

Приветствие

Упражнение 1: представление участников «Смысл моего имени»

Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

1. Прояснение запроса:

- Зачем я здесь?
- Что жду от группы?
- Чего ждать от себя?
- Что хочу получить от ведущих?

Упражнение «Возьми карандаш».

Цель: определение уровня мотивации на получение знаний.

Участникам ведущий предлагает взять карандаш из пачки, крепко зажимая ее в руках. Предлагать следует настойчиво, чтобы провоцировать участников приложить определенные усилия для получения знаний.

Упражнение «Мой девиз».

Произнести вслух свой жизненный девиз, девиз дня, девиз часа.

Упражнение “Снежный ком” + любимое занятие.

Участники группы сидят в кругу.

Первым представляется ведущий. Затем сидящие слева от него называют имя ведущего и своё имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него. Таким образом, участники, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

Упражнение. «Приветствие».

Участникам предлагается встать в круг и, двигаясь хаотично по кругу, поздороваться с участниками действия различными способами:

Как люди застенчивые, стеснительные;

Как люди куда – то спешащие, торопящиеся;

Как люди, которые не видели друг друга несколько лет.

Приветствие «Добрый день, шалом, салют!»

Участники представляются и приветствуют друг друга на разных языках

Время выполнения: 10 минут.

Приготовьте для каждого участника карточку, где написано слово “здравствуйте” на разных языках. (Возможно, с помощью членов группы Вы расширите список слов – приветствий.) Если Вы работаете с поликультурной группой, то впишите на карточку среди прочих приветствий, “родные” для участников.

1. Попросите участников начать игру, встав в круг.
2. Пройдите по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и пусть каждый вытаскивает, не глядя по одной.
3. Предложите членам группы прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя.
4. В заключение предложите участникам кратко обменяться впечатлениями.

Италия: Bon giorno

Швеция: Gruezi
США: Hi
Англия: Hello
Германия: Guten Tag
Испания: Buenos Dias
Гавайи: Aloha
Франция: Bonjors, Salut
Малайзия: Selamat datang
Россия: Здравствуй
Чехия: Dobry den
Польша: Dzień
Израиль: Shalom
Египет: Asalami Aleikum
Чероки (США): Schijou
Финляндия: Hyvä päivää
Дания: Goddag
Турция: Merhaba

Упражнение. «Здравствуй друг».

Участники встают в два круга: внутренний круг (стоит) и внешний (перемещается по часовой стрелке). И хором повторяют следующие слова:

Здравствуй друг!

Как ты тут?

Ты пришел - хорошо!

Знакомство

Необходимо время: 15 минут.

Ведущий предлагает участникам представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (например, использовать псевдоним).

Упражнение “Сосед справа, сосед слева”

Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседа справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представится сам и так далее.

Упражнение. «Снежный ком».

Каждый участник называет свое имя. Затем на первую букву имени называет качество, которое он в себе ценит и называет свое любимое блюдо.

Следующий участник повторяет имя соседа, его имя, качество и любимое блюдо и рассказывает о себе по такому же принципу. И так каждый участник. Последний повторяет информацию обо всех участниках.

Энергизаторы

Упражнение 3. «Фруктовый салат».

Детям предлагается рассчитаться с помощью названий фруктов. Например: апельсин, банан, персик, груша. Ведущий выходит в центр круга и называет, из каких фруктов он хочет салат. Участники, услышавшие название своего фрукта, должны поменяться местами. В это время ведущий должен занять чье-либо место. Кто остался без места - становится ведущим.

«Булочка с изюмом».

Выбирается человек, который будет играть роль изюма, все остальные участники - тесто, они выстраиваются в шеренгу и берутся за руки. «Изюм» стоит на месте, «тесто» оборачивается вокруг него. Затем снаружи «булочка» обвязывается веревочкой. Задача детей – пройти от одного угла кабинета до другого и в это время каждый должен сказать по одной фразе о себе. После этого все дети садятся на места и называют по памяти, что говорил каждый участник.

«Коленки».

Участники садятся в круг так чтобы колени были рядом. Руки кладут ладонями на колени соседей и по команде передают друг другу сигнал. Начинает ведущий. Важно. Чтобы участники прислушивались и передавали сигнал, не сбиваясь. Затем упражнение усложняется – задается время, за которое сигнал должен пройти круг.

Упражнение 4. «Зоопарк».

Ведущий говорит каждому участнику название животного (одного из 4) , так, чтобы остальные не слышали. Инструкция: «Ночью в зоопарке хулиганы открыли клетки со зверями. Было темно, и животные потерялись. Звери не могут в одиночестве, им нужно найти свое стадо. Вам нужно найти друг друга с закрытыми глазами, издавая характерный звук животного, которое вам назвал ведущий. Побеждает та команда, которая соберется быстрее.

« Ты мог бы... Да я могу!»

Участники, свободно перемещаются по комнате. Они подходят друг к другу и говорят о том, что мог бы сделать этот человек. Например: «Ты мог бы стать... (хорошим другом, космонавтом, врачом, президентом, великим спортсменом и т.п.)» На это получают ответ: «Да я могу!»

«А я не тормоз, а мы заметили».

Все участники рассчитываются по числу участников. Ведущий выходит в центр круга и называет любые числа в пределах количества участников. Дети, услышавшие свой номер должны поменяться местами, в это время ведущий занимает свободное место. Тот, кто остался без места, выходит в центр и говорит: « А я не тормоз». Все хором отвечают: «А мы заметили». Он становится ведущим и игра продолжается.

Упражнение 2. «Герои сказок».

Участники по жребию вытягивают карточки с названием сказочного героя. Задача каждого показать персонаж с помощью мимики и жестов, не используя слова. Остальные дети должны отгадать, что это за герой.

«Царевна Несмеяна».

Выбирается один участник – царевна Несмеяна и садится на стул в центр круга. Остальные участники по очереди пытаются рассмешить ее. Тот, у кого это получится, становится новой царевной Несмеяной.

Упражнение – энергизатор 7. «Чипсы – пепси – кока - кола».

Участники стоят друг за другом «паровозиком», держась за плечи или талию. Дети на каждое слово одновременно выполняют движения:

Чипсы – шаг вперед и влево;

Пепси – шаг вперед и вправо;

Кока – наклон назад;

Кола – наклон вперед.

«Скала».

Участники группы делятся на две команды. На игровое поле кладется веревка. Ребята из первой команды в разных позах должны встать вдоль веревки и замереть – это скала. Дети из второй команды должны пройти вдоль скалы и не сорваться в пропасть (наступить на пол мимо веревки) – это скалолазы. После того, как все пройдут испытание, команды меняются ролями.

Энергизатор «Дракон, принцесса, самурай»

Участникам предлагается разделить на две команды по желанию. Задача ребят договориться в своей команде и показать соперникам одну из фигур: принц - машет саблей; принцесса - приседает в реверансе; дракон - рычит и выбрасывает вперед руки. Есть условие: принц побеждает дракона, но может влюбиться в принцессу; дракон съедает принцессу, но может быть побежден принцем. Игра идет до трех очков.

« Постройтесь по росту».

Упражнение начинается с хаотичного движения по комнате с закрытыми глазами. По первому сигналу все замирают на месте, по второму - играющие должны открыть глаза и, не говоря ни слова, быстро выстроиться в шеренгу по росту.

«Солнце радости»

Участники рисуют солнце с лучами. В центре круга свой портрет или имя. Вдоль каждого луча пишут то, что им приносит радость (желательно как можно больше лучей).

«Гвалт»

Один игрок выходит за дверь. Остальным ведущий раздает по одному слову из строчки какой-либо популярной песни. Дети одновременно произносят свои слова, а тот игрок, который выходил должен отгадать, что это за песня.

«Природные явления».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Все участники группы встают в круг спиной друг к другу. Ведущий произносит слова и показывает действия; все участники одновременно повторяют действия за ведущим. «Зашумел легкий ветерок» - пальцами рук аккуратно провести по затылку, слегка приподнять волосы на голове. «Зашелестели листья» - потереть большим и указательным пальцами, обеих рук, друг об друга, около ушей. «Полил легкий дождик» - слегка побарабанить подушечками пальцев по спине впереди стоящего. «Дождь полил сильнее» - усилить движение. «Пошел град» - слегка побарабанить кулачками. «А теперь просто погладьте спинку». После чего круг поворачивается в другую сторону и упражнение повторяется.

Энергизатор «Автомат-машина БОШ».

Участники встают в два ряда, напротив друг друга – это машинка БОШ. Последний из стоящих участников идет между игроками и произносит, например: «Я одеяло и хочу, чтобы меня постирали». Группа выполняет определенные манипуляции. Затем идет следующий игрок и просит выполнить свое действие и т.д.

Энергизатор «Ипподром»

Участники садятся в круг на корточки. Ведущий произносит определенные команды и сопровождает их действием. Участники повторяют движения.

«Бегут лошади» - хлопаем ладонями по коленям.

«Лошади бегут по песку» - хлопаем ладонями по полу.

«Барьер» - участники слегка приподнимаются и делают волнообразные движения руками (имитируя преодоление барьера).

«Лошади вправо» - участники поворачивают корпус вправо.

«Лошади влево» - участники поворачивают корпус влево.

«Зрители» - участники слегка приподнимаются, поднимают руки вверх и скандируют

Энергизатор «Поменяйтесь местами

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, меняются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- работает в настоящее время по новой программе;
- любит свою работу;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.

«Найди пару»

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

. «Найди пару-2»

«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, что написано на вашей карточке, так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

«Телетайп».

Участники встают в круг друг за другом. Последний участник получает листок с рисунком. Его задача – нарисовать эту картинку на спине впереди стоящего, а тот должен почувствовать, что рисуют на его спине и нарисовать это на спине следующего участника и т.д. последний участник переносит на бумагу то, что он получил. После этого рисунки сравниваются. Обязательное условие- все выполняется без слов.

Упражнение «Подарок».

Инструкция.

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, - предназначено именно для тебя.

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка, т. д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание.

Пожелания.

1. чтобы контролировать ситуацию нужно оставаться спокойным.
2. отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
3. в споре умей выслушать собеседника до конца.
4. уважай чувства других людей.
5. любую проблему можно решить.
6. будь внимательным к людям, с которыми общаешься
7. не сердись, улыбнись.
8. начни свой день с улыбки.
9. посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.
10. взгляни на своего обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.
11. раскрой свое сердце и мир раскроет свои объятия.

После того как все нашли свои «подарки» участники возвращаются в круг. Им предлагается зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова все присутствующим.

Упражнение «Муха».

Упражнение «Лимон».

Снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Я великий мастер».

Каждый участник находит в себе что-то, что он, по его мнению, умеет делать лучше всех. Это может быть мастер пеших прогулок, приготовления кофе, заплетения косичек и т.д.

Всех остальных нужно убедить в этом.

Ведущий спрашивает у группы: «А есть ли в группе кто –нибудь, кто умеет делать это лучше?»

Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле действительно великий мастер.

Давайте искупаем «Великого Мастера» в аплодисментах. Вы все видели, как хлопают известным артистам. Я считаю, что вы все сейчас тоже заслуживаете аплодисментов.

Это ресурс человека, упражнение активизирует сильные стороны...

Рефлексия дня и всего цикла тренинга.

МЕНЬШЕ БОЙСЯ, БОЛЬШЕ НАДЕЙСЯ;
МЕНЬШЕ НОЙ, БОЛЬШЕ ДЫШИ;
МЕНЬШЕ БОЛТАЙ, БОЛЬШЕ ГОВОРИ;
МЕНЬШЕ НЕНАВИДЬ, БОЛЬШЕ ЛЮБИ –
И С ТОБОЙ ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО.

ТЫ ОБРЕТАЕШЬ НАИЛУЧШЕЕ В ДРУГИХ, КОГДА ДЕМОНСТРИРУЕШЬ НАИЛУЧШЕЕ В СЕБЕ.

ЕСЛИ ТЫ СПОСОБЕН ЧТО-ТО ВОООБРАЗИТЬ, ЗНАЧИТ, СУМЕЕШЬ И ДОСТИЧЬ ЭТОГО.

РОЖДЕННЫЙ МЕЧТАТЬ СПОСОБЕН И ЛЕТАТЬ.

СОМНЕНИЯ – ЭТО ПРЕДАТЕЛИ: ОНИ ЛИШАЮТ НАС ТОГО ХОРОШЕГО, ЧЕГО МЫ МОГЛИ БЫ ДОБИТЬСЯ, ЗАСТАВЛЯЯ БОЯТЬСЯ ДАЖЕ ПОПЫТКИ СДЕЛАТЬ ЭТО.

НЕ РАССЧИТЫВАЙ, ЧТО ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ С ПЕРВОГО РАЗА.

ЕСЛИ ТЕБЕ ЧТО-ТО НЕ НРАВИТСЯ, ИЗМЕНИ ЭТО.

ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ, ИЗМЕНИ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭТОМУ.

РАДУЙСЯ МЕЛОЧАМ.

ЕСЛИ МЧАТЬСЯ ПО ЖИЗНИ ГАЛОПОМ, МОЖНО ПРОПУСТИТЬ САМОЕ ЛУЧШЕ И ИНТЕРЕСНОЕ.

ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ ПОЗАДИ НАС И ВПЕРЕДИ НАС, - ПУСТЯКИ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМ, ЧТО НАХОДИТСЯ ВНУТРИ НАС.

НЕ ПЛАЧЬ, ОТТОГО ЧТО ВСЕ ПРОШЛО, - УЛЫБНИСЬ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО БЫЛО!

ПРИНИМАЙ ЖИЗНЬ ТАКОЙ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ.

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – МОЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЧАСТЬЯ – ЭТО КОГДА ТЕБЕ ЕСТЬ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСТЬ, КОГО ЛЮБИТЬ И ЕСТЬ НА ЧТО НАДЕЯТЬСЯ.

ДЕЛАЙ ТО, ЧТО МОЖЕШЬ, ИСПОЛЬЗУЯ ТО, ЧТО ЕСТЬ, ТАМ, ГДЕ ТЫ НАХОДИШЬСЯ.

ГДЕ ЛЮБОВЬ – ТАМ ЖИЗНЬ.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ УТЕШИТЬСЯ – ЭТО ПОСТАРАТЬСЯ УТЕШИТЬ КОГО-ТО ЕЩЕ.

ХОЧЕШЬ СОРВАТЬ ПЛОД – ЗАЛЕЗЬ НА ДЕРЕВО.

УВЕРЕННОСТЬ – ЭТО РУЧКА ДВЕРИ, ВЕДУЩЕЙ К УСПЕХУ.

УСПЕХ СОСТОИТ В ОСНОВНОМ В ТОМ, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖАТЬ ДЕРЖАТЬСЯ ЗА СВОЕ, КОГДА ОСТАЛЬНЫЕ УЖЕ ВСЕ БРОСИЛИ.

УВЕРЕННО ИДИ В ТОМ НАПРАВЛЕНИИ, КУДА ВЕДУТ ТВОИ МЕЧТЫ.

ЖИВИ ТОЙ ЖИЗНЬЮ, КОТОРУЮ ТЫ САМ СЕБЕ ПРИДУМАЛ.

К СЧАСТЬЮ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛЮДИ ИДУТ РАЗНЫМИ ПУТЯМИ. ЕСЛИ ОНИ ИДУТ ДРУГОЙ ДОРОГОЙ, ЧЕМ ВЫ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОНИ ЗАБЛУЖДАЮТСЯ.

СЧАСТЬЕ – ЭТО НЕ ЦЕЛЬ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ.