маленький круг, издавая звук «Ш-ш-ш».

Упражнение «Переправа»

Цель: Сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Описание упражнения: Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Обсуждение:

- Какие психологические качества у вас проявились при выполнении этого упражнения?
- Что происходило с вами, вызвало ли у вас дискомфорт это упражнение?

«Молекула – хаос»

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде ведущего: «Молекула по 2, по 3 и т. д.», игроки разбиваются на группы по 2, 3 и т. д. человек. Как только звучит команда: «Хаос», участники вновь начинают двигаться как молекулы. Таким образом, игра продолжается.

Среди разнообразных игр, используемых в тренинговых психологических программах, есть такие, которые обладают особой привлекательностью. Это так называемые игры с подвохом (более научное название — игры со скрытым мотивом). У каждого участника есть игровая роль и представление о ситуации, в которой разворачивается игра. Информацию о роли и ситуации участники черпают из двух источников: из общей инструкции, которую ведущий сообщает всем присутствующим, и из индивидуальных инструкций. С помощью последних участник узнает о том, какую внутреннюю позицию по отношению к игровой ситуации он занимает. Этой информацией он вправе распоряжаться по своему усмотрению. В ходе игры участники пытаются понять позиции друг друга и действуют, исходя из тех представлений, которые у них на этот счет возникли.

Игра «Администратор гостиницы» — достаточно простая и незатейливая, она с успехом может быть проведена после изучения темы «Позиции в общении».

Инструкция

Дело происходит в маленьком городке, в котором только одна гостиница. Обычно она пуста, но сейчас переполнена по случаю съезда лучших ветеринаров района.

(Естественно, что причина перенаселенности гостиницы может быть изменена ведущим в зависимости от ситуации.)

За стойкой — администратор. Мест нет, но он остается на своем посту. К нему время от времени подходят люди и пытаются все-таки получить номер. Сейчас мы решим, кто из участников побудет в роли администратора, а кто — в роли приезжих, решивших посетить этот славный город. Посетители, договорившись со мной, будут использовать разные поведенческие стратегии. Администратор же поведет себя в этой ситуации так, как сочтет нужным. В распоряжении каждой из групп туристов — пять минут. По их

истечении (если, конечно, ситуация логически не завершится раньше) администратор сообщит нам, готов ли он идти им навстречу.

Далее ведущий просит поднять руки тех, кто хотел бы попробовать себя в роли администратора. Оптимальное число — четыре человека. Остальные участники произвольно разбиваются на четыре группы.

Администраторов просят на некоторое время выйти из комнаты.

Ведущий предлагает каждой группе решить, с помощью какой коммуникативной позиции — «сверху», «снизу» или «на равных» — она будет решать поставленную задачу. Три группы из четырех определяются с позицией, кроме этого, они придумывают некоторую «легенду», с которой придут в гостиницу. Четвертая группа работает в «свободном режиме»: она тоже создает свою игровую «легенду», но при этом может использовать любую коммуникативную позицию и имеет право менять ее в процессе игры. Каждая группа вольна задействовать в игре любое количество участников. Если в группе четыре человека, они могут «приехать» в город все вместе, могут выдвинуть для игры одного, двух или трех человек. У тех, кто не играет, всегда остается возможность повлиять на ход событий: можно взять «тайм-аут», для того чтобы напутствовать игроков и даже заменить их другими.

Пока группы приезжих разрабатывают свои легенды, ведущий дает инструкцию администраторам. Им сообщается, что каждый из них будет работать с одной из групп посетителей и действовать по ситуации. Но мест в гостинице действительно нет. Ни одного. Весь резерв исчерпан. Конечно, остается личная «каморка» дежурного распорядителя, остается диван в холле, в конце концов, собственная жилая площадь администратора... Но это те резервы, которые администратор может задействовать, а может про них даже не вспоминать. Все зависит от тех отношений, которые у него сложатся с просителями.

Читатели уже поняли, наверное, в чем главный подвох этой игры: посетители не знают о том, что мест нет. Вернее, их об этом уведомил администратор

официально, но вот поверили ли они ему? Каждый надеется, что для него-то местечко найдется.

Администраторы готовят рабочее место, определяются с тем, будут ли в холле гостиницы свободные стулья, и если да, то, где и сколько. Между собой договариваются об очередности и сообщают ее участникам.

Посетители «делят» администраторов, то есть решают, кто с кем будет вести игровую партию.

Во время разыгрывания конкретной сцены все незадействованные участники группы являются зрителями, причем по возможности — молчаливыми. Хотя ведущему приходится быть снисходительным: смех и реплики практически неизбежны. Игра часто проходит бурно и эмоционально, участники тренинга неожиданно раскрываются как блестящие актеры.

У зрителей есть свои задачи. Они должны внимательно следить за развитием событий, отслеживать вербальные и невербальные реакции игроков. Ведущий обязательно должен подчеркнуть важность такого наблюдения. Цель упражнения — посмотреть, как в поведении реализуются различные коммуникативные позиции, как позиция одного участника взаимодействия влияет на его партнера, какова эффективность той или иной коммуникативной позиции, какие чувства она вызывает у самого исполнителя и окружающих его людей. И так далее.

Иногда для фиксации хода игры привлекается видеоаппаратура. Это не всегда целесообразно. Прежде всего потому, что в этом случае снижается активность и ответственность участников. Они не учатся наблюдать социальные процессы, доверяя все технике. Какой же это коммуникативный тренинг!

Какие только «легенды» ни придумываются участниками для достижения целей! Многодетные матери, бедные студенты и старушки (позиция «снизу»), крутые бизнесмены, политики и просто бандиты (позиция «сверху»), ловеласы, представители гостиничного бизнеса — то есть коллеги, журналисты (позиция «на равных»).

Администраторы тоже идут на самые головокружительные варианты, для того чтобы без потерь для самооценки выйти из сложной ситуации. Наибольший интерес представляет динамика их вербальных и невербальных реакций на действия просителей.

Иногда игра разворачивается довольно трагично, и ведущему к этому нужно быть готовым. «Легенда» может лично затронуть участника, играющего администратора. Внешне невинная игра превращается в значимую и иногда невыносимо тяжелую для человека ситуацию. Естественно, что в этом случае ведущий не может продолжать действие в тренинговом режиме, и группа на некоторое время переходит в режим психотерапевтической работы.

Позволю себе дать совет начинающим ведущим: если вы не уверены в том, что справитесь с психотерапевтической работой, лучше не рискуйте. А для этого контролируйте «легенды», которые придумывают участники. Следите за тем, чтобы они не были экстремальными, слишком эмоционально опасными. Так, в моей практике был случай, когда группа представилась администратору в качестве членов комитета матерей солдат, пропавших без вести в годы службы в армии. От личной квартиры администратора, которую та им предложила почти сразу, отказались. Пытались выпросить номер в гостинице. Можете представить себе состояние участника, игравшего администратора в этом эпизоде!

Ведущий внимательно следит за временем. (Напомним, что каждой группе отводится ровно пять минут.) Обсуждение после каждой сценки проводить нецелесообразно. Важно только спросить у администратора (если в ходе игры это не стало очевидным), подействовали ли на него аргументы приезжих и если да, то что он готов для них сделать.

После завершения всех игровых эпизодов проводится общее обсуждение.

Большое внимание нужно уделить чувствам, которые возникали и у администраторов, и у наблюдателей по ходу разыгрывания той или иной позиции и легенды. Очень часто у тех, кто играл роль посетителя, остается чувство обиды, неудовлетворенности по поводу «подвоха» игры. Это тоже

хороший материал для обсуждения: отсутствие мест не скрывалось администратором, наоборот, неоднократно подчеркивалось. Другое дело, что некоторые участники продолжали действовать так, как будто места на самом деле есть. Так, где же был подвох: в инструкции или в субъективных ожиданиях участников?

Упражнение "Дар убеждения"

Цель упражнения: помочь участникам осознать то, что такое убедительная речь; развить навыки убедительной речи.

Ведущий вызывает двух участников. Каждому из них дается спичечный коробок. В одном лежит цветная бумажка. Участники заглядывают в свои коробки. Теперь один из них знает, что у него есть цветная бумажка, а у другого ее нет (равно как и наоборот).

Теперь оба участника должны доказать наблюдающей публике то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если публика ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда публика ошибалась- какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

"Проталкивание в автобусе"

Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе.

Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение, какие чувства испытывал?











