**ППМС центр Пензенской области**

**Формирование групповой сплоченности обучающихся**

**Методические рекомендации для классных руководителей**

Групповая сплоченность - это показатель прочности, устойчивости и слаженности работы коллектива. Она основывается на межличностных взаимоотношениях между людьми, которые характеризуются взаимной всесторонней симпатией членов группы и удовлетворенностью членством в ней. Развитие и формирование групповой сплоченности любого коллектива характеризуется сходством представления его членов об действующих нормах, правилах, требованиях и ожидаемого от группы результата работы.

Определение групповой сплоченности говорит о том, что чем выше групповая сплоченность, тем выше эффективность работы. Но такая закономерность не всегда верна. Она зависит от определенных факторов.

**Факторы, способствующие развитию и формированию групповой сплоченности:**

1) совпадение целей, интересов, взглядов, ценностей и ориентаций участников группы;

2) общение и взаимодействие между членами группы;

3) приемлемое для всех равенство социального статуса и происхождения членов группы;

4) демократизм групповых взаимоотношений, атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;

5) активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников;

6) положительное мнение членов группы друг о друге;

7) выраженная потребность каждого в членстве в группе;

8) оптимальный размер группы;

9) оптимальный размер рабочего пространства - рабочие места расположены близко, но люди не мешают друг другу;

10) наличие положительного опыта в совместном решении задач;

11) психологическая совместимость и взаимная симпатия членов группы;

12) реальный авторитет лидера;

13) наличие эффекта соревнования (неофициального) с другой группой.

Школьный ученический коллектив представляет особую организационную форму коллективного объединения всех учащихся на основе учебной деятельности. Большое место в жизни школьного коллектива, кроме того, занимает внеклассная деятельность учащихся, которая осуществляется по классам, а также охватывает учащихся всей школы или нескольких классов.  
Для личности учащегося ученический коллектив – это своеобразная модель общества. Он необходим обществу как инструмент воспитания, чтобы с его помощью «поместить» в ученике «государство», то самое государство, которому свойственны определенные принципы, социальные нормы, в котором педагоги готовят своих воспитанников.  
Ученический коллектив как модель общества характеризуется присущими обществу отношениями, атмосферой человеческих ценностных ориентаций. Поэтому ученический коллектив является органической ячейкой общества.  
Кроме того, ученически коллектив для личности учащегося является социальной микросредой, своеобразной средой обитания: учащийся не может полностью развиваться вне общения со сверстниками. Вся его деятельность (учение, труд, досуг) ощущается преимущественно в коллективе учебного заведения, внешкольных учреждений.  
Среда, в которой вращается ученик, может быть благоприятной и неблагоприятной. Если она неблагоприятна для всестороннего развития учащегося, он тратит значительные силы либо на приспособление к ней, либо на борьбу. При наличии благоприятной среды наиболее полно развивается индивидуальность, творческие способности учащегося.  
Для учащегося ученический коллектив является базой накопления социального опыта, как известно, осуществляется, прежде всего, в семье, под воздействием массовых средств коммуникации, во взаимодействии с окружающей действительностью, в общении со сверстниками, педагогами. Однако весь этот опыт в какой-то мере ограничен. Он не может служить прочной базой устойчивого общественного поведения. Для накопления широкого социального опыта учащийся должен не только усвоить, а как бы присвоить многогранный опыт социального поведения, сделать его собственным, с тем, чтобы выработать определенное поведение не только в заранее предусмотренных ситуациях, но и в непредвиденных обстоятельствах.  
Будучи связующим звеном между обществом и личностью учащегося, коллектив преобразует влияние окружающей среды. В итоге в коллективе происходит трансформация массового воздействия в целях воспитания личности учащегося.  
Ученический коллектив является могущественным средством, стимулирующим, активизирующим деятельность ученика.  
В коллективе в процессе совместной деятельности, совместных переживаний возникает эмоциональное заражение, в результате чего ученик глубже чувствует, ярче переживает происходящие события, испытывает чувство радости от труда, общения, обогащается внутренний мир взаимной информацией и создается так называемое поле интеллектуально-морального напряжения, что самым существенным образом влияет на формирование представлений, взглядов и устремлений учащихся.  
Особенно велика роль ученического коллектива в формировании гражданского самосознания в глазах сверстников и взрослых. В своей деятельности он ищет благоприятную среду для самоутверждения себя как личности. В коллективе учащихся он или находит общественное признание своих имеющихся или воображаемых достоинств, или осуждение товарищами своих действий, учится отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию. Поэтому коллектив учащихся является той средой, в которой может произойти самоутверждение личности учащегося, а в силу этого – могущественным средством его индивидуального развития.  
Ученический коллектив имеет признаки любого коллектива. Однако ему присущи специфические особенности, в качестве которых можно выделить следующие.  
1. Деятельность ученического коллектива направлена на самих себя, на воспитание каждой личности и всех учащихся, подготовку их к труду и общественной работе, тогда как деятельность других коллективов направлена на объекты, лежащие за их пределами (производство, спорт, оборона страны и т. д.).  
2. В ученическом коллективе объектом и субъектом обучения и воспитания являются учащиеся, а центральной фигурой этого процесса выступает педагог, так как деятельность учащихся не сводится к самообучению и самовоспитанию. Процесс обучения и воспитания невозможен без взаимодействия «учащийся — педагог».  
3. Особенность ученического коллектива состоит и в том, что основной вид деятельности школьников — учение, которое организует и сплачивает их единством цели, формами и методами обучения и воспитания.  
4. Ученический коллектив характеризуется однородным возрастным составом, обеспечивающим общность интересов, взаимопонимание и относительную психологическую совместимость.  
Указанные благоприятные особенности ученического коллектива реализуются не сами по себе, а в результате разнообразной совместной деятельности. И коллектив становится фактором воспитания учащихся не сразу, а в результате целенаправленной и систематической работы.  
Педагогический коллектив совместно с общественными организациями воспитывает и сплачивает коллектив всей школы. Однако наряду с задачей создания общешкольного коллектива ставится и задача воспитания и сплочения отдельных классных коллективов, которые рассматриваются как первичные коллективы. Школьный (или классный) ученический коллектив является не просто организованной формой объединения учащихся, направленного на совместную учебу и внеклассную работу, но он одновременно является и важнейшим средством воспитания коллективизма.  
Все виды деятельности учащихся должны носить коллективный характер. Игровая, трудовая, учебная и другие виды деятельности должны быть организованы так, чтобы всегда и во всем формировать коллективистические принципы, укреплять и развивать дух дружеской поддержки, взаимопомощи, воспитывать умения, когда это необходимо, свое личное подчинять коллективу.  
Для сплочения ученического коллектива очень важно совместное переживание ребят в ходе предметных олимпиад, спортивных состязаний, подготовки и проведения сборов, вечеров. Коллективные эмоциональные переживания, сопровождающие различную общественную деятельность учащихся, способствуют формированию коллектива, сближают между собой учащихся, учат их чувствовать боль и радость другого.  
Сплоченность группы – это процесс развития внутригрупповых связей, соответствующий развитию групповой деятельности. Три слоя групповых структур могут одновременно быть рассмотрены и как три уровня развития группы, в частности, три уровня развития групповой сплоченности. На первом уровне (что соответствует поверхностному слою внутригрупповых отношений) сплоченность действительно выражается развитием эмоциональных контактов.  
На втором уровне (что соответствует второму слою) происходит дальнейшее сплочение группы, и теперь это выражается в совпадении у членов группы основной системы ценностей, связанных с процессом совместной деятельности.  
На третьем уровне (что соответствует «ядерному» слою внутригрупповых отношений) интеграция группы (а значит, и ее сплоченность) проявляется в том, что все члены группы начинают разделять общие цели групповой деятельности.  
Существенным моментом при этом выступает то обстоятельство, что развитие сплоченности осуществляется не за счет развития лишь коммуникативной практики, но на основе совместной деятельности. Кроме того, единство группы, выраженное в единстве ценностных ориентации членов группы, интерпретируется не просто как сходство этих ориентации, но и как воплощение этого сходства в ткань практических действий членов группы.  
При такой интерпретации сплоченности обязателен третий шаг в анализе, т.е. переход от установления единства ценностных ориентации к установлению еще более высокого уровня единства – единства целей групповой деятельности как выражения сплоченности. Если каждый из вышеназванных феноменов сплоченности является показателем интегрированное лишь отдельных пластов и слоев внутригрупповой активности, то общность цели, будучи детерминантой всех их вместе взятых, может служить референтом действительного единства группы как целого.  
Можно считать, конечно, что совпадение целей групповой деятельности есть в то же самое время и высший уровень ценностного единства группы, поскольку сами цели совместной деятельности есть также определенная ценность. Таким образом, в практике исследования сплоченность должна быть проанализирована и как совпадение ценностей, касающихся предмета совместной деятельности, и как своего рода «деятельностное воплощение» этого совпадения.  
Возникнув благодаря внешним обстоятельствам, малая группа «переживает» длительный процесс своего становления в качестве психологической общности. Важнейшим содержанием этого процесса является развитие групповой сплоченности. В ходе этого развития группа не просто продуцирует некоторые нормы и ценности, а члены ее не просто усваивают их. Осуществляется гораздо более глубокая интеграция группы, когда ценности о предметной деятельности группы все в большей степени разделяются отдельными индивидами, не потому, что они им больше или меньше «нравятся», а потому, что индивиды включены в саму их совместную деятельность. Деятельность же эта становится столь значимой в жизни каждого члена группы, что он принимает ее ценности не под влиянием развития коммуникаций, убеждения, но самим фактом своего все более полного и активного включения в деятельность группы.  
Главной детерминантой образования группы в психологическом значении этого слова выступает совместная деятельность. Она есть, таким образом, не только внешне заданное условие существования данной группы, но и внутреннее основание ее существования.  
Таким образом, отношения подростка со сверстниками, как правило, являются проекцией его отношений с родителями. Микроклимат семьи формирует основные установки подростка и закладывает основы развития его личности. В старшем школьном возрасте происходит укрепление волевых процессов и развитие таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.  
Межличностные отношения строятся на критериях выбора. Чем важнее для человека намечаемая деятельность, чем более длительное и правильное общение она предполагает, тем сильнее критерий выбора. Настоящий сплоченный коллектив не возникает сразу, а формируется постепенно и проходит ряд этапов.  
Межличностные отношения имеют ряд форм, особенностей, которые реализуются в коллективе, группе людей, группе сверстников в процессе общения в зависимости от различных факторов влияющих на них.  
Совместная деятельность воспринимается детьми, стремящимися к новым впечатлениям, как предстоящая радость.(по определению А.С. Макаренко) Она привлекает их, возбуждает подъём настроения и сил, объединяет и сплачивает. И ,конечно, невозможна без поддержки родителей учеников, которые тоже являются частью школьного коллектива**.**

Каждый год, работая над планированием воспитательной работы на учебный год, классный руководитель ставит перед собой воспитательные задачи. Одной из таких существенных задач может быть вовлечение родителей в процесс создания коллектива класса, сплочения классного коллектива  путем совместной деятельности учащихся и родителей.

**Чтобы этого добиться надо:**

* Формировать нравственную культуру детей  и родителей.
* Способствовать   развитию коммуникативных умений, доброты и взаимопонимания.
* Организация игр, совместных, творческих дел на сплочение детского коллектива.

**Основные направления работы по сплочению детского коллектива:**

**1.Организация совместной деятельности учащихся и родителей, использование возможностей семьи.**  
     На родительском собрании можно познакомить всех с примерным планом воспитательных  мероприятий, спросить у родителей совета, чего бы им хотелось сделать совместно с детьми, как правило, это 3-4 мероприятия в год. Можно выбрать инициативную группу, которая будет помогать осуществлять задуманное, помогать родительскому комитету. В классе всегда есть адекватные неравнодушные родители, которые заинтересованы, в том, чтобы дети в школе  не только учились, но и приобретали навыки общения. Здесь мастерство классного руководителя заключается в том, чтобы учесть специфику класса: материальный достаток , интересы семей. Важно никогда не давить на родителей при выборе планируемых мероприятий, а просто объяснять, что для пользы дела надо учитывать интересы большинства.

**2.Постановка общественно значимой и привлекательной для учащихся цели.**

Планируя коллективное дело, обязательно надо рассказать учащимся о его цели. Цель должна быть понятна и, главное, интересна детям. А мастерство классного руководителя заключается в том, что бы сделать интересной любую воспитательную цель.

**3.Создание коллективного самоуправления, выявление положительных лидеров.**

В начальной школе мы, конечно, назначаем детям поручения, но, как правило, это формально и требует огромного усилия от классного руководителя, чтобы дети выполняли свои поручения. Ребята не понимают смысл понятий «трудовой сектор», «учебный сектор» и т.д., командирами хотят стать вообще все. Но все же работа в этом направлении вестись должна и она очень важна. Для того, чтобы каждый себя попробовал в разной роли можно использовать командные или групповые игры, которые как лакмусовая бумажка проявляют все качества ребенка. На самом деле этих игр очень много (см. Приложение 1), надо только найти время и способ их проводить. На часах общения, во внеурочной деятельности, да и на уроках ребята очень любят играть . Еще большую значимость для развития сплоченности класса имеет применение таких игр в среднем звене.

**4.Включение каждого и  поощрение к сотрудничеству при выполнении общих дел**.

Планируя какое-либо совместное дело, необходимо, чтобы каждый ребенок смог почувствовать себя членом коллектива. Особенно это касается детей, которые по каким-либо причинам тяжело принимаются детьми. Чаще хвалить и поощрять их в присутствии класса, но делать это за конкретно выполненное ими действие или поступок. Вот поэтому обязательно включать каждого ребенка в каждое совместное дело. Обязательно приглашать родителей на классные мероприятия. Конечно, классный руководитель должен приложить усилия, чтобы неоднократно прорепетировать с ребенком его роль. А это требует дополнительного времени, но это необходимо, если хочешь, чтобы класс стал коллективом единомышленников, а родителям было зачем приходить в класс.

После проведенного мероприятия, обязательно надо обсудить его: что удалось, что нет, кто был лучшим и т.п. Поощрения за удачно выполненные совместные дела могут быть в разных формах: словесных ( обсуждение) или  материальных (грамоты, небольшие сюрпризы) но они должны быть после каждого мероприятия, как обратная связь и стимул к дальнейшей деятельности.

**5.Создание традиций в классе.**

Традиционные мероприятия очень важны, т.к. заставляют заранее о них думать, готовиться к ним. Они могут быть разные, но должны быть интересны всем, на них обязательно приглашаются педагоги дополнительного образования, родители. Для этого можно предложить детям ответить на вопросы анкеты:

Каким, по твоему мнению должен быть дружный класс?

Как сделать так, чтобы класс стал дружным?

Какие традиции есть в нашем классе?

Назови твои «можно» и «нельзя» в классе.

Какие мероприятия в классе, по твоему мнению, должны стать традиционными?

Ввести традицию обратной связи.

В конце каждой четверти и в конце года дети пишут записки, где могут задать вопрос, написать что-то наболевшее, о чем не могут сказать вслух. На основе этого педагог планирует воспитательную работу.

Создать «ящик пожеланий».

Проводить как можно больше традиционных внеклассных мероприятий.

Приложение 1

**Психологические игры и упражнения на развитие сплочения коллектива обучащихся**

Психологические игры и упражнения могут быть использованы классными руководителями и психологами для сплочения класса, развитие коммуникативных способностей, снятие чувства тревожности у подростков.

**Побег из тюрьмы**

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, 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.

**Мы похожи?..**

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

**Чувства**

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Участникам предлагается: вспомнить ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

Чувства говорящего

раздражение

возмущение

жалость

обида

презрение

недоверие

вина

ответственность и т.д.

Чувства слушающего

сочувствие

интерес

возмущение

отвращение

понимание

сожаление

уважение и т.д.

**Марионетка**

Цель упражнения: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией "наркоман-наркотик", так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается "марионетка" и два "кукловода". Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыкрать маленькую сценку кукольного представления, где "кукловоды" управляют всеми движениями "марионеток". Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах "марионетки", так и на чувствах "кукловодов", управлявших ее движениями.

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными.

**Cлепой-поводырь**

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "повыдырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Цель упражнения. Оно рождает много ассоциаций. Оно позволяетс на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

**За кругом**

Цель упражнения: помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.

Нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом. Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг. Продолжительность игры: 10-20 минут. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций на общий круг. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешают нам быть более справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.)

Дискриминация, как ущемление прав меньшинства, достаточно широко распространена в нашем обществе. Причем в случае с наркозависимостью дискриминируемыми могут быть как те, кто употребляет наркотик, так и те, кто находится рядом с наркоманами. Важно понять, что, ущемляя права меньшинства (например, пытаясь решить проблему наркомании только карательными методами), мы чаще всего лишь усиливаем напряжеженность, отчуждение, еще больше осложняем ситуацию. Кстати, это упражнение может продемонстрировать и противоположный пример: как, руководствуясь естественными человеческими чувствами, участники группы оказывают помощь тем, кто оказался за кругом.

**Cобеседование с работодателем**

**(ролевая игра)**

Цель упражнения: выработка навыков эффективной самопрезентации

Каждый участник пробует себя в роли соискателя. Кто-либо из членов группы играет роль работодателя. Ведущий тренинга может дать установку на отказ "соискателю" или предъявление ему жестких требований. Это придаст игре более реалистичный и творческий характер.

Члены группы, не принимающие участие в собеседовании, являются наблюдателями, которые анализируют и оценивают по ее завершении, дают обратную связь "соискателю" относительно эффективности его самопрезентации и поведения на собеседовании.

**Таможня**

Цель упражнения: помочь участникам освоить язык невербальных знаков.

Участники тренинга по очереди выходят и входят в помещение.

Каждый должен выйти-войти по 5 раз. При этом только один раз у него под одеждой спрятана какая-то вещь.

Остальные пытаются угадать по его поведению, когда была спрятана вещь.

Обсуждение:

- По каким признакам вы пытались узнать, когда была спрятана вещь?

- Что чувствовали вы когда входили в помещение?

**Рекламный ролик**

- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все - потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача - представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все - как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький ньюанс - объектом нашей рекламы будут являться: конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и - истинные - достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика - не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуажа любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку - десять минут.

**Умение дурачиться**

Цель упражнения: выработка у участников группы умения вежливого отказа.

- В общении с приятелями испытайте свое умение чуть-чуть дурачиться. Например, вам предлагают: «Пойдем в кино?», а вы, напустив на себя важный вид, отвечаете: «Это надо всесторонне обдумать. Зайдите завтра». Если собеседник выразит вам свое негодование, то перестаньте паясничать и ответьте всерьез. Это маленькое актерство приучает вас владеть ситуацией. Так вы выигрываете небольшую паузу перед своим ответом в в трудном диалоге. За время паузы собеседник проверяет себя: так ли уж ему требуется то, о чем он просит; у вас же за эти секунды складывается в голове наилучшая формулировка отказа, он прозвучит не обидно - приветливо и спокойно. (Людей обижает не столько отказ, сколько раздраженный, враждебный тон отказа.) Если

эта проба у вас не получается, вы, скорее всего, не умеете ответить «нет», не обижая, а значит, вынуждены идти на поводу у других (в частности, у манипуляторов).

С участниками проигрываются различные диалоги, в которых один побуждает в выполнению какого-либо действия, а другой - отказывается.

**Ролевая игра "Аэропорт"**

Вводятся две роли - "начальник планово-экономического отдела" и "сотрудница" - его подчиненная.

Вводная "начальнику" : "Вы - начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала к сроку так важные для Вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни она, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда Вы несколько раз звонили ей домой, к трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту Вы вдруг видите Вашу "больную" сотрудницу с вещами, которая ожидает чего-то у очереди к пункту регистрации отлетающих.

Вводная "сотруднице" : "Вы - сотрудница планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются Ваши дела: в самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела Ваша сестра, и, поскольку с ней некому сидеть, Вы взяли больничный лист по уходу за ней, и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для Вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать Вашей родне в этот город кое-какие вещи и привести от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг Вас окликает Ваш начальник..."

Комментарий : При анализе ситуации ведущий должен актуализировать установку, что мы мыслим и поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них (и домыслов, если эти представления не полны).

**Упражнение**

Цель: сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция: «Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Второй этап : вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке, расскажите друг другу о себе как можно подробнее.

Третьим этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

· Как я вижу свою профессию;

· Что я ценю в самом себе;

· Предмет моей гордости;

· Что я умею делать лучше всего.

На выполнение второго этапа у вас 5 минут» После этого организуется работа в парах.

Комментарий 1: Тренер может сам разбить группу на пары, например разбиение «через одного»,( человек, сидящий слева от тренера образует пару с человеком находящимся через одного от него и т.д.) или люди сидящие друг на против друга образуют пару. Тренер может позволить группе самостоятельно разбиться на пары «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера.) Можно так же использовать недавно выполненную работу «человечков» (по степени похожести выбранных цветовых гамм; распределению цветовых зон; использованию одного, двух, трех цветов).

Спустя десять минут ведущий дает дополнительную инструкцию.

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд.

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

Комментарий 2. Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

· Какие качества ты наиболее ценишь в людях? Что ты считаешь самым отвратительным?

· Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он? Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Комментарий 3. Вопросы: Оцени успешность твоей презентации своего партнера. Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута?) Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе? Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени? Тяжело ли было говорить от имени другого?

**Процедура "Пристройка и контрпристройка"**

1 этап . Участники работают в парах. Задача обратиться к напарнику с просьбой, демонстрируя различные пристройки.

“Пристройка сверху” - более уверенно, ставя себя выше партнера;

”Пристройка снизу" - уступая собеседнику, как бы подчиняясь;

“Пристройка наравне" - с чувством собственного достоинства, но без вызова.

Каждый участник должен попробовать работу во всех пристройках.

2 этап . В разговоре нам часто бывает неудобно разговаривать в пристройках, навязанных нам партнером. «Ломать» его пристройки – это провоцировать конфликт. Поэтому важно бывает так «обыграть» его пристройку, чтобы, по меньшей мере, вывести общение в равную позицию.

Участники работают в парах. Сначала номера первые должны обратиться к номерам вторым с просьбой, демонстрируя неудобную для партнера пристройку (сверху или снизу). Задача вторых номеров – так «продлить» пристройку партнера, чтобы он вынужден был ее сменить на более равную.

Пример: номер первый берет второго «под локоток», фактически захватывая ладонью его предплечье или запястье. Это позволяет ему вежливо «вести» партнера в нужном направлении. Если партнер при этом поместит руки в карманы своих брюк (прижав руки номера первого к собственному боку), «агрессору» станет неудобно, и он вынужден будет ослабить «захват».

Комментарий: «Не мешай противнику выиграть, – лучше помоги ему проиграть».

**Доверяющее падение**

Цель упражнения: - формирование навыков психомоторного взаимодействия; - сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга.

Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад.

Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

**Я тебя понимаю**

Цель упражнения: - формирование умения давать обратную связь; - выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

**Метафора**

Цель упражнения: формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения; овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

какой образ рождается при взгляде на этого человека?

какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?

какие люди могут его окружать?

какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?

какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

На упражнение отводится - 1 час.

**Комплименты**

Цель упражнения: - отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; - формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Дается задание: "Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга".

Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

На упражнение отводится 15-20 минут.

**Портрет**

Цель упражнения: - формирование умений распознавания личности по портретным описательным характеристикам; - приобретение навыков сравнительного анализа персонажей между собой.

Каждый участник в течение 5-7 мин. набрасывает "психологический портрет" кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние, (рост, телосложение и т. п.), по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека.

Затем каждый выступает с информацией перед группой, а остальные участники пытаются определить, чей это портрет. Возможно сопоставление разного видения членами группы одного и того же человека.