|  |  |
| --- | --- |
| ФИО участника | Байганурова Анна Сергеевна |
| Наименование образовательного учреждения | МБОУ Новоалтатская СОШ № 4 |
| Тема пакета | Общение, восприятие |
| Описание упражнения\тренинга | **Игры тренинга общения**  Цель: формирование навыков и умений общения с разными группами людей. Основной принцип тренинга – освоение активного стиля общения; совершенствование умений эффективного общения; формирование стиля доверительного общения; отработка навыков понимания окружающих людей  Общение людей друг с другом – чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации.  Также она может быть вызвана недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться общению, не используя для этого только свой реальный опыт? Да, и сделать это при помощи игры. Игра – это модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой человек приобретает определенный опыт. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, человек не чувствует той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это дает возможность больше пробовать, проявлять творчество, искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом и не бояться "поражения". Позитивным моментом игровых упражнений является возможность получить оценку своего поведения со стороны, сравнить себя с окружающими и скорректировать свое общение в следующих ситуациях. Следует помнить, что намного легче заметить ошибки, неточности в общении своих близких, сотрудников, руководителей, чем свои собственные. Предлагаемый тренинг способствует овладению приемами эффективного общения через игровые компоненты и технику активного слушания.  **1. "Аборигены и инопланетяне"** Группа делится пополам. Первая подгруппа выходит за двери, вторая рассаживается на стульях полукругом. Это аборигены. Вышедшие за двери, – инопланетяне, которым надо вступить в контакт с аборигенами и узнать как можно больше об их планете. Аборигены плохо знают язык и могут отвечать только односложно. Инопланетяне строят свои вопросы так, чтобы получить как можно больше информации об особенностях общения аборигенов. Инструкция для аборигенов: "Когда инопланетяне выйдут за дверь: "Кивок головой, обозначает "нет". Слово "нет" обозначает "да". Слова "да" в речи – "нет". Если в вопросе содержится слово "любовь", "любить", то аборигены выбрасывают вперед руку, показывая "класс". Входят инопланетяне, садятся напротив. Время на вопросы-ответы 10 – минут. Когда время истекло, инопланетяне рассказывают, о чем они узнали от аборигенов и об особенностях их общения. По окончании игры сесть в общий круг через одного и отрефлексировать. **2. Список качеств, важных для общения** Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей. **Инструкция**: "На первом этапе (5 минут) вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения. На втором этапе мы проведем дискуссию, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги. На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид: Список качеств, важных для общения:   * Умение слушать; * Тактичность; * Умение убеждать; * Интуиция; * Наблюдательность; * Душевность; * Энергичность; * Открытость.   Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств".  **3. "Воздушный шар"** **Инструкция:**"Прошу всех сесть в большой круг и внимательно выслушать информацию. Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№** | **Наименование** | **Кол-во** | | 1 | Канат | 50м | | 2 | Аптечка с медикаментами | 5 кг | | 3 | Компас гидравлический | 6 кг | | 4 | Консервы мясные и рыбные | 20кг | | 5 | Секстант для определения местонахождения по звездам | 5 кг | | 6 | Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов | 25 кг | | 7 | Конфеты разные | 20 кг | | 8 | Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа) |  | | 9 | Ракетница с комплектом сигнальных ракет | 8 кг | | 10 | Палатка 10-местная | 20кг | | 11 | Баллон с кислородом | 50кг | | 12 | Комплект географических карт | 25 кг | | 13 | Канистра с питьевой водой | 20л | | 14 | Транзисторный радиоприемник | 3 кг | | 15 | Лодка резиновая надувная | 25 кг |   Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт. Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д.". При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина. Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами: 1) высказать свое мнение может любой член экипажа; 2) количество высказываний одного человека не ограничивается; 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения; 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход; 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей. Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.  Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"  Рекомендации ведущему. Следует очень подробно объяснить участникам все правила и описать ситуацию, в которой оказался экипаж. При этом можно проявить собственную фантазию, исходя из особенностей состава группы. Нужно ответить на все вопросы, но не подсказывать выход из создавшегося положения. Его должны найти сами учащиеся. Во время работы ведущий не вмешивается в процесс обсуждения и не отвечает на вопросы участников, а только следит за выполнением правил, особенно за голосованием. Время на игру: 20 – 25 минут. Но можно и увеличить время, если группа очень вяло включается в обсуждение, особенно на начальном этапе. Можно сократить время до 17 – 18 минут, если она сразу очень активно включилась в работу. Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании, надо поздравить участников и попросить их подумать над причинами успешного выхода из столь критической ситуации. Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений, то ведущий объявляет, что экипаж разбился, и просит подумать над причинами, которые привели к этой катастрофе. Анализ результатов и хода игры можно провести сразу после ее окончания, можно и на следующем занятии, дав возможность более глубоко разобраться в причинах удачи или неудачи, проанализировать ошибки и попытаться прийти к общему мнению. **4. "Дар убеждения"** Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать "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.  **5. "Я в тебе уверен"**  Участники объединяются в пары и садятся напротив друг друга. Каждый по очереди высказывается, начиная фразу словами: "Я уверен, что ты…" (например: я уверен, что ты не скажешь обо мне плохо).  **6. "Чувствительность к группе"** Выбираются 2 человека, которые уходят за дверь. Остальные участники разбиваются на тройки, которые будут изображать желание принять к себе ушедших участников. Вышедшие должны определить, какая из групп хочет их принять. **7. "Чувствительность к состоянию другого"** Один из участников выходит за дверь. Он должен будет определить, кто отличается от группы и чем. Оставшиеся участники задумывают полярные состояния (внимание – равнодушие, злость – радость), Группа выбирает одно состояние, а один из оставшихся участников – другое. Водящий должен определить, кто это. **8. "Геометрические фигуры"**  За определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы. Прямоугольник – за 12 сек Квадрат – за 10 секунд Треугольник – за 8 секунд Ромб – за 6 секунд Круг – за 3 секунды. **9. "Пожар"** Всем участникам группы раздаются листочки, на которых написано, какие роли они будут играть. Одна роль (пожарный) встречается 2 раза.  **Инструкция**: "Вы сейчас выйдете из зала и пройдетесь по этажу (зданию). Я не знаю, что там происходит, что там изменилось. Ваша задача – увидеть происходящее глазами исполнителя роли. Вернувшись на место, вы в письме или в рассказе опишете увиденное. В вашем тексте не должны использоваться специальные термины, прямо указывающие на причастность к той или иной роли. После этого каждый зачитает написанное вслух, а все остальные попытаются определить роль этого человека". Перечень ролей:  Директор гимназии Художник Девушка 16 лет Архитектор Юноша 16 лет Медсестра Пожарный (2 человека) Террорист Композитор Поэт Зубной врач Парикмахер Продавец коммерческого ларька Повар Директор гостиницы Инспектор по делам несовершеннолетних  Участники выходят из зала, ведущий в этот момент вывешивает плакат с перечнем ролей. Время на путешествие по зданию и написание текста специально не оговаривается. Объем текста – любой. Когда первый участник начинает читать написанное, все остальные на чистых листочках пишут его имя, а рядом – предполагаемую роль. Если кто-то не может кого-нибудь определить, он ничего не пишет напротив имени. Имена с ролями желательно писать в столбик. После того как зачитаны все рассказы, ведущий называет имя первого участника, остальные по очереди называют его предполагаемую роль. Последним свою роль говорит он сам. И так далее. Обсуждение:Кто как себя чувствовал в роли? Были ли какие-то открытия? Что было сложно, что – легко? Насколько разным оказалось восприятие?  **10. "Побег"** Ведущий сообщает группе, что половина участников группы попала в плен к "террористам" и стала "заложниками". Но оставшиеся игроки не теряли времени даром и подготовили побег. "Заложникам" нужно сообщить план побега. Так как все они находятся в разных местах, к каждому посылается отдельный игрок сообщить план побега. Естественно, план у каждого свой. Сообщить план побега необходимо только жестами, так как кричать вслух небезопасно: может услышать охрана. Делать это нужно достаточно быстро, в течение 1 – 2 минут, поскольку существует риск быть замеченными "террористами". (Работа идет в парах одновременно.) После окончания сообщений каждый "заложник" по очереди рассказывает всем о том плане побега, который был подготовлен для него. После рассказа каждого "заложника" свой вариант рассказывает тот, кто готовил этот план. Рассказы сопоставляются. Если они в основных деталях совпадают, то "заложник" считается освобожденным, если нет – остается в плену. **11. "Вопросы"** Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из партнеров в каждой паре закрывает глаза и в течение 1 – 2-х минут старается достичь максимального расслабления. Второй партнер заговаривает с первым. Задача первого: отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность. Задача второго: создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния. Поменяться ролями. Провести обсуждение в кругу. **12. "Выход из контакта"** Участники разбиваются на пары. Один из партнеров исполняет роль назойливого знакомого, который стремится, как можно дольше поддержать разговор. Второй – спешит, однако его задача: достойно выйти из контакта. Поменяться ролями. Обсудить в кругу, кто из участников нашел наиболее удачный выход из контакта. **13. "Переводчик"** Участники делятся на пары. Одному из игроков в паре дается задание: рассказать о себе нечто достаточно длинное. Его партнеру – другое задание: внимательно слушать визави и одновременно делать мысленно краткий, лаконичный и точный пересказ его речи так, как если бы это был синхронный перевод с иностранного языка. В процессе слушания переводчик имеет право останавливать повествование, когда почувствует, что "пора переводить", после чего он переводит своими словами только что услышанное. Затем рассказ продолжается. В заключение рассказчик говорит о том, насколько он удовлетворен "переводом", насколько правильно воспринимались и пересказывались его мысли. Обменявшись, мнениями партнеры меняются ролями. **14. "Шутка"** Тренер напоминает, как велика роль шуток, юмора и вообще хорошего настроения при достижении взаимопонимания. Участники объединяются в пары для того, чтобы обговорить серьезный вопрос (например: реальность повышения производительности труда, улучшение снабжения товарами и т.д.). После каждой фразы партнеров желательно вставить какой-нибудь афоризм или шутку. Паузу можно заполнить также анекдотами. Для того чтобы оценить, кто больше настроен на юмористический лад, можно на стол положить монету и передвигать её к тому, кто в данный момент имеет преимущество в юморе. По окончании игры провести обсуждение. |
| Рефлексивные вопросы | Получили ли вы то, что ожидали от тренинга?  Сформировался ли навык общения с разными людьми?  Научились ли доверять людям? |