

**Тренинг для подростков
(в том числе находящихся в конфликте с законом)
«Давайте познакомимся»**

Цель: знакомство участников друг с другом, сплочение коллектива.

Задачи:

- сформировать мотивацию к совместной деятельности;
- создать положительный настрой на последующие занятия;
- снять напряжение между членами группы;
- сформировать интерес к процессам самопознания и саморазвития.

Условия проведения: участники сидят в круге.

Ход занятия:

1. Игра «Снежный ком».

Цель: знакомство и запоминание имен всех участников игры.

Правила: участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена - ласковая); 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои - имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

2. Знакомство с правилами поведения на занятиях:

Ведущий рассказывает правило, затем идет его коллективное обсуждение и только в случае стопроцентного принятия членами данной группы, оно принимается. Заостряется внимание на том, что нарушать правила, принятые всей группой, нельзя. Также обговаривается возможное наказание за несоблюдение данных правил.

Доверительный стиль общения.

Для того чтобы получить наибольшую отдачу, добиться доверия между членами группы, следует предложить принять единую форму обращения друг к другу на "ты". Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т.д.

Общение по принципу «здесь и сейчас».

Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует членов группы именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе. Иначе, как проявление психологических защит, может проявляться стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми и др.

Персонафикация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому фразы должны звучать именно от себя (например, "Я думаю, что..."), а также, не должно быть безадресности (например, не "Многие не поняли меня", а "Вася и Коля не поняли меня").

Искренность в общении.

Во время работы группы необходимо говорить только правду. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, не разглашается. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.

Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего, мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не говорим "Ты мне не нравишься!", а "Мне не нравится твоя манера поведения!".

Уважение говорящего.

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем, не комментируем, а вопросы можно задать лишь после того, как он закончит высказываться.

Активное участие в происходящем.

Это норма поведения. Активно смотрим, слушаем. Не думаем только о собственном "Я". Только человек, активно участвующий в работе группы может взять что-то для себя.

Правило «СТОП».

Если кто-то не может в данное время говорить о какой-то проблеме, не готов, то он может отказаться от этого, сказав "стоп". Только необходимо взять всю ответственность за это на себя: группа не сможет помочь этому человеку.

3. Упражнение «Самый – самый».

Цель: в активной игровой форме познакомиться друг с другом.

Правила: все участники, за исключением одного, сидят в кругу. Тот, кому "не хватило" места, стоит в кругу и задает параметр, по которому все участники должны поменяться местами, а он - занять освободившееся место.

4. Упражнение «Ассоциации».

Цель: получение информации о себе от членов группы.

Правила: один из участников - водящий - выходит за дверь. Группа загадывает одного из оставшихся участников, которого водящий должен угадать. Вернувшись, водящий задает вопросы членам группы и по их ответам пытается угадать человека. Вопросы задаются на ассоциации, возникающие у каждого члена группы в связи с загаданным человеком: С каким животным ассоциируется у тебя этот человек? С какой погодой? Растением? Цветом? И пр. Обычно задается 5 вопросов, и после этого водящий должен назвать того, кого загадали. Дается три попытки. В случае верного ответа загаданный становится водящим, в случае неверного - водящий выполняет это упражнение еще раз.

Обсуждение:

-Легко ли было угадывать?

-С чем это связано?

-Легко ли давать ассоциации на человека?

-Совпадали ли ассоциации у разных людей? Почему?

5. Упражнение «Бип – бип»

Цель: снятие напряжения у участников группы.

Правила: Вся группа, за исключением водящего сидит на стульях. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача- угадать к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к

сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать "Бип", желательно "не своим голосом", чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

6. Упражнение «Руки»

Цель: знакомство друг с другом с помощью тактильных ощущений.

Правила: учащиеся получают задание расставить друг друга по теплоте рук от самых теплых до самых холодных. Затем кто-то один проверяет и, в случае необходимости, исправляет ряд. Затем проверяет еще один участник группы и, тоже, исправляет по своему усмотрению.

7. Упражнение «Скала».

Цель: снятие напряжения и формирование положительного настроя на будущую совместную деятельность.

Правила: группа встаёт вдоль воображаемой линии. За линией находится пропасть. Стоящие вдоль линии участники - это "скала". Все по очереди пытаются пройти по скале так, чтобы не упасть в пропасть. "Скала" со всевозможными выступами и препятствиями. Участники, стоящие вдоль линии, крепко держатся друг за друга. Упавший в пропасть становится зрителем.

8. Упражнение «Восковая палочка».

Цель: формирование доверия к группе. Релаксация.

Правила: все встают плотно друг к другу. Один участник выходит в центр круга, остальные ставят руки перед собой и покачивают его из стороны в сторону, придерживая, не давая упасть. Через эту процедуру проходят все остальные по очереди.

Обсуждение:

- Кто действительно смог расслабиться, снять зажимы?

- Кто не боялся упасть? Предлагается оценить свое доверие группе по 5-бальной системе.

9. Подведение итогов

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы: "Я понял...", "Меня удивило...", "Я почувствовал...", "Думаю...", "Мне понравилось..." и т.д.

Использованная литература:

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. - 2-е изд., испр. И доп. - Новосибирск, 1999. - 173 с.
2. Прутченков А.С. "Свет мой, зеркальце, скажи...": Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 1996. - 144 с.

Тренинг для подростков (в том числе находящихся в конфликте с законом) «Наше общее житье»

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата в группе;
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- развитие умения работать в команде.

Условия проведения: участники сидят в круге.

Оборудование: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания, карточки с изображением животных, листы бумаги.

Ход тренинга:

1.Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Обсуждение:

- Почему сначала не получалось выполнить задание?
- Что помогло в выполнении задания?

2.Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: Формирование активного рабочего настроения, диагностика психологической атмосферы в группе.

Ход упражнения: Участники делятся на 3 команды. По 7 человек. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. *Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.*

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение

- Трудно ли было выполнять задание?
- Что показалось наиболее трудным?
- Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

3.Упражнение «Поиск сходства»

Цель: Сплочение группы через нахождение сходств у ее участников.

Ход упражнения: Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе. Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

4. Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от техникума, по цветам радуги в их одежде.

Обсуждение:

- Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему?
- Какую роль Вы избрали для себя?
- Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

5. Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

- квадрат;
- треугольник;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

Обсуждение:

- Трудно было выполнять задание?
- Что помогло при его выполнении?

6. Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Обсуждение:

- Как проходило обсуждение в командах?
- Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?
- Почему Вы выбрали именно эту роль?
- Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

7. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Прощаться руками.

Обсуждение:

- Что было легко, что сложно?
- Кому было сложно молча передавать информацию?
- Кому легко?
- Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?
- Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

8.Упражнение «Построение круга»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Описание упражнения: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Обсуждение:

- Что дает эта игра?
- Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

9.Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»