

Давайте знакомиться!

## Задачи тренинга:

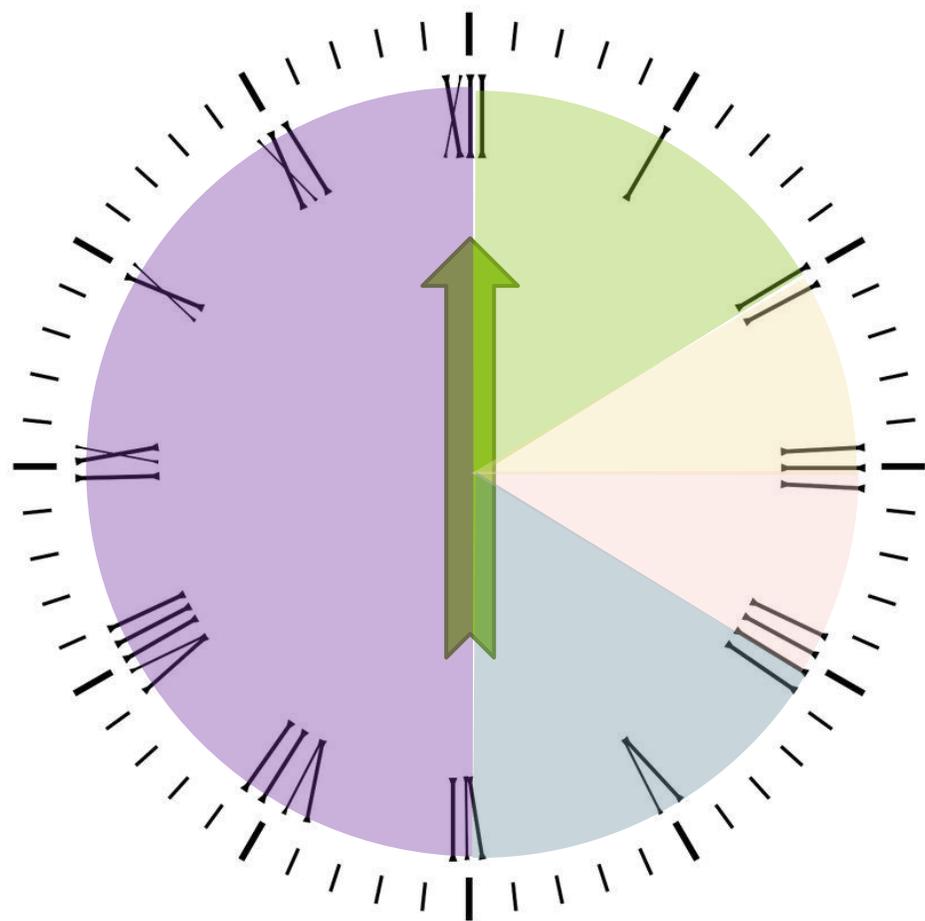
- ▶ Познакомить участников с процессом и техниками общения;
- ▶ Сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике;
- ▶ Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

## Необходимый материал:

- ▶ Крепкие стулья по количеству участников.
- ▶ Динамичная музыка.
- ▶ Плакат на ватмане с вопросами (см. Введение в программу).
- ▶ Чистые листы А4 (количество см. в упр. «Блюдо»).
- ▶ Доска.
- ▶ Ручки по количеству участников.
- ▶ Цветные карандаши или фломастеры (количество см. в упр. «Блюдо»).

План занятия	Время	Примечание
Приветственное слово	1-2 минут	
<b>Разминка</b> Упр. «Те, кто»	10 минут	
<b>Основная часть</b> Упр. «Снежный ком» Обсуждение правил группы Упр. «Исчезающие стулья» Упр. «Знакомство на парах»	5 минут 5 минут 10 минут 30 минут	Доска или ватман  Желательно подготовить плакат с вопросами
<b>ПЕРЕРЫВ</b>		
Упр. «Цветочек-трансформер» Введение в программу Упр. «Блюдо»	10 минут 10 минут 15 минут	Плакат с вопросами
Рефлексия всего занятия. Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?	5-10 минут	Если осталось мало времени от занятия и/или группа устала, нужно провести экспресс-способы рефлексии (см. Введение в программу)
<b>Итоговый вывод:</b> Традиционное прощание «Мы вместе»		

# Первая часть занятия



## Разминка

- Упр. «Те, кто»
- 10 минут

## Упр. «Снежный ком»

- 5 минут

## Обсуждение правил группы

- 5 минут
- Доска или ватман

## Упр. «Исчезающие стулья»

- 10 минут

## Знакомство в парах

- 30 минут
- Желательно подготовить список вопросов

ПЕРЕРЫВ 10-15 минут.



# Вторая часть занятия



## Упр. «Цветочек-трансформер»

- 10 минут

## Введение в программу

- 10 минут
- Плакат с вопросами

## Упр. «Блюдо»

- 15 минут
- Доска или ватман

## Рефлексия всего занятия

- 5-10 минут

## Традиционное прощание «Мы вместе»

# Вступительное слово

- ▶ Прежде всего, ведущему (-щим) необходимо представиться. Желательно, чтобы вы не ограничивались фразой «Меня зовут...». Несколько слов о себе будут вполне уместными.
- ▶ Я рад(-а) приветствовать вас на наших тренингах! Надеюсь, что они окажутся для вас интересными и полезными. Я хочу, чтобы на сегодняшнем занятии вы получили представление о том, каким будет наш курс, как будут строиться наши занятия и какие темы в него войдут. А еще нам всем обязательно нужно познакомиться. Я думаю, скучать мы сегодня не будем! Любой тренинг начинается с разминки. Это необходимо, чтобы мы раскрепостились, забыли о своих проблемах и приготовились узнать что-то новое - интересное и одновременно полезное для себя. Итак, давайте разомнемся.



# Упражнение «Те, кто»

## ► Пояснение:

Выбирается один доброволец. Остальные садятся в круг на стулья. Все сидят в кругу, кроме одного участника, который стоит в центре. Для него стула нет.

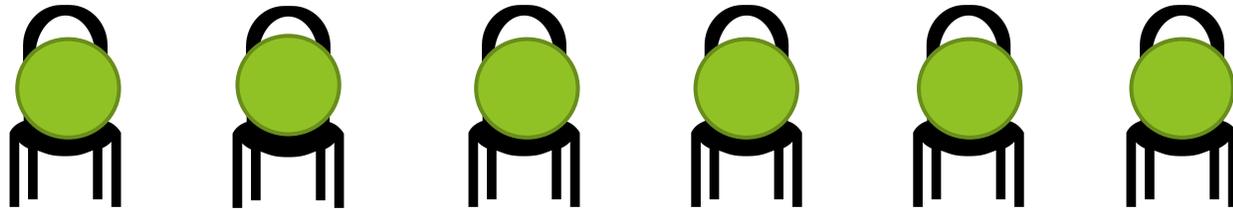
## ► Инструкция:

Сейчас наш доброволец, стоящий в центре, должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавит какой-либо признак, например, «...кто пришел сегодня в джинсах». Те ребята, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а наш доброволец должен занять любой из освободившихся стульев, пока те будут меняться местами. Соответственно, тот, кто останется без стула, становится новым водящим. Признаки могут быть различными: как внешними («у кого есть красный цвет в одежде», «у кого есть доВикние животные»), так и отражающими черты личности («кто любит математику») или ваши действия («кто сегодня не завтракал»). В общем, можно называть все, на что хватит вашей фантазии. Очень важно, чтобы признак был как минимум у 2 человек в кругу, иначе это будет «подставой» для сидящего участника. (Ведущий должен за этим следить). Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга. Это сделает игру более динамичной и интересной.

► **Комментарий:**

1. Ведущий тоже участвует в игре наравне со всеми.
2. Лучше, чтобы сначала признаки были внешними, а как только ведущий увидит, что все в разминке активны и затруднений с внешними признаками нет, то можно перейти к внутренним, которые не видны. Самым сложным и, пожалуй, интересным для ведущего может быть этап, когда признаками будут черты характера, эмоции и чувства - то, что находится в глубине человека. Например, «Те, кто веселый...»; «Те, кто грустный...»; «Те, кто чувствует напряженность» и т.д.
3. Очень важно помочь тем, кто, выйдя в круг, долго стоит и думает над признаком. В этом случае нужно подбодрить участника. Можно сказать: «Посмотри на нас, что видишь, то и говори». Желательно, чтобы участник сам придумал признак.
4. Это упражнение-разминка становится интересной тогда, когда проходит очень динамично. Для этого надо, чтобы участник, который вышел в круг, сразу сказал свой признак, а пауза была бы минимальной, даже если остальные участники только что заняли свои места. Только в момент «хаоса и неразберихи» эта игра становится азартной и интересной для участников. Нужно, чтобы они «побежали» и «подрались» за стулья. Особенно это важно на первом занятии. После такой разминки все чувствуют себя уже знакомыми. 5) Даже если это упражнение известно кому-то из группы, оно все равно вызывает интерес. В дальнейшем на занятиях или в паузах перед занятиями вы можете провести его еще несколько раз. Но! Не слишком часто, т.к. важно, чтобы были и другие динамичные игры-разминки.
5. Это разминочное упражнение, поэтому оно не требует разбора и анализа в группе

# Упражнение «Те, кто»



Поменяйтесь  
местами те, кто  
любит собак



# Упражнение «Снежный ком»

## ► Пояснение:

Эта психологическая игра стара, как мир, но от этого она не теряет своей актуальности. Кроме того, после этого упражнения участники быстро запоминают имена друг друга, так как оно сильно мотивирует их к этому.

## ► Инструкция:

Знакомиться мы сейчас с вами будем следующим образом. Я назову вам свое имя, потом сидящий справа от меня человек назовет мое имя плюс свое. Сидящий от него справа назовет мое, его и свое имя. И так далее - по кругу. Последнему человеку придется назвать имена всех присутствующих, начиная с моего. Старайтесь, когда будете произносить имена, сначала посмотреть человеку в глаза и только потом назвать его имя. И еще очень важно - сейчас вы можете сказать нам то имя, каким, вы хотите, чтобы мы вас здесь называли (Ксения или Ксюша, например). Задание понятно? Давайте попробуем. Не переживайте, если вы не сможете вспомнить имя кого-либо из присутствующих. Мы все вам поможем. У нас ведь нет задачи - проверить вашу память!

- Когда круг замкнется, спросите: «Не хочет ли кто-нибудь тоже повторить все имена, только в обратном порядке?» Обычно желающие находятся, и не один. Обязательно поаплодируйте добровольцам за их отличную память после называния имен. Затем можно всем перемешаться (сесть на другие стулья) и после этого опять попросить кого-то назвать все имена. И опять поаплодируйте добровольцам.

# Упражнение «Снежный ком»

Вика

Вика, Оля, Тимур, Артём, Жека, **Аня**

Вика, **Оля**

Вика, Оля, Тимур, Артём, **Жека**

Вика, Оля, **Тимур**

Вика, Оля, Тимур, **Артём**

# Обсуждение правил группы

Давайте узнаем, что такое тренинг:

- ▶ Прежде всего, это не урок. Мы не сидим здесь с вами за партами, как вы видите, а я не учитель. Мы сидим с вами в кругу. Это нужно для того, чтобы все видели друг друга и все были равны.
  - ▶ Я уважаю ваше мнение, а вы - мое и друг друга.
  - ▶ На тренинге основная форма работы - это интерактивные упражнения. Мы здесь получаем знания и тренируем какие-то важные навыки и умения. Слово «тренинг» - родственное слову «тренировка». Но иногда важная информация будет преподноситься и в форме беседы. Кроме того, тренинг - это интересно. Можно даже смело сказать, что все школьные уроки должны проводиться в этой форме. На тренинге можно многое, чего нельзя на обычном уроке в школе, но и здесь есть свои правила: (по ходу обсуждения правила записываются на доске или ватмане)
1. Не опаздывать.
  2. Каждый имеет право высказывать собственное мнение.
  3. Не перебивать друг друга, уважать мнения других.
  4. Быть активными, стараться проявлять себя.
  5. Говорить только от своего имени.
  6. Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения.
  7. На время тренинга выключать звук у мобильных телефонов. Давайте это сейчас и сделаем.
- ▶ Попросите участников дополнить этот список своими правилами, если они захотят. После того, как все правила записаны на доске или ватмане, ребята в знак того, что они с ними согласны, под ними поставят свои подписи.



# Упражнение «Исчезающие стулья»

## ► Пояснение:

По конструкции стулья должны быть достаточно крепкими и устойчивыми, чтобы по ним можно было ходить. Попросите участников снять обувь. Это упражнение направлено на сплочение группы и на развитие взаимовыручки, что очень важно на первом занятии. Стулья стоят в кругу. Участники стоят ногами на стульях. Ведущий не участвует.

## ► Инструкция:

Вот, вы сейчас стоите на стульях. Молодцы! А теперь походите по ним. Пусть ребята начнут ходить по стульям против часовой стрелки, подбадривайте их к этому. Можно (но не обязательно) включить динамичную музыку. Когда участники начнут движение, спросите: Куда вы идете? Дождитесь любого первого ответа. Например, «В лес». Так, вы идете в лес. Хорошо! А я буду злым медведем и буду вам мешать! Ваша задача - помогать друг другу и достичь-таки своей цели.

После этих слов вы начинаете постепенно убирать стулья. По одному. Не торопитесь! Важно следить за техникой безопасности! Просите ребят помогать друг другу: подавать руку, придерживать. Стулья убирайте с разных сторон. В отдельных случаях можно чуть-чуть подвинуть стул ближе к центру или по окружности, т.к. вам важно, чтобы участники выполнили это упражнение. Ваша основная задача сейчас - не упасть! Тогда вы победите! Помогайте друг другу! Поддерживайте, подавайте руку. Упражнение заканчивается, когда останется 4-5 стульев при количестве участников 10-13 человек. Закончить упражнение необходимо плавно. Когда вы убираете стул последний раз (т.е. остается 4-5), скажите: Если сейчас вы пройдете еще один круг, вы победили! Если в процессе упражнения кто-то касается пола, помогите ему подняться и не акцентируйте на этом внимания. Необходимо только сказать соседям упавшего: Почему вы не помогаете? Подавайте руки! Считайте, что если (предположим) Вася упал, то проиграла вся группа, а не только он. Упражнение должно закончиться победой группы. Важно, чтобы участники преодолели все трудности вместе. Пусть они поаплодируют друг другу в конце упражнения.

# Анализ упражнения «Исчезающие стулья»»

- ▶ Анализ упражнения: Обсудите вопросы:
  1. Вам понравилось, как вы сделали это упражнение?
  2. Благодаря чему или кому вы сделали его хорошо?
  3. О чем это упражнение, как вам кажется?
- ▶ Мы с вами теперь - одна команда. Каждый вносит частичку себя в нашу группу. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та. И если мы - команда, то должны заботиться друг о друге и помогать друг другу. Помогать своей открытостью, добрым отношением, уважением. Помогать, протягивая руку. Упражнение со стульями нас как раз этому и учило! Учило быть вместе. Так что теперь знайте: если проигрывает один человек - проигрывает вся группа. Помните об этом. Но мы еще плохо знаем друг друга. Пришло время познакомиться поближе.



# Упражнение «Знакомство в парах»

## ► Пояснение:

Это упражнение направлено на знакомство, но уже не поверхностное, как «Снежный ком», а более глубокое. Участники делятся на пары - кто с кем хочет. Тем не менее, скажите всем, что это упражнение для них будет более интересным, если они возьмут в пару мало знакомого им участника и, желательно, противоположного пола. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже принимает участие в упражнении. Все пары работают одновременно.

## ► Инструкция-1:

Сейчас у вас будет 10 минут (на каждого человека по 5 минут) на то, чтобы вы в парах могли поговорить друг с другом и рассказать о себе все, что хотите. Что вы любите, какую музыку предпочитаете, есть ли у вас хобби, какой у вас характер и т.д. В общем, все, что придет на ум. (Для того чтобы облегчить работу в парах, Вы можете написать список вопросов заранее на доске или листе ватмана). После этого мы снова соберемся с вами в кругу, и вам необходимо будет представить своего собеседника. Сейчас вы можете расположиться (сесть на стулья) в любом месте нашей комнаты, где вам удобно. Можно сделать так: вы рассказываете своему партнеру о себе 5 минут, потом он делает то же самое. А можно рассказывать по очереди - в диалоге, и пусть это займет тоже 10 мин. Выбирайте сами, но когда пройдет 5 мин., я вам об этом напомню.

# Упражнение «Знакомство в парах»

## ► Инструкция-2:

Сейчас все вы должны будете в нашем кругу по очереди представить своего собеседника. Делать это вы будете следующим образом:

1. поставьте только один стул от вашей пары в наш круг;
2. выберите, кто из вас встанет за спинку этого стула, а кто на него сядет, и сделайте это;
3. теперь тот, кто стоит за спиной своего партнера, будет рассказывать о нем от его имени. Например, если Артём и Вика были в одной паре, то Артём, который стоит за спиной Вики, должен рассказать о ней так: Говорит Артём: «Меня зовут Вика. Я очень спокойная и не люблю конфликты. Люблю читать и гулять по парку со своей собакой...» и т.д. Все понятно? Тогда какая пара хотела бы первой рассказать о себе?
4. После каждого рассказа участники группы могут задавать вопросы рассказывающему, который отвечает от имени сидящего на стуле. Например, Артём рассказывает от лица Вики, поэтому ребята в круге задают вопросы якобы Вике, но отвечать на них должен Артём. Например, вопрос задается Вике: «Вика, а какое у тебя хобби?», а отвечает Артём. И даже если Артём и Вика об этом не говорили, когда общались в паре, Артём должен не растеряться и попытаться ответить на вопрос. Вика при этом должна сидеть молча и не подсказывать. После всех вопросов одному из участников пары проводится анализ упражнения.



# Анализ упражнения «Знакомство в парах»

- ▶ Анализ упражнения проводится после каждого представления человека Вопросы тому, кого представляли:
  1. Что ты чувствовал(а), когда другой человек говорил от твоего имени?
  2. Все ли верно отвечал твой партнер?
  3. Хочешь что-то добавить или рассказать?
- ▶ Вопросы тому, кто представлял:
  1. Сложно ли было «быть другим человеком»?
  2. Насколько удалось вжиться в другого человека и отвечать за него на вопросы?
  3. Как ты думаешь, получилось ли у тебя полностью представить человека?
- ▶ После того как один участник пары все рассказал про сидящего и анализ упражнения проведен, участники в паре меняются местами, и все повторяется.
- ▶ Мне кажется, что после этого упражнения мы уже знаем друг друга не только по именам. Чем лучше мы будем друг друга знать, тем эффективнее будет работа в нашей группе. Но наше знакомство только началось, и оно будет продолжаться на следующих наших занятиях. А сейчас, мне кажется, мы немного засиделись. Давайте встанем и отодвинем стулья.

# Упражнение «Цветочек-трансформер»

## ► Пояснение:

Это упражнение-пантомима. Оно способствует тому, чтобы участники «настроились» друг на друга и сосредоточились на том, что происходит в группе. Также оно позволяет плавно перейти к обсуждению всего курса.

## ► Инструкция:

Сейчас давайте все встанем в круг и будем по кругу передавать воображаемые предметы. Начнем. Вот цветок. Это роза. Ведущий как будто срывает цветок, любуется им, нюхает, потом случайно укололся о шипы, потрогал бутон и т.д. и передает «розу» дальше по кругу. Вы должны представить, что вам передали цветок, и вести себя соответственно тому, что вам передали. Например, полюбоваться или сделать с ним то, что захотите, и передать дальше по кругу. Главное - чтобы вы обыграли это. Говорить, что вы делаете, не надо, только показывайте с помощью пантомимы. Представьте, что вы делаете подарок тому, кто рядом с вами. Я дарю цветок, а вы - что-то свое. Обыграете сначала то, что вам подарили, а после этого «создайте» свой подарок, обыграйте его и подарите следующему участнику, который стоит рядом. Например, вам подарили очки, вы их примите и примерьте, а потом, например, поймайте и погладьте котенка, чтобы передать его дальше. Или фотоаппарат, или шляпу, или тяжелый чемодан с одеждой, который все время открывается. Ну, я думаю, понятно. Итак, поехали!

## ► Комментарий:

Даже если ребята будут дурачиться и обрывать, например, у цветка лепестки, топтать его, позвольте им это сделать. Просто прокомментируйте: «Бедненький цветочек! Недолгая жизнь у него была!!!»

- ▶ Когда группа сделала 3-4 круга, скажите:

А сейчас мы будем передавать нечто особо ценное - доверие. Представьте, что оно заключено в стеклянном шаре. Давайте передадим этот хрупкий шар через весь круг. Ведущий должен изобразить, что держит стеклянный шар. Погладьте его, прижмите и бережно передайте дальше. Молодцы! У вас хорошо получилось передавать различные предметы. Все вы по-разному это делали. Вспомните, как вы передавали шар «Доверие». То, как вы его передавали, может сказать о многом не только мне, но и, главное, вам самим. Доверяете вы мне и группе или еще нет? Готовы вы поделиться своим опытом и бережно отнестись к рассказам других? Есть о чем задуматься! Теперь самое время поговорить о том, чему же будет посвящен наш курс.



# Введение в программу

- ▶ На заранее заготовленном плакате с вопросами попросите ребят отметить плюсом интересные им темы.
  1. Что юношам нравится в девушках, а девушкам - в юношах?
  2. Как сделать, чтобы тобой не манипулировали?
  3. Как выйти из конфликтной ситуации победителем?
  4. Что такое безопасное сексуальное поведение?
  5. Что такое толерантность, и при чем здесь я?
  6. Как остаться спокойным, когда тебя разрывает от злости?
  7. Как научиться определять, правду тебе говорят или «вешают лапшу на уши»?
  8. Как сэкономить 33 тысячи рублей в год?
  9. Под какие вещи могут быть замаскированы наркотики?
  10. Что такое кризис и можно ли с ним справиться?
  11. Как сказать «Нет!», когда на тебя давят.
  12. Как научиться понимать, что именно я чувствую?
  13. Правда ли, что если сейчас спланировать будущее, то оно таким и будет?
- ▶ Мы видим, что есть вопросы - рекордсмены, а есть те, которые заинтересовали только нескольких из вас. Вы уже, наверное, догадались, что ответы на эти вопросы мы с вами получим на разных тренингах нашей программы. Нет, я не буду читать вам нудных лекций, мы вместе будем играть в ролевые игры, проводить мозговые штурмы и другие упражнения. Все это нам поможет разобраться в себе и в окружающих. Поможет нам стать увереннее, самостоятельнее и свободнее. А все решения каждый будет принимать сам. Всё как в жизни.

# Упражнение «Блюдо»

## ► Пояснение:

Это упражнение позволяет участникам тренинга задуматься над тем, что они подразумевают под разными словами, в том числе и под словом «здоровье». Эта информация также полезна и для ведущего. Разделите группу на 3 подгруппы и раздайте каждой по чистому листу и ручке (участникам может понадобиться больше листов и, возможно, цветные карандаши или фломастеры).

## ► Инструкция:

Сейчас каждая из подгрупп должна будет почувствовать себя поварами и составить рецепты 3-х разных блюд. Первая подгруппа будет составлять рецепт дружбы, вторая - рецепт успеха, третья - рецепт здоровья. Ингредиентами этого блюда будут не продукты питания, а то, что вы сами придумаете. На все это у вас есть 10 минут. Постарайтесь сделать свое блюдо оригинальным и необычным. В конце мы подведем итог и познакомимся со всеми тремя рецептами. Перед тем, как вы приступите к заданию, я прочитаю вам один рецепт, который, я думаю, разбудит вашу творческую мысль:

Рецепт любви: 500 гр. страсти, 300 гр. влюбленности, 100 гр. дружбы и уважения, добавить 50 поцелуев и 10 объятий по вкусу. Все это приправить терпением и оставить в теплом уголке вашего сердца. Блюдо должно настояться. Подавать горячим!

# Анализ упражнения «Блюдо»

- ▶ Обсудите вопросы:
  1. Что вы считаете главным ингредиентом в блюде «Дружба»? Почему?
  2. А в блюде «Успех»? Почему?
  3. А в блюде «Здоровье»? Почему?
  4. Какой рецепт, как вы думаете, было составлять труднее всего? Почему?
  5. Чей рецепт вам понравился больше всего?
- ▶ Выслушайте ответы участников. После обсуждения поаплодируйте друг другу.



# Выводы

- ▶ Главный принцип нашей программы, мне кажется, вы уже отлично освоили. Это принцип активного участия. На наших тренингах мы будем многому учиться. И вы, и я. Ученые давно заметили, что новую информацию мы усваиваем по-разному:
- ▶ 10% - когда читаем
- ▶ 20% - когда слушаем
- ▶ 30% - когда видим
- ▶ 50% - когда видим и слышим
- ▶ 80% - когда говорим
- ▶ 90% - когда говорим и делаем

Давайте на наших занятиях смотреть и слушать, но главное - говорить и делать! Полный курс нашей программы состоит из 17 занятий. Плюс первое (сегодня) и последнее (заключительное) занятия. Продолжительность каждого занятия - около двух часов.

# ИТОГОВЫЙ ВЫВОД

Сегодня было очень важное занятие: ведь оно ПЕРВОЕ! Мы познакомились, многое узнали друг о друге и о том, чем мы будем заниматься дальше и каким образом. Хочу сказать, что мне сегодня было очень интересно, я давно не встречал(а) такого количества ярких личностей, собравшихся в одной месте. С сегодняшнего дня мы с вами - одна команда. Каждый из нас очень важен. Без каждого из нас группа будет уже не та. Будьте здоровы и приходите на следующее занятие! Вас ждет первая тема нашего курса. Какая? Приходите - узнаете!

## Продолжение следует!

# МЫ ВМЕСТЕ!

