

Эффективная коммуникация

Одна из актуальных проблем, встающих в подростковом, юношеском и молодежном возрасте, — недостаточная сформированность коммуникативных навыков. Хотя потребность в общении выражена в этих возрастах очень ярко, молодые люди часто испытывают сложности при установлении контактов с собеседниками, при необходимости передать или воспринять от них информацию, организовать коллективную работу. В связи с этим актуально использование развивающих игр и упражнений, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности. Общение включает в себя три основных компонента:

♦ **Коммуникация** — обмен информацией, установление взаимопонимания с партнерами по общению.

♦ **Перцепция** — взаимное восприятие людей, формирование впечатления друг о друге.

♦ **Интеракция** — взаимодействие партнеров по общению, динамика их отношений во времени.

Игровые упражнения направлены, главным образом, на первый из перечисленных компонентов коммуникацию. Они обучают эффективно использовать вербальные (речевые) и невербальные (неречевые: связанные с позами, мимикой, жестами и т.д.) средства общения, эффективно передавать с их помощью информацию и устанавливать взаимопонимание с партнерами по общению. Такие умения нужны молодежи в самых разных жизненных сферах: в обучении, профессиональном становлении, личном общении.

Отметим важнейшие качества, являющиеся предпосылками эффективной коммуникации:

- ♦ Речевая компетентность, умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко,
- ♦ Умение и желание внимательно слушать собеседников.
- ♦ Внимание и восприимчивость к невербальной информации (мимика, жесты, поза).
- ♦ Наблюдательность, умение замечать тонкие нюансы поведения.
- ♦ Эмпатия, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников.
- ♦ Гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации.
- ♦ Удачный выбор времени, места, окружающей обстановки для общения.

Вводная часть:

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. 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". Предлагаемый тренинг способствует овладению приемами эффективного общения через игровые компоненты и технику активного слушания.

План тренинга:

*В начале занятия можно провести самооценку коммуникативных навыков и умений каждого участника. Ведущий рисует на доске (или вывешивает заранее приготовленный рисунок) "**лестницу коммуникативного мастерства**". Левый край - мастер коммуникации, правый - уровень мастерства. Задача - найти свое место на этой лестнице и встать туда, в соответствии со своими собственными представлениями. В конце занятия можно повторить эту процедуру с разными вариантами добавлений. Например, каждому из участников проранжировать других по уровню коммуникативных способностей в начале занятия и по его итогу.

*Следующий шаг - информационное сообщение ведущего о невербальных каналах коммуникации:

- глаза и контакт с помощью взгляда;
- лицо и лицевая экспрессия;
- жесты;
- позы;
- тактильные ощущения (касания);
- дистанция во время общения.

Упражнение "через стекло" (встреча из роддома и др.)

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Правила: Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие называют понятое.

Дискуссия по упражнению: Легко ли было угадывать? С чем это связано?

Продолжительность: 15 минут.

Упражнение "дискуссия"

Цель: формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Правила: Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралитика": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Дискуссия по упражнению: в чем была сложность? Договорились ли? И о чем?

Продолжительность: 15 минут.

Упражнение «передача движения по кругу»

Цель: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

Правила: Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет, и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Дискуссия по упражнению: важно ли невербальное общение в эффективной коммуникации? Как искажился предмет передачи? На какие признаки ориентировались участники, чтобы понять, что передают?

Продолжительность: 15 минут.

Упражнение «карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Правила: В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его...

- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Дискуссия по упражнению: что для вас было самым трудным – начать разговор или его закончить? Что вам помогло установить доверительный контакт?

Продолжительность: 20 минут.

Упражнение «Официант, в моем супе муха» (15 мин).

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах.

Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б

Вы - управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?
2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?
3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?
4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: Например: одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение: Никто не в силах указать <наилучший способ> решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

Коллективная сказка

Садимся в круг. Первый начинает рассказывать сказку (одно предложение). Вторым, третьим и т.д. эту сказку продолжает, предложив тоже по одному предложению так, чтобы смысл сказки продолжался. Можно повторить это дважды.

Упражнение «побег из тюрьмы»

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики и языка телодвижений.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Упражнение «вопросы песней»

Предлагается разделить на две команды. Команда справа от ведущего, посоветовавшись, должна хором спеть отрывок из любой известной песни, в котором заключен какой-либо вопрос (например: «Я спросил у осени: Где моя любимая?») Вторая команда должна за одну минуту вспомнить и пропеть хором отрывок из любой другой известной песни, в котором заключен ответ на заданный вопрос (например, в данном случае можно ответить: «Где-то на белом свете, там где всегда мороз...»). Если первая команда принимает ответ, то вторая команда в свою очередь задает свой вопрос, заключенный в отрывке какой-нибудь песни. Если ответ не принимается, то команде дается дополнительно еще 30 секунд на поиски корректного ответа. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не иссякнет,

т.е. не может придумать песенного ответа или песенного вопроса. Итак, сейчас команда справа от ведущего придумает и споет хором свой вопрос — отрывок из любой песни, после чего вторая команда должна будет придумать и спеть свой песенный ответ. Затем вторая команда в свою очередь задаст свой вопрос и так далее до победы одной из команд. На размышление дается несколько секунд.

«Как рождаются слухи».

Цель: познакомить участников с возможными способами искажения информации.

Правила: Все участники сидят в кругу. Ведущий выбирает 5-6 желающих, либо сам выбирает. Их задача – прием и передача сообщения. Один из 5-6 человек остается, остальные выходят за дверь, и ждут приглашения.

Ведущий оставшемуся участнику зачитывает текст:

«Однажды утром приехала на деревню жена инженера Елена Ивановна с маленькой дочерью в коляске с желтыми колесами, на паре темно-гнедых пони.

Это было как раз в навозницу, и кузнец Родион, высокий, тощий старик, без шапки, босой, с вилами через плечо, стоял около своей грязной, безобразной телеги и, оторопев, смотрел на пони, и видно было по его лицу, что он раньше никогда не видел таких маленьких лошадей...

Елена Ивановна посмотрела на избы, как бы выбирая, потом остановила лошадей около самой бедной избы, где в окнах было столько детских голов, - белокурых, темных, рыжих. Степанида, жена Родиона, полная старуха, выбежала из избы, платок у нее сполз с седой головы.

- Это твоим детям, - сказала Елена Ивановна и подала ей 3 рубля. Степанида вдруг заплакала и поклонилась в землю».

Затем этот участник передает то, что запомнил следующему участнику и так до конца. В конце зачитывается оригинал.

Дискуссия по упражнению: Как преобразовалась информация? Что было упущено?

Рекомендации ведущему: 3 типа ошибок – утрата, искажение, дополнение. Проанализировать допущенные ошибки.

Продолжительность: 15-20 мину

«Контраргументы»

«Давайте попробуем хотя бы немного разобраться в себе, в своих недостатках, привычках, которыми вы не довольны. Для этого разбейте лист бумаги на две половинки. Слева в колонку «Недовольство собой» предельно откровенно напишите все то, чем вы недовольны в себе именно сегодня, сейчас, на этом занятии. (5-8 мин.).

Затем в правую колонку запишите контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить, чем Вы и окружающие Вас люди довольны уже сегодня, что принимают в Вас, и запишите в колонке «Принятия Себя».

Недовольство собой

Принятие себя

Попек сходства

Описание

Вариант 1. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перекидывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у

кого в руках находится этот Предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом — общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Смысл упражнения

Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение

Следует подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Копирование движений

Описание

Вариант 1. Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует его. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10-15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет выполняемое движение, и вслед за ним новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего — понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2. Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

Вариант 3. Один из участников выполняет довольно сложное упражнение, например, проходит «полосу препятствий» (возможно использование стульев, посторонних предметов). Далее все по очереди повторяют его действия.

Смысл упражнения

Эта игра вносит оживление и позволяет подключить к работе всех участников. Кроме того, развивается наблюдательность, возрастает степень группового сплочения.

Обсуждение

На какие признаки ориентировался водящий, выполняя задание (вариант 1)? Что приводило к искажениям при передаче движений от участника к участнику (вариант 2)? Все ли смогли запомнить и повторить действия первого участника? Что мешало, что помогало вспомнить упражнение (вариант 3)?

Живое зеркало

Описание

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого

зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты). Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Смысл упражнения

Разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

Испорченный телевизор

Описание

Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т. д., пока оно не пройдет полный круг. Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась. Как более легкий вариант можно показывать друг другу какую-либо эмоцию (радость, обиду и т. д.). При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону. Следует приготовить какой-либо предмет, которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения. Для этой цели хорошо подойдет настенная таблица или лист бумаги формата не меньше А3.

Смысл упражнения

Совершенствование навыков межличностного восприятия. Упражнение обычно проходит очень весело, служит неплохой эмоциональной разминкой, снимает психологическую напряженность.

Обсуждение

Выражения лица, которые вы передавали друг другу, несли какую-либо информацию. Как вы думаете, какую именно? Под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась?

Рисование по инструкции

Описание

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением (см. рисунок на следующей странице). Его задача — инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение. Называть части рисунка можно геометрическими фигурами.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- ♦ С обратной связью — рисующий участник может задавать уточняющие вопросы.

Без обратной связи — никакие вопросы задавать нельзя. Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случае. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Смысл упражнения

Развитие умений четко и однозначно излагать информацию, понимать, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы.

Обсуждение

Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

Стеклянная дверь

Описание

Участники разбиваются на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй — нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Оставшийся на перроне хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд — потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м, ведущий дает команду: «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15–17 секунд ведущий говорит: «Поезд уехал!» — общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует также обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или день. Естественно, можно менять и темы, предлагаемые для общения.

Кроме того, возможна следующая модификация упражнения: ведущий не задает участникам роли (кто должен передавать информацию, а кто принимать), а просто предлагает договориться. Этот вариант потребует больше времени, но зато позволит проследить, кто какой стратегии придерживается в диалоге: берет на себя инициативу, или же занимает выжидательную позицию и ждет проявления инициативы от партнера.

Смысл упражнения

Упражнение способствует улучшению взаимопонимания в группе. Участники убеждаются, как много возможностей для общения существует и без использования речи, достаточно проявить немножко артистизма и внимательно смотреть друг на друга.

Обсуждение

С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

Скульптор и глина

Описание

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй — «глины». Задача «скульптора» — вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину». Задача «глины» — быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». При этом участники

вообще не общаются друг с другом при помощи речи, и «глина» не знает, что именно она будет изображать. Задача «скульптора» — передать свой замысел только с помощью прикосновений. На выполнение дается 3-4 минуты. Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают предположения о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом. Конечно, содержание «скульптур» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, виды спорта, животные и т. п.

Смысл упражнения

Для «скульптора» это — развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства. Для «глины» упражнение работает, главным образом, на развитие пластики и способности к эмпатии. Для группы в целом упражнение создает эффект сплочения, формирует взаимное доверие участников, снимает психологическую напряженность, неловкость в межличностных отношениях.

Обсуждение

Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки»? Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Приятны ли были прикосновения скульптора или вызвали дискомфорт? Легко ли скульпторам было работать со своей «глиной»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятность замыслов для зрителей?

Вавилонская башня

Подготовка

Несколько пачек бумаги (или газет) по 100-150 листов каждая, одна пачка на подгруппу.

Описание

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100-150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя какие-либо скрепляющие материалы. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10-15 минут, хотя если работа идет, очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25-30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами.

Смысл упражнения

Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности, позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, вызывает у участников положительные эмоции, активизирует участников.

Обсуждение

Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Кто строил, кто руководил, кто боялся разрушить башню и ограничивался советами? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы «продвинуть» эти идеи — добиться того, чтобы они были приняты, услышаны и воплощены в жизнь? Кого «не услышали» и почему?

Передай апельсин

Описание

Вариант 1. Участники стоят в кругу. Одному из них, водящему, дают крупный апельсин (можно заменить мячиком) и просят зажать его между шеей и подбородком (другой вариант — прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников — передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, как и водящий. Если апельсин падает, упражнение начинается сначала. А когда он Успешно пройдет полный круг, побывав у каждого из игроков, они им угощаются.

Вариант 2. Участники разбиваются на 2-3 равные команды, каждая из них встает в шеренгу. Участники, стоящие последними в каждой из шеренг, получают по апельсину, которые далее последовательно передаются каждому из членов команд так же, как в варианте 1. Если кто-то роняет апельсин, то должен поднять его без использования кистей рук (локтями, коленями и т. п.) и только после этого передавать дальше. Между командами проводится соревнование — кто быстрее передаст апельсин по всей шеренге.

Смысл упражнения.

Сплочение, ломка пространственных и психологических барьеров между участниками. Повышение внимательности к действиям соседа, чувствительности к телесным движениям (участники, передавая апельсин, плохо видят друг друга, их действия координируются преимущественно на уровне тактильных ощущений).

Обсуждение

Обмен возникшими в ходе игры впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества важнее всего для успешного выполнения такого задания.

Кошки-мышки

Описание

Вариант 1. Участники, взявшись за руки, образуют максимально широкий круг. В игре два водящих, один играет роль кошки, другой — мышки. Они выходят в центр круга. Задача кошки — поймать мышку. Глаза кошки завязаны. Она ловит мышку вслепую, по издаваемым той звукам. У участника, играющего роль мышки, глаза открыты, и он может свободно перемещаться, но обязан не реже, чем каждые 3 секунды, издавать писк, ориентируясь на который, кошка его и ловит. Выходить за пределы круга участникам нельзя, задача стоящих в кругу участников — предостеречь кошку от этого. Когда она подходит слишком близко к кому-либо из стоящих в кругу участников, тот начинает издавать предостерегающее шипение. Если этого оказывается недостаточно и кошка все равно движется за пределы круга, то ее можно «вручную» развернуть обратно и легонько подтолкнуть в направлении центра круга.

Вариант 2. Участники' стоят в широком кругу, опустив руки вниз. Глаза обоих водящих открыты, им разрешено выходить за пределы круга. Когда мышка пробегает между какой-либо парой участников, стоящих в кругу, те следом за ней закрывают проход (взяв друг друга за руки). Ни кошка, ни сама мышка пробежать в этом месте уже не могут, им нужно воспользоваться другим путем. Если мышка, закрыв все пути, оказалась в безопасности внутри круга, а кошка снаружи (или наоборот), то мышка считается победившей в игре.

Смысл упражнения'

Развитие чувствительности к партнерам по общению, тренировка умения уверенно и ловко действовать в быстро меняющейся ситуации.

Обсуждение

Сначала «кошки» и «мышки» обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, и соображениями о том, чем предопределяется успех в этой игре и какие качества она позволяет развивать. Потом слово предоставляется тем участникам, которые образовывали круг: они делятся своими наблюдениями о том, какие моменты игры показались им наиболее интересными и поучительными, чем именно.

Отбери шарик

Подготовка

Для игры потребуется надутый воздушный шарик (лучше иметь несколько запасных на случай, если первый лопнет), а также повязки двух цветов (по числу участников).

Описание

Участники делятся на две команды, свободно перемещающиеся по площадке. Задача одной из них — удержать шарик в воздухе и не дать другой команде отобрать его. Они могут отталкивать шарик, но не имеют права брать его в руки и не должны допустить, чтобы тот упал (в таком случае им засчитывается проигрыш). Задача другой команды — отобрать шарик. Они могут сделать это, лишь поймав его руками, отталкивать шарик или пользоваться другими частями тела либо какими-либо вспомогательными предметами им запрещено. Функции команд меняются в каждом раунде. Команда-победительница определяется по тому времени, в течение которого ей удалось удержать шар. Чтобы избежать путаницы, желательно сделать так, чтобы игроки одной команды внешне легко отличались от другой (например, снабдив их налобными повязками разных цветов).

Смысл упражнения

Физическая и эмоциональная разминка, сплочение команд, обучение пониманию намерений других людей и действиям в быстро меняющихся ситуациях. Развитие умения координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с партнерами.

Обсуждение

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Эстафета с шариками

Подготовка

Четыре надутых воздушных шарика (лучше, если будут также несколько запасных).

Описание

Участники делятся на 3-4 равные команды, включающие четное число участников (для возможности работы в парах). Между ними проводится эстафета по следующим правилам: первая пара из каждой команды получает воздушный шар, с которым должна пройти по дистанции (6-10 м), попасть им в намеченную мишень (приблизительно 50 x 50 см) и вернуться назад. При этом брать шар в руки нельзя, он все время должен находиться в воздухе, а партнерам разрешено касаться его строго поочередно. Потом шар передается следующей паре из своей команды и т. п., пока он не побывает у каждой пары. Выигрывает команда, завершившая эстафету быстрее. Как вариант упражнения, шар зажимается двумя участниками

между собой любым способом, трогать его руками запрещается. Пара, уронившая шарик, начинает с начала дистанции.

Смысл упражнения

Установление взаимопонимания в парах. Выработка умения действовать скоординировано с партнерами, быстро, решительно и ловко.

Обсуждение

Какие эмоции возникли по ходу игры? Что за качества, помимо ловкости, требуются, чтобы добиться победы в такой эстафете? Где еще нужны эти качества?

Охота на антилоп

Описание

Участники разбиваются на тройки и встают друг за друга, второй и третий держится за пояс впереди стоящего. Эти тройки представляют собой «диких антилоп»: первый изображает голову, второй — туловище, третий — хвост. Один или два водящих, не входящие в состав троек, изображают вышедших на охоту львов. Их задача — «ухватить за хвост» какую-либо из антилоп (а задача тех, соответственно, от них увернуться). Если льву удалось схватить за хвост антилопу (то есть водящий смог взять за пояс последнего игрока в любой из троек) — лев сам становится антилопым хвостом, а стоящий впереди участник — новым водящим.

Игра не имеет логического завершения, она может продолжаться сколь угодно долго, однако целесообразно остановить ее по команде ведущего тогда, когда у участников появятся первые признаки утомления, интерес и азарт начнут ослабевать (обычно это происходит по прошествии 3-4 минут).

Смысл упражнения

Разминка, установление взаимопонимания с партнерами, выработка умения адекватно реагировать на быстро меняющиеся ситуации, связанные с межличностным взаимодействием

Обсуждение

Участники делятся мнениями о том, в какой роли было интереснее находиться и почему. Потом происходит обмен впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также соображениями о том, какие качества она развивает и где они востребованы.

Бездомный кролик

Описание

Участники делятся на тройки, которые более или менее равномерно распределяются по помещению или площадке, где проводится игра. В каждой тройке два участника встают лицом друг к другу, взявшись за руки: они образуют «норку». Третий участник, «кролик», встает между ними. Два участника остаются на свободе: один из них изображает кролика, которому не досталось норки, второй — вышедшую на охоту лису. Задача лисы — догнать и засалить кролика. Когда это удастся, кролик и лиса меняются ролями. Те кролики, которые находятся в норках, в безопасности, лисе до них не добраться. Тот кролик, который убегает от лисы, в любой момент может забежать в любую норку (те по ходу игры не перемещаются). Однако норки рассчитаны только на одного кролика, если туда забежит второй, то тот, который находился там до него, должен немедленно покинуть нору и спастись от лисы самостоятельно.

Игра весьма динамичная, для нее вполне достаточно 1-2 минут, потом участники, которым достались роли кроликов и лисы, утомляются. После этого следует поменять роли таким образом, чтобы кроликами и лисами стали те, кто изображал норки, и после небольшой передышки повторить игру. Желательно, чтобы каждый из участников побывал в активной роли (кролика и (или) лисы), для этого нужно провести три раунда игры, каждый раз перераспределяя роли.

Смысл упражнения

Игра позволяет тренировать умение действовать в быстро меняющихся ситуациях общения, интенсифицировать межличностное взаимодействие участников. Служит хорошей «встряской» и физической разминкой.

Обсуждение

Обмен эмоциями, возникавшими по ходу игры. Какая из ролей больше понравилась каждому игроку, чем именно? Какие качества, с точки зрения участников, развивает эта игра, где они нужны?

Кошки и собаки

Описание

Участники делятся на две команды — «кошки» и «собаки». В каждой из этих команд выбирается водящий, который выходит за дверь, а остальные члены каждой из команд в это время прячут в помещении по одному предмету. Потом водящие возвращаются, их задача — найти предмет, спрятанный своей командой. Команды им в этом помогают: «кошки» при приближении водящего к спрятанному предмету начинают мяукать, и делают это тем громче, чем ближе находка. «Собаки» помогают своему водящему таким же образом, но с помощью лая. Можно также организовать соревнование — какой водящий быстрее найдет свой предмет.

Смысл упражнения

Успешность выполнения этого упражнения зависит от слаженности действий внутри команд, а также от того, в какой степени водящим удастся разобраться в массе «информационного шума» и принимать решения о своих действиях на основе избирательного восприятия этой информации. Также игра снимает психологическую напряженность, неловкость в межличностных отношениях.

Обсуждение

Как взаимодействовали между собой члены команд: каждый издавал звуки по своему усмотрению, кто-то взял на себя роль лидера, или удалось выработать некую общую стратегию действий? Удалось ли установить взаимопонимание с водящим? Что было сложнее всего для тех, кто искал предметы, а что, наоборот, облегчало их поиски?

Передай мяч

Описание

Участники сидят в кругу. Им дают мяч и просят последовательно передавать его друг другу, чтобы он побывал в руках у каждого. При этом следует придерживаться двух правил:

1. Передавать его нужно каждый раз новым способом, повторяться нельзя.
2. Следует сопровождать каждую передачу фразой, смысл которой сводится к выражению «Я передаю тебе мяч», но построена эта фраза должна быть каждый раз по-разному.

Если участник в течение 5 секунд не сможет придумать оригинальный способ передачи мяча или произнести новую фразу, в силу чего вынужден будет повториться, то после игры наказывается «фантом» (выполняет желание, загаданное группой).

Смысл упражнения

Разминка, развитие внимательности к словам других игроков, тренировка беглости речи, памяти, а также умения генерировать идеи.

Обсуждение

Какие способы передачи мяча запомнились, показались наиболее интересными? Были ли затруднения в придумывании фраз о передаче мяча, с чем именно они связаны? В каких жизненных ситуациях важно уметь выразить одну и ту же мысль разными словами? Как обстоят дела с «фантами»: были ли они доброжелательными, легко ли было их исполнять?

Почта

Описание

Участники сидят в кругу. Каждый из них выбирает для себя и произносит название города, повторяться нельзя. Чтобы участники запомнили, кто какой город выбрал, рекомендуется произносить их таким образом: сначала каждый повторяет названия городов, выбранных тремя предшественниками, а лишь потом озвучивает собственный.

Когда названия городов распределены, начинается собственно игра. Водящий выходит в центр круга и говорит: «Посылаю письмо из (название города, выбранного кем-то из игроков) в (название еще одного города)». Те, чьи города названы, должны быстро встать со своих стульев и поменяться друг с другом местами. Задача водящего — успеть занять место кого-то из них. Если это удалось — тот, чье место занято, становится новым водящим, если не удалось — прежний водящий продолжает игру, называя новую пару городов. Игра продолжается 3-5 минут, нужно постоянно поддерживать ее в высоком темпе.

Смысл упражнения

Мобилизация внимания участников, развитие наблюдательности, памяти, тренировка быстроты реакций в межличностном взаимодействии. Кроме того, упражнение — хорошая физическая и эмоциональная разминка.

Обсуждение

Кого, с точки зрения участников, можно считать самыми результативными игроками, какими качествами они обладают?

Привет себе любимому

Описание

Группа встает в круг, спинами к центру, и круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда, послание предыдущего участника отойдет от него на 2-3 человека, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость

которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог расслышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

Смысл упражнения

При выполнении этого упражнения включается эффект «испорченного телефона», и «послания» зачастую приходят в почти неузнаваемом виде. Это позволяет продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку и выйти на беседу об эффективности общения. Кроме того, игра вносит оживление и позволяет получить заряд положительных эмоций, поскольку построена на позитивных высказываниях.

Обсуждение

Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

Иностранец

Описание

Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы:

- ◆ Себе на уме.
- ◆ Комар носа не подточит.
- ◆ Метать бисер перед свиньями.
- ◆ Сам черт не брат.
- ◆ Прошел огонь, воду и медные трубы.
- ◆ Яйца курицу не учат.
- ◆ У семерых нянек дитя без глазу.
- ◆ Не подмажешь — не поедешь.
- ◆ Зимой снега не выпросишь.
- ◆ Дом был полной чашей.
- ◆ На воре и шапка горит.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки. Затем участники сами могут вспомнить и трактовать подобные высказывания.

Смысл упражнения

Упражнение учит более внимательно задумываться над используемыми фразами, рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию «наивного слушателя», не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает. Разыгрываемая ситуация, кстати, нередко встречается в реальности при изучении иностранных языков: так, в малограмотных переводах с английского иной раз можно повстречать «дождь кошек и собак» или «синее настроение».

Обсуждение

«Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от "заранее известного" понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней проблемы, либо когда вы воспринимали чьи-то слова буквально, не понимая переносного смысла».

Странные отгадки

Описание

Участникам дается несколько загадок и предлагается придумать как можно больше вариантов ответов, которые не совпадали бы с «традиционными» отгадками, однако не противоречили условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» — это не только кочан капусты, но еще и луковица, «развал» джемперов в секонд хэнде, матрешка, провод с многослойной изоляцией, шаманская куколка (делается из накрученных друг на друга тряпок), кокон шелкопряда и т. д. Примеры загадок:

- ◆ Сам худ, а голова с пуд.
- ◆ Небывалой красоты в небе выросли цветы.
- ◆ Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.
- ◆ Без окон, без дверей — полна горница людей.
- ◆ Сидит девица в темнице, а коса на улице.
- ◆ Два кольца, два конца, посередине гвоздик.
- ◆ Висит груша — нельзя скушать..

Еще раз поясним, что задача участников — не отыскать или вспомнить «правильные», традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, они выбирают для работы по 3 загадки из предложенных (при желании они могут добавить и собственные) и в течение 10 минут придумывают как можно больше вариантов «странных отгадок» каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное, придумывание 4-5 относящихся к разным смысловым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом.

Смысл упражнения

Развитие речевой гибкости, обучение поиску необычных ракурсов использования и восприятия высказываний, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, но при определенных условиях вполне допустимых вариантов их трактовки. Развитие умения генерировать идеи.

Обсуждение

Какие мысли, идеи, воспоминания, ассоциации помогали придумывать «странные отгадки»? Какие из предложенных вариантов, с точки зрения участников, наиболее интересны, и чем? Что за умения развиваются в этом упражнении, в каких жизненных ситуациях они нужны?

Вопрос — ответ

Описание

Участники сидят в кругу, водящий — в центре. Он задает Другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

♦ **Закрытые:** подразумевающие короткий, односложный ответ («Да», «Нет», «Незнаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт. Примеры подобных вопросов: «Ты был в кино в последний месяц?», «В каком году началась Великая Отечественная война?».

♦ **Открытые:** подразумевающие развернутый, многословный ответ. Примеры: «Какие фильмы ты предпочитаешь?», «Каковы причины начала Великой Отечественной войны?».

Каждый заданный вопрос, адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то правый сосед, а если открытый, то левый. Кто ошибается — сам становится водящим.

Смысл упражнения

Тренировка умения адекватно реагировать в быстро меняющихся ситуациях общения, связанных с неожиданностью. Ознакомление с понятиями «открытые (закрытые) вопросы», получение материала для обсуждения, в каких ситуациях они уместны. Развитие внимательности к словам собеседника, наблюдательности.

Обсуждение

Какие вопросы было легче формулировать — открытые или закрытые? А на какие отвечать? В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких — закрытые?

Интересные вопросы

Описание

Каждого участника просят придумать по два интересных, с их точки зрения, вопроса. Один из них носит нейтральный характер, не связан с личностью отвечающего (например: «Как ты думаешь, что нужно делать человеку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например: «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что — самым серьезным проигрышем?»). Нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный — на красном. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам, красный или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему.

Смысл упражнения.

Тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, беглости и гибкости речи.

Обсуждение

Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «красный» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными? Чьи выступления больше всего понравились участникам и почему?

Чтение с эхом

Описание

Участники сидят в кругу. Одному из них, водящему, дают какой-либо небольшой текст и просят негромко читать его, обращаясь к правому соседу. Чтение должно быть небыстрым, размеренным, с небольшими паузами после каждого произнесенного слова. Правый сосед должен как можно быстрее повторять каждое слово, которое он услышал, сидящему справа от него следующему участнику, тот — следующему и т. д., пока каждое слово не пройдет полный круг и будет сказано водящему. При этом водящий не дожидается, пока очередное слово вернется к нему, а продолжает чтение, таким образом, «в кругу» оказываются одновременно несколько слов. Группа из 8-12 участников может натренироваться выполнять это упражнение так, что каждое слово будет возвращаться к водящему всего за 3-4 секунды, и он станет слышать читаемый Текст как эхо собственной речи.

Смысл упражнения

Тренировка умения слушать, выделяя необходимую информацию в общем «шумовом фоне», и быстро передавать ее дальше. Развиваются внимательность, восприимчивость к информации, взаимопонимание с партнерами. Когда темп выполнения упражнения увеличивается, у участников развивается и более сложное умение — одновременно слушать одного собеседника и говорить другому.

Обсуждение

Что было сложнее — слушать или говорить, с чем это связано? У кого получалось воспринимать следующее слово одновременно с произнесением предыдущего? Где в реальной жизни может пригодиться умение одновременно слушать и говорить? Сильно ли искажались высказывания по мере прохождения круга, из-за чего возникали эти искажения?

Синонимы и антонимы

Описание

Участники объединяются в команды по 4-5 человек. Ведущий озвучивает какое-либо слово из числа распространенных в русском языке и имеющих много синонимов (слов со сходным значением) и антонимов (слов с противоположным значением). Задача команд — подобрать как можно больше синонимов или антонимов этого слова. На размышление дается минута. После этого представители каждой из команд поочередно озвучивают по одному варианту синонима, повторяться нельзя. Команда, у которой варианты исчерпались, выбывает из игры в данном раунде. Побеждает и получает призовой балл та команда, которая остается в игре дольше других. Потом игра повторяется, но участники приводят уже не синонимы, а антонимы. По завершении команды получают новое слово и очередную минуту для придумывания синонимов (антонимов), игра повторяется таким образом 5-7 раз. Команда-победитель определяется по сумме набранных баллов.

Лучше брать для этого упражнения не названия материальных предметов, а слова, означающие нюансы человеческих качеств и состояний, а также морально-этические категории. Например, перечень слов может быть следующим: добрый, смелый, взрослый, счастье, личность, правда, развитие.

Приемлемость предложенных вариантов синонимов и антонимов оценивает жюри в составе ведущего и 2-3 добровольцев (не входящих в состав игровых команд). Для разрешения спорных ситуаций им желательно иметь под рукой специализированные словари (толковый, синонимический).

Смысл упражнения

Упражнение направлено на развитие речевой гибкости, беглости словесной реакции, навыков эффективного общения в совместной деятельности, уверенности поведения при необходимости публично ■ представить результаты коллективной работы. Способствует сплочению команд, выявлению лидеров.

Обсуждение

Чем, с точки зрения участников, определяется успешность выполнения такого задания? Зависит ли она преимущественно от способностей отдельных участников или же от организованности и слаженности командной работы? Для чего важно уметь подбирать к словам синонимы и антонимы, какие преимущества в общении это дает?

Другими словами

Описание

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5-6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе 1 (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова, и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2-3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст таким образом высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов). Игру можно усложнить. Участники заходят по одному, и слышат измененную фразу только одного, последнего игрока. Арбитры следят, чтобы далее не повторялись использованные ранее слова.

Смысл упражнения

Тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами. Во втором варианте может даже поменяться смысл фразы, хотя все слова — синонимы были подобраны правильно.

Обсуждение

Кому насколько сложно было выполнять это задание? С чем конкретно связаны затруднения: с недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз? Меняется ли смысл фразы, если передавать ее другими словами? В каких жизненных ситуациях мы сталкиваемся с подобным? Часто ли мы передаем информацию «своими словами», и меняется ли от этого ее смысл?

Два подсказчика

Описание

Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать в неверном направлении. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача — разобраться в этом

самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача — постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

Смысл упражнения

Развитие умения общаться в ситуации «информационной Перегрузки», когда от разных людей одновременно поступают различные сведения — как истинные, так и ложные, принимать самостоятельные решения. Тренировка интуиции.'

Обсуждение

Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров говорит верную информацию, а кто сбивает его с толку? Как сделал вывод, кому доверять, а кому нет? Оказалось ли верным первое впечатление или по ходу игры его пришлось менять?

Угадай рифму

Описание

Участники делятся на две команды. Ведущий произносит слово из числа распространенных в русском языке, к которому легко подобрать множество рифм (например, можно использовать: дом, нос, день, суп, лед, гол, май). Одна команда придумывает к нему три рифмы. Их задача — продемонстрировать эти рифмы другой команде таким образом, чтобы те смогли угадать их. При этом говорить или показывать на окружающие предметы нельзя, нужно продемонстрировать слова только с помощью мимики и жестов. Потом ведущий произносит следующее слово, команды меняются ролями, и игра повторяется (общая длительность 4-6 раундов). Формального определения победителей в этой игре не предусмотрено, однако игрокам можно пояснить, что более эффективна та команда, которая тратит меньше времени на подбор рифм и придумывание того, как их продемонстрировать, а также те, чьи рифмы быстрее отгадываются соперниками (т. е. они демонстрируют их более понятно).

Смысл упражнения

Развивается невербальная экспрессия (способность выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов; без помощи слов), наблюдательность и умение понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этими качествами).

Обсуждение

Кому больше понравилась роль придумывающего и демонстрирующего рифмы, а кому отгадывающего, почему? Какие варианты предложенных рифм и способы их демонстрации запомнились, показались наиболее интересными, чем именно? Для чего важно уметь передавать определенную информацию без помощи слов, а также понимать такую информацию, передаваемую другими людьми?

Испорченный телефон

Описание

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение из нескольких предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Пример сообщения: «Для нашей школы купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройстве пришкольной территории».

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 заснять 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 продемонстрировать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, а эмоционально окрашенные искажаются в желательном для участников направлении.

Обсуждение

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

Испорченный массажер

Описание

Упражнение напоминает «испорченный телефон», но отличается от него тем, что передается не голосовое, а тактильное сообщение. Участники сидят в тесном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует. Как вариант упражнения, игроки могут передавать по кругу какое-либо несложное слово. Для этого участникам нужно «написать» его пальцем на спине соседа по буквам. Каждую букву «писать» крупно, медленно и четко на всей спине. Слово также передается по кругу.

Смысл упражнения

Развитие навыков передачи информации посредством тактильного контакта, демонстрация искажения информации в процессе ее передачи от человека к человеку, сплочение участников. Также развивает внимательность и восприимчивость к невербальной информации.

Обсуждение

Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»?

Поиск вслепую

Описание

Вариант 1: общение с помощью слов. Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в помещении небольшой предмет — например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении. Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания — в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

Вариант 2: общение с помощью тактильного контакта. В этом варианте, как и в предыдущем, осуществляется поиск предметов в парах, один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй — «поводыря». Но разговаривать им запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями. Следует обратить внимание участников, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний.

Смысл упражнения

Для успешного выполнения данного упражнения «поводырь» должен руководить партнером, исходя из положения партнера, а не своего (отход от эгоцентричной позиции в общении). «Слепой» же должен внимательно прислушиваться к словам или проявлять повышенную чувствительность к прикосновениям. Это упражнение способствует укреплению доверия, развитию эмпатии. Во втором варианте также развиваются навыки передачи информации посредством тактильного контакта, без использования слов.

Обсуждение

Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание? Какими качествами предопределяется успех выполнения этого упражнения?

Угадывание цветов

Описание

Каждый участник загадывает цвет и демонстрирует его мимикой и жестами так, чтобы водящий понял, какой цвет загадан. При этом нельзя указывать на присутствующие объекты такого цвета. Водящему дается 3 попытки на отгадывание каждого цвета; если он отгадал, то меняется местами с участником, если нет — переходит к отгадыванию цвета, задуманного следующим участником. Игра проводится в таком порядке до пяти-шести отгадываний. Потом можно предложить побыть водящими двум-трем добровольцам из числа тех участников, которым еще не довелось оказаться в этом качестве.

Смысл упражнения

Развитие навыков экспрессии, выработка умения передавать информацию при недостатке доступных для этого средств, а также «расшифровывать» такую информацию.

Обсуждение

Обмен эмоциями и чувствами, возникшими в процессе работы. Обсуждение, благодаря каким «режиссерским находкам» удалось посредством мимики и жестов наиболее эффективно передавать информацию о цветах.

Один поднос на четверых

Подготовка

Для выполнения этого упражнения понадобится поднос, к каждому из углов которого прикреплена веревочка длиной полтора-два метра (в случае отсутствия подноса его можно изготовить из плотного картона).

Разумеется, в игре могут фигурировать не только спортсмены, но и представители любой другой профессии.

Описание

Четыре участника берут концы каждой своей веревки, расходятся так, чтобы поднос поднялся примерно на уровень пояса, и практикуются переносить его таким образом. После небольшой пробной переноски пустого подноса на него ставится пластиковый стакан, в который наливают немного воды. Задача участников — нести поднос за веревки таким образом, чтобы не разлить эту воду. Можно усложнить траекторию движения (например, дать задание обнести «змейкой» несколько стульев) и провести между подгруппами соревнование на, скорость Преодоления заданного маршрута. Для усложнения упражнения можно запретить участникам общаться с помощью слов.

Смысл упражнения

Упражнение обучает участников координировать совместные действия, эффективно взаимодействовать при необходимости коллективно решить проблему. В усложненном варианте развивает внимательность и восприимчивость к невербальной информации. Также способствует сплочению группы, выявляет лидеров.

Обсуждение

Какие эмоции возникали в процессе работы, с чем они связаны? Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение?

Вслепую через лабиринт

Описание

На полу помещения, где проводятся занятия, изображается лабиринт. Он может быть нарисованным, выложенным из газетных листов, веревок или скакалок, выстроенным из стульев или сооруженным еще каким-то подобным способом. Участники разбиваются на пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом они меняются ролями. Можно провести упражнение в нескольких модификациях: команды подаются голосом, с помощью положенной на плечо партнера руки, какого-либо небольшого источника звука вроде колокольчика (услышал звук — двигайся в ту сторону, откуда он доносится, стало тихо — остановись).

Смысл упражнения

Упражнение обучает находить взаимопонимание с другим человеком в ситуации, когда необходимо руководить им, а также передавать информацию с помощью различных средств, как вербальных, так и

невербальных. Формирование взаимного доверия, взаимопонимания участников. Развитие внимательности и восприимчивости к невербальной информации.

Обсуждение

Что кому было проще — быть исполнителем или руководителем, с чем это связано? Какие эмоции возникали в том и в другом случае? Что препятствовало взаимопониманию, а что, наоборот, облегчало его? Появлялось ли доверие к партнеру и почему?

Моя прелесть

Описание

Участников просят провести «ревизию» содержимого своих сумок и карманов, найти какой-либо предмет, который им нравится, про который они могли бы сказать «Моя прелесть!». В течение 4-6. минут они размышляют над вопросами:

- ◆ Чем именно мне нравится этот предмет?
- ◆ Что он для меня символизирует, почему я ношу его с собой?
- ◆ Чем этот предмет может понравиться другим?

Потом каждый из участников поочередно получает слово для того, чтобы провести публичную презентацию «своей прелесть» (1-2 минуты каждому), в которой были бы представлены ответы на эти вопросы. Форма презентации может быть различной — устный рассказ или, по желанию участника, небольшая пантомима, рисунок с комментариями и т. п.

Смысл упражнения

Предоставление участникам возможностей для самораскрытия, тренировка навыков публичного выступления, преодоление застенчивости применительно к ситуациям когда нужно публично говорить чем-то, имеющем отношение к самому себе. Развитие речевой компетентности.

Обсуждение

Что было самым сложным при выполнении этого упражнения? Кто из участников испытывал напряжение, дискомфорт при необходимости публично рассказать о своем предмете? Что можно порекомендовать для преодоления этого дискомфорта?

Наблюдательные марсиане

Участники объединяются в команды по 4-5 человек. Каждому участнику дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко (в течение 0,5—1 минуты) описать его другим членам своей команды. Потом дается 2-3 минуты на внутрикомандное обсуждение того, какой из этих конфликтов участникам наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения. Когда конфликт выбран, участник, который привел этот пример, в течение 3-4 минут 1 рассказывает про него более подробно (если он не знает всех деталей этого конфликта, то допустимо добавить их, прибегнув к воображению).

Потом участникам дается следующая инструкция. «Представьте себе, что марсианские ученые, наблюдая за жизнью землян в мощный телескоп, навели его именно на этих конфликтующих людей. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Что делают эти люди, марсианские ученые не знают. Но они внимательно наблюдают все, что происходит, и пытаются как-то объяснить происходящее для себя.

Опишите, пожалуйста:

♦ Что именно разглядели марсиане в свой телескоп? Что их в наибольшей степени удивило?

Как они объяснили для себя причину происходящего? (При том, что они не знают не только того, из-за чего начался весь сыр-бор, но даже что такое «конфликт» в понимании землян.)

Какие выводы были сделаны марсианскими учеными на основе этих наблюдений о людях: каковы их поведенческие особенности уровень интеллекта?»

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой из команд (как правило, тот участник, чей пример обсуждался) выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, что за конфликт стал предметом обсуждения и как бы он выглядел в глазах «марсианских ученых».

Смысл упражнения

Обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них. Демонстрация того, что большинство конфликтов при внешнем, не включенном наблюдении выглядят довольно нелепо и об их участниках складывается негативное впечатление.

Обсуждение

Чем различаются взгляды на конфликт тех людей, которые в него непосредственно втянуты, и тех, кто оказался случайным наблюдателем? Из-за чего конфликтующие люди так часто начинают выглядеть смешно и нелепо? Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с достоинством? Насколько вы согласны с утверждением, что лучший способ выйти победителем из конфликта — это отыскать возможность вообще не вступать в него?

Отгадай предмет

Описание

Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Задача остальных участников — отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к данному предмету, «сложно, сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то он может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет) Если отгадка верна, он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна — выбывает из игры до конца раунда.

Смысл упражнения

Выработка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию, тренировка сообразительности, развитие внимательности.

Обсуждение

Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке? Скорее всего, это были вопросы, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.). В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?

У кого предмет?

Описание

Участники стоят в плотном кругу лицом внутрь, сложив руки за спиной ладонями наружу. Водящий находится в центре круга. Ведущий обходит круг снаружи и по возможности незаметно кладет кому-то из участников в ладошки небольшой предмет (спичечный коробок и т. п.). Тот, кому достался предмет, может оставить его у себя, а может передать соседу справа или слева, те, соответственно, тоже могут оставить его, а могут передать дальше. Через 10-15 секунд после того, как предмет был вручен первому игроку, ведущий подает команду «замри», после которой передавать предмет запрещено, он остается в руках у того, у кого находился в этот момент. Задача водящего — внимательно наблюдая за участниками, определить, у кого же находится предмет. Ему дается три попытки. Если он угадывает, тот, у кого был предмет, становится новым водящим, если не угадывает — игра повторяется.

Смысл упражнения

Для водящего это тренировка наблюдательности, умения воспринимать даже небольшие движения человека, изменения его позы и мимики. Для остальных участников это тренировка умения действовать незаметно, не выдавая себя.

Обсуждение

По каким именно признакам водящие судили, у кого находится предмет? Что оказалось для них самым информативным? В каких ситуациях, связанных с общением, важны наблюдательность, умение замечать даже небольшие движения человека, изменения его позы или выражения лица?

Кодовая фраза

Описание

Упражнение выполняется в парах. Каждый партнер получает от ведущего какую-либо «кодовую фразу» — несложную, но довольно странную, не очень вписывающуюся в обычный разговор. Например, это могут быть такие фразы:

- ◆ Сборную по хоккею дисквалифицировали за выход на лед без коньков.
 - ◆ По новым футбольным правилам, вратарю нельзя будет играть руками.
 - ◆ На новых долларах написано: «Храните деньги в сберкассе».
 - ◆ Играя на валютном рынке, можно приобрести подводный ресторан.
 - ◆ Мягкие игрушки теперь будут содержать вакцину от птичьего гриппа.
 - ◆ Простуду можно вылечить, направив на горло и нос лунный свет.
- Участники не говорят друг другу, какие фразы им достались. Им отводится 3 минуты на то, чтобы свободно беседовали о чем угодно. Задача каждого из них — использовать в разговоре свою «кодовую фразу» раньше, чем это сделает партнер, и таким образом, чтобы собеседник не понял, что именно эта фраза является кодовой. Ее нужно так встроить в беседу, чтобы она прозвучала вполне логично и естественно, не вызвала у собеседника подозрений.

Если кому-то из игроков показалось, что собеседник употребил «кодовую фразу», он сразу после этого может спросить: «Это та фраза?». Если он угадал, то объявляется победителем. Если он задал этот вопрос дважды, но оба раза ошибся, победителем объявляется соперник. Если фраза была использована, а собеседник этого не заметил — побеждает тот, кто использовал ее. Если в течение 3 минут ни один партнер так и не употребил свою фразу, это считается поражением обоих игроков.

Смысл упражнения

Развитие умения говорить бегло и гибко, разворачивать беседу, в желательном для себя направлении, незаметно встраивать в контекст речи заранее запланированные сообщения, а также распознавать подобные действия. Это важно, поскольку встраивание в свою речь скрытых сообщений — это действие, используемое в большинстве видов психологической манипуляции, а умение распознать такие сообщения — важное условие противостояния манипулирующему влиянию.

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения? На что ориентировались участники, принимая решение о том, какое именно высказывание является «кодовым»? А какие способы были использованы, чтобы скрыть эти фразы, сделать их незаметными? Когда человек хочет исподтишка повлиять на собеседника, он обычно тоже встраивает в свою речь какие-либо утверждения и требования таким образом, чтобы партнер этого не заметил, это прозвучало бы как нечто само собой разумеющееся. Можете ли вы привести такие примеры из своего жизненного опыта? Как научиться распознавать такие «скрытые сообщения»?

Общение в рисунках

Описание

Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение 5 минут посредством рисования ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т. д.; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял. Затем происходит обмен впечатлениями в кругу.

Вариант 2. Каждая пара получает еще один лист бумаги (состав пар целесообразно поменять). Первый участник рисует на нем какую-либо одну деталь изображения, после этого второй рисует еще какую-нибудь деталь, передает лист первому и т. д. Время выполнения упражнения 2-3 минуты. Предварительно договариваться о тематике рисунка участникам не следует, по ходу рисования разговаривать тоже нельзя. Обмен «творческими замыслами» в парах происходит только после окончания рисования, затем следует короткое обсуждение итогов упражнения в кругу.

Вариант 3. Повторяются варианты упражнения 1 и 2, но пары сидят спиной друг к другу, что исключает возможность использования в качестве средств общения мимики, выразительных движений и т. п.

Смысл упражнения

Продemonстрировать возможность и ограниченность общения без использования речи, посредством рисунков, а также естественное включение других неречевых каналов коммуникации в этот процесс. Развитие внимательности и восприимчивости к невербальной информации, передаваемой собеседником.

Обсуждение

Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Как пытались передать свой замысел участники, когда видели друг друга, но не могли разговаривать? Насколько различалась его результативность в ситуациях, когда партнеры могли видеть друг друга (варианты 1 и 2) и когда это исключалось (вариант 3)?

Место для знакомства

Описание

Сначала каждый участник придумывает, с каким человеком ему было бы интересно познакомиться — какого он пола и возраста, какими качествами обладает, чем занимается и т. п. (3-5 минут). Это должен быть именно обобщенный образ того, с кем интересно завести знакомство, но не конкретный персонаж типа эстрадной звезды и т. п. А потом нужно предложить и записать как можно больше мест, где есть шанс встретить такого человека. Это должны быть реальные места, куда участники могут попасть, а не нечто из области фантастики. Упражнение завершается тем, что участники представляют свои предположения о местах встречи

Смысл упражнения

Упражнение позволяет перевести фокус внимания участников от намерения познакомиться с кем-то «вообще» к конкретике: поиску тех мест, где больше всего шансов встретить интересного им человека. Это способствует преодолению социальной изоляции, повышает уверенность в ситуациях межличностного взаимодействия.

Обсуждение

Очевидно, что для того, чтобы встретить интересных людей, нужно бывать в местах, где бывают такие люди. Что же побуждает некоторых людей вместо этого пассивно ждать, когда в их поле зрения такие собеседники окажутся сами? В какое из мест, предложенных вами, вы действительно пойдете, когда именно? «Хочешь отыскать гриб — сначала найди лес, где водятся грибы, а там он сам найдется. А хочешь познакомиться с интересными людьми — найди места, где „водятся“ такие люди!».

Симпатия группы

Описание

Каждый из участников получает минуту времени для того, чтобы выступить перед группой. Выступление осуществляется в произвольной форме — это может быть устная речь, небольшая актерская роль, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача — вызвать с помощью этого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает выступления баллами от 1 до 5, описывая, насколько участник вызвал его симпатию. Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3-5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортно для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Смысл упражнения

Тренировка навыков самопрезентации, развитие речевой компетентности, тренировка сообразительности. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Обсуждение

Какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко? Какие способы расположить к себе публику были в них использованы? Что оказалось эффективнее — рассказывать о себе или демонстрировать свои возможности? Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому?

Эстафета рисунков

Описание

Участники сидят в кругу. Каждый из них получает лист бумаги, задумывает какой-либо единый по композиции рисунок и изображает его — но не полностью, а только какую-то одну главную деталь, по которой можно было бы догадаться, что за изображение планируется (2-3 минуты). Потом каждый человек передает свой рисунок соседу справа, а сам, соответственно, получает рисунок того, кто сидит слева от него. На полученных изображениях быстро дорисовывается еще по одной детали на эту же тему (30 секунд), после чего по команде ведущего листы опять передаются правым соседям и т. д. Так продолжается до тех пор, пока каждый рисунок не пройдет полный круг и вновь вернется к тому, кто его начал.

Смысл упражнения

Упражнение позволяет продемонстрировать, насколько по-разному люди представляют в образной форме одно и то же событие и как необычно могут быть интерпретированы замыслы друг друга. Даже те рисунки, сюжет которых вроде бы вполне ясен, порой продолжают очень неожиданно.

Обсуждение

Участники демонстрируют рисунки и комментируют, какие мысли и чувства они изначально хотели выразить, насколько получившееся в итоге изображение отвечает их исходным замыслам и что оно, с их точки зрения, выражает в окончательном варианте.

Чепуха

Описание

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы. Примерный перечень вопросов:

- ◆ Кто?
- ◆ Где?
- ◆ С кем?
- ◆ Чем занимались?
- ◆ Как это происходило?
- ◆ Что запомнилось?
- ◆ И что в итоге получилось?

Смысл упражнения

Внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Обсуждение

Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет. Достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным и чем именно.

Упражнения на завершение

Упражнение «Ладони». (10 мин).

Инструкция: Возьмите лист бумаги А4, обведите контур ладони. В центре напишите свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передайте соседу справа, который затем снаружи ладони напишет что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Упражнение «Ромашка пожеланий». (5 мин).

Инструкция. В конце занятия тренер встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: «Мне очень приятно было работать с вами!» Затем поднимается один из участников и тоже говорит типа: «Спасибо всем!», и кладет свою руку на руку тренера. Таким же образом поступают и другие участники. Когда каждый член тренинговой группы выскажется, тренер предлагает всем хором сказать «До свидания» и вскинуть руки вверх.

Упражнение «Сегодня я молодец, потому что...»