

Методическая служба Муниципальной бюджетной организации
дополнительного образования «Дом детского творчества»

Н.В. Зарниченко

Пособие

«ЛИДЕРСТВО»

**для занятий детского актива
общественного движения
Пролетарского округа г. Тулы
«ДЕТИ РОССИИ»**



СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 1	Лекция с элементами игрового тестирования «Что такое коллектив?». Упражнение «Самый-самый мой плакат»
Занятие 2	Формула дела. Творческие группы. Условия успеха дела. Компоненты успеха конкурса. Упражнения: «Приветствие», «Снежный ком».
Занятие 3	Подготовка по формуле КТД игры для разновозрастных команд «Веселые “КРЕСТИКИ-НОЛИКИ”». Упражнения: «Представление», «Приветствие», «Великолепная Валерия»
Занятие 4	Проведение игры «Веселые “КРЕСТИКИ-НОЛИКИ”»
Занятие 5	Как вас теперь называть? Кто есть кто? Общие и специфические качества лидера. Упражнения: «Мы похожи?..», «Переседайте те, кто...», «Бумажные мячики (снежки)».
Занятие 6	Оценим себя реально. Тест «Я — лидер». Лидер-ориентир «Управление собой». Упражнения: «Три имени», «Хвостовство», «Комиссионный магазин». Декларация прав самоличности.
Занятие 7	Лидер-ориентир «Целеполагание» Беседа "Что такое самооценка?" Принципы занятий по психотренингу. Упражнения: «10 заповедей», «Я в будущем», «Мои жизненные и профессиональные планы», «Личный герб и девиз», «Прорвись в круг»
Занятие 8	Лидер-ориентир «Решение проблем» Упражнения: "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы", «Найди пару», «Побег из тюрьмы», «Волшебная лавка»
Занятие 9	Лидер-ориентир «Творческий подход» Упражнения: «Приветствие на сегодняшний день», «В стихах», «Зеркало», «Рекламный ролик», «Подарок»
Занятие 10	Лидер-ориентир «Влияние на окружающих». Упражнения: «Карусель», «Через стекло», «Молекулы», «Дискуссия», «Прогноз погоды», «Передача движения по кругу»
Занятие 11	Лидер-ориентир «Организаторская деятельность». Упражнения: «Космическая скорость», «Печатная машинка»
Занятие 12	Лидер-ориентир «Организаторские способности». Упражнения: «Уверенные интонации», «Дар убеждения», «Обсуждение логичности», «Съемки фильма»
Занятие 13	«Стили организаторской деятельности (А.Н.Лутошкин)». Упражнения: «Ответственность», «Социологический опрос», «Ассоциативный тест», «Преувеличение или полное изменение поведения»
Занятие 14	«Лидерские качества». Упражнения: «Корпорация», «Расследование»

Занятие первое ЧТО ТАКОЕ КОЛЛЕКТИВ?

САМЫЙ-САМЫЙ МОЙ ПЛАКАТ (домашняя заготовка)

Цель упражнения: знакомство, создание доверительной атмосферы.

Участникам предлагают заранее нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя, 2. Возраст, 3. Вес, 4. Рост, 5. Мой любимый цвет. Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) некоторые мои друзья, в) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет), г) моя семья, д) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы... е) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на грудь, и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течение 15 минут.

ЛЕКЦИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Все дела в классе и школе должны быть творчеством коллектива. Их и называют КТД — коллективное творческое дело. А что такое коллектив?

Коллектив, сообщество – это очень древняя форма организации людей. В одиночку ведь ни на мамонта не пойдешь, ни хищников страшных отвадить не сумеешь в условиях дикой природы, ни танцы ритуальные в удовольствие не потанцуешь. Вот и предпочитали наши предки совместное существование. Подумайте хорошенько, возник бы вообще язык как некий набор всем понятных условных обозначений, если бы люди в древности не испытывали потребности в совместном существовании и общении.

Современный человек – он, конечно, не то что там какой-нибудь неандерталец. Он личность, яркая индивидуальность и далеко не всегда испытывает удовольствие от совместного сосуществования с кем бы то ни было. Ну так что? Индивидуальность и коллектив – это не антагонисты (враждующие противоположности) и ни в чем они друг другу не противостоят, а, напротив, взаимно дополняют. Противостоит индивидуальности не коллектив, а толпа, бесформенное сборище, где никому и ни до чего нет никакого дела. Попрошу осознать это хорошенько. А коллектив – это как раз-таки и есть такое сосуществование индивидуальностей, которое каждому позволяет раскрыться и проявить себя во всей своей индивидуальной красе.

Вот тут и возникает проблема. Собирается, скажем, ряд ярких индивидуальностей, симпатичных во всех отношениях. Собраться-то они собираются. И в столовую вместе ходят, и учатся в одном классе, и даже общешкольные мероприятия посещают, но от того, что они вместе, ну никакого удовольствия не получается, хоть ты тресни. И это в лучшем случае. В худшем – от того, что они вместе, испытывают ярко выраженное неудовольствие. Вот такая страшная ситуация, когда люди не испытывают удовольствия от совместного сосуществования, не обогащают друг друга, а даже в чем-то обкрадывают и может быть охарактеризовано словами «У нас нет коллектива». И это плохо, очень плохо, с этим непременно надо бороться. Вернее, нет, бороться тут, собственно не с чем. В самом деле, как можно бороться с отсутствием? Тут не бороться надо, а созидать, созидать коллектив совместными усилиями.

Представляете, как людей древности «заводило» от того, что они вместе, если рождались великолепные вещи: песни, сказания, былины, танцы, пьесы и многое другое, не имевшее индивидуального авторства, считавшееся народным? И знаете, хорошо бы всем нам иметь вокруг себя такое, пусть минимальное сообщество людей, которое

будет способно на создание совместного художественного произведения или на такое совместное времяпрепровождение, что всем вместе будет хорошо, а общение будет радовать и обогащать.

В общем, давайте условимся, что коллектив – это способ совместной жизни индивидуальностей, позволяющий наиболее ярко проявиться каждой индивидуальности и получить пользу и удовольствие от общения. И тут выплывает своеобразная

взаимосвязь. С одной стороны, только в коллективе, а не в случайном сборище людей может пройти по-настоящему интересное мероприятие, с другой – всякие мероприятия, собственно, и способствуют созданию живого коллективного начала.

? А на какой стадии своего развития находится наш коллектив?

? Что необходимо знать о членах своей группы, чтобы она стала коллективом? (Подсказка в определении коллектива) Действительно, во-первых, надо быть знакомыми друг с другом, во-вторых, в любом коллективе есть инициаторы, есть лидеры, есть организаторы и есть исполнители. Следовательно, надо получше познакомиться и выявить лидеров и организаторов. Процесс это долгий, сегодня мы только начнем познавать самих себя и товарищей. Сделать это нам помогут следующие игровые задания.

За выполнение задания вручают жетоны трех цветов: красный – тому, кто подает идеи, зеленый – тому, кто реализует идеи, желтый – тому, кто не участвует. При разбивке на микрогруппы к каждой группе прикрепляется наблюдатель.

ЗАДАНИЕ 1.

«Взаимное интервью». Каждый представляет своего соседа справа, предварительно пообщавшись 2 минуты. 10 человек, которые предлагают правила беседы (1 минуту поговорить с правым соседом в качестве журналиста, и 1 минуту поговорить с соседом слева в качестве опрашиваемого), организуют работу группы, получают красные жетоны.

Вокруг ребят, получивших красные жетоны, собираются микрогруппы (по 8 человек) по желанию.

ЗАДАНИЕ 2.

Каждая микрогруппа должна нарисовать шарж на соседнюю группу по итогам красные жетоны вручают за идею, зеленые – тем, кто рисовал. Группы меняются шаржами.

Каждая группа должна придумать название полученному шаржу и представить его. По итогам распределяются жетоны.

Далее микрогруппы должны как можно быстрее и правильнее выполнить задание ведущего после команды «Начали!»

ЗАДАНИЕ 3.

ВЕДУЩИЙ: Каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. Начали!

Красные жетоны вручаются тем, кто предлагает слово, зеленые – тем, кто дает команду для произнесения.

ЗАДАНИЕ 4.

ВЕДУЩИЙ: необходимо, чтобы, ни о чем не договариваясь, быстро встали полкоманды. Начали!

Красные жетоны вручаются тем, кто встал.

ЗАДАНИЕ 5.

Сейчас все команды полетят в космическом корабле на Марс, но для этого нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». В таком порядке вы должны построиться у своих столов. Итак, кто быстрее?! Начали!

После построения в указанном порядке, красные жетоны вручаются тем, кто распределял роли, кто взял на себя роль капитана. Зеленые тем, кто сам просил себе конкретную роль. Желтые – тем, кого уговаривали взять роль – пассивным членам группы.

Если лидер выбирает роль «зайца», он желает переложить ответственность командира на плечи кого-нибудь другого.

ЗАДАНИЕ 6.

ВЕДУЩИЙ: Мы прилетели на Марс, и нам нужно как-нибудь разместиться в марсианской гостинице, а в ней только трехместный номер, два двухместных номера и один одноместный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить. Начали!

Красные жетоны раздаются тем, кто руководил «расселением», зеленые тем, кто поселился в трехместном номере. Желтые тем, кому было все равно.

В одноместном обычно поселяются скрытые, невыявленные лидеры или «отверженные».

Подведение итогов игрового тестирования.

Те из вас, кто набрал больше красных жетонов, являются потенциальными лидерами, то есть руководителями. И мы подготовили специальное занятие, на котором вы сможете подтвердить свои лидерские способности, а может быть, среди нас обнаружатся еще лидеры, пока еще скрытые.

Те, кто набрал больше зеленых жетонов, являются организаторами и отличными исполнителями. Именно на их инициативе и трудолюбии строятся самые интересные дела.

А если у вас больше 2 желтых жетонов, то значит, сегодня вы были пассивны и равнодушны. И может быть, вы еще проявитесь в будущих делах.

Хочется отметить, что в хорошем коллективе при подготовке и проведении разнообразных интересных дел один и тот же человек может проявить себя в разных ролях, например, при организации спортивной игры – он капитан команды, то есть лидер, при проведении концерта – он ведущий, то есть организатор, при постановке спектакля – он артист, то есть исполнитель. И это не расходится с определением коллектива как деятельного содружества ярких индивидуальностей.

Занятие второе ФОРМУЛА ДЕЛА

ПРИВЕТСТВИЕ

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы"жимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

СНЕЖНЫЙ КОМ

Цель упражнения: знакомство участников, разряжение обстановки.

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример: 1. Сергей строгий - 2. Сергей строгий, Петр прилежный - 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

ЛЕКЦИЯ

При подготовке КТД тебе помогут следующие заповеди.

1. Главное — не само дело, а подготовка.
2. Работу организуйте по малым творческим группам. Каждая должна иметь задание.
3. Помните — эффект КТД во многом зависит от ведущего.
4. Экономьте время. На подготовку его не должно быть много или мало: только «в самый раз»

Формула дела

Организуя любое дело, в первую очередь нужно иметь в виду для кого оно, кому принесет радость и что получат для своего развития ребята-участники. Но для успеха любого начинания необходимо и ребятам, и взрослым учитывать объективно существующую логику его организации. Удобно для этого использовать так называемую «формулу дела», которая выглядит так: задумали – посоветовались – продумали – распробандировали и наглядно оформили – помогли в подготовке (приняли участие в подготовке) – провели – подвели итоги и поощрили лучших – проанализировали и сделали выводы на будущее.

1. Задумали. В соответствии с предложениями ребят на общем собрании включили в план жизни школы дело (например, музыкально-литературную гостиную). Инициативная группа предложила основную идею и общий план.

2. Посоветовались:

— с ребятами о том, стихи каких поэтов, чьи песни они хотели бы услышать (если в школе есть ребята, которые сами сочиняют стихи или песни, то можно предложить им выступить);

— со взрослыми о стихах и песнях, которые можно использовать;

— с музыкальным работником о подборе музыкального материала;

— с радистом, завхозом о техническом оснащении вечера.

3. Продумали:

— темы для выступления;

— сценарий вечера;

— какие нужны творческие группы при подготовке и кто может в них входить (см. список творческих групп).

4. Распробандировали и наглядно оформили:

— на линейке или в столовой провели небольшой анонс вечера (спели песню, прочитали стихи);

— пригласили на вечер работников школы;

— одновременно на видном месте вывесили яркую афишу (лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать).

5. Помогли в подготовке выступления каждому классу.

6. Провели музыкально-литературную гостиную по своему сценарию с учетом собранных мнений, предложений и технических возможностей школы.

7. Подвели итоги и поощрили лучших:

— на самом вечере отметили наиболее активных участников и самые интересные выступления;

— на следующий день по школьному радио или в настенной печати отметили отличившихся при организации и проведении дела или отметить грамотами, подарками и др.

8. Проанализировали и сделали выводы на будущее:

— Что получилось? Почему?

— Что не получилось? Почему?

— Как можно было бы сделать лучше?

К анализу желательно привлечь (по возможности) всех ребят и взрослых, кто участвовал в вечере или просто присутствовал.

«Формула дела» позволяет проследить его организацию от начала до конца, не упустить ничего важного при подготовке; увидеть все плюсы и минусы. Следуя формуле, ребята могут проявлять большую самостоятельность, а вожатый имеет возможность сосредоточить свое внимание на том, как принимает участие в деле каждый ребенок.

Творческие группы:

- группа ведущих;
 - группы, выполняющие ритуалы (флаговые, почетный караул);
 - оформительская группа;
 - канцелярия (секретариат) (размножение текстов и т.д.);
 - техническая (радио, фото и т.д.);
 - награждения;
 - затейников (занять ребят, пока не все подошли к месту проведения);
 - экскурсоводов;
 - приглашения гостей;
 - порядка (рассадка);
 - консультантов (помощь классам и микрогруппам при подготовке) и др.
- При проведении каждого дела нужно выбрать, какие из групп необходимы.

Условия успеха дела

1. Цель и задачи дела должны лежать в плоскости основных целей и задач воспитания, определенных на текущий период жизни коллектива.
2. Цель и задачи дела должны быть хорошо поняты и приняты всеми предполагаемыми его участниками.
3. Содержание, форма, приемы дела должны быть продуманы так, чтобы нашли отклик у каждого участника и вызвали потребность активно действовать на радость людям (новый, разнообразный по жанрам материал; как можно частое обращение к присутствующим).
4. Подготовка и ход дела должны быть содержательными, интересными, чтобы в них приняло активное участие большинство ребят.
5. Ход дела должен соответствовать структуре драматического произведения (завязка, развитие сюжета, кульминация, развязка).
6. Обязательный анализ на всех уровнях.

Компоненты успеха конкурса:

- Интересные задания.
- Красивое оформление.
- Материальное обеспечение.
- Музыкальное сопровождение.
- Находчивый ведущий.
- Компетентное жюри.
- Эмоциональные зрители.
- Исполнительные помощники.
- Подготовленные команды.
- Призы для победителей.

Занятие третье
ПОДГОТОВКА ПО ФОРМУЛЕ КТД ИГРЫ ДЛЯ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ КО-
МАНД «ВЕСЕЛЫЕ «КРЕСТИКИ-НОЛИКИ»»

Упражнение «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ»

Цель упражнения: - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть, лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

Упражнение "ПРИВЕТСТВИЕ".

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга.

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу.

Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

Упражнение «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ВАЛЕРИЯ»

Принцип тот же, что и в игре «Снежный ком», только к своему имени добавляется еще и прилагательное начинающееся с первой буквы имени. Можно упростить игру, называя имя и прилагательное только предыдущего участника и свое.

Подготовка по формуле КТД игры для разновозрастных команд
«Веселые «КРЕСТИКИ-НОЛИКИ»»

Задумали провести игру «Веселые «Крестики-нолики»», так как она помогает сплотить коллектив, выявить лидеров, раскрыть творческие способности участников.

Посоветовались с ребятами и со взрослыми о времени и месте проведения

Продумали:

- кто будет ведущим и его помощниками,
- кто будет членами жюри и кто председателем жюри,
- кто и как будет ставить отметки на игровом поле

- кто будет звукооператором,
- кто будет фотокорреспондентом,
- кто будет оформителями,
- кто войдет в группу порядка
- как будут сформированы 2 команды,
- какие изменения надо внести в сценарий, предложенный комиссарами,
- какими качествами, знаниями, навыками и способностями должны обладать члены команд,
- каковы критерии оценки в каждом конкурсе и игре в целом
- какие призы, когда и кто вручит победителям,
- как будут отмечены самые лучшие игроки проигравшей команды,
- как заполнить паузы (5-7 минут), пока команды будут подготавливать конкурсные задания.

Распропагандировали и наглядно оформили:

- на утренней линейке или в столовой провели небольшой анонс,
- на информационном стенде вывесили яркую афишу

Помогли в подготовке

Группа жюри (5 человек):

- изготавливает оценочные листы,
- подготавливает призы,
- подписывает основной текст грамот (без имен победителей),

Группа ведущих (3 человека: ведущий и помощники):

- кратко рассказывает представителям всех классов, какими знаниями, навыками и способностями должны обладать члены команды,
- по добровольному желанию формируют 2 команды по 10 человек, если желающих много, проводится жеребьевка,
- репетируют вместе со звукооператором и помощниками важные моменты сценария: когда включать музыку и подавать заготовленное оборудование

Группа оформителей (12 человек):

- рисуют афишу игры,
- пишут карточки для конкурсов «Ля-ля-ля», «Очевидное - невероятное», «Приходи, сказка!»,
- изготавливают 5 наборов карточек для жюри размером 20 x 30 см. – с большими знаками с обеих сторон: одна со знаком X, другая – 0,
- продумывают оформление сцены, подготавливают игровое поле, расчерчивая его на асфальте или листе ватмана

Группа порядка (10 человек):

- подготавливает места для команд,
- подготавливает места для жюри
- подготавливает места для зрителей,
- устанавливает аппаратуру (магнитофон и усиление)

Звукооператор

- подготавливает фонограмму конкурса: музыку для заставки игры и для фона в паузах, для конкурса «Двигай тело»
- согласовывает с ведущим, как тот будет давать знак на включение и отключение музыки.

Фотокорреспондент

- подготавливает фотоаппаратуру
- выбирает место для съемок

– обговаривает с ведущим, какие яркие моменты игры лучше сфотографировать
Провели: по своему сценарию с учетом собранных мнений, предложений и технических возможностей проводим игру.

Подвели итоги и поощрили лучших: на самой игре отметили и победителей и наиболее активных участников проигравшей команды; на следующий день пригласили отличившихся при организации и проведении дела и отметили их грамотами и подарками.

Проанализировали и сделали выводы на будущее: Что получилось? Почему?; Что не получилось? Почему?; Как можно было бы сделать лучше?

Занятие четвертое **ПРОВЕДЕНИЕ ИГРЫ «ВЕСЕЛЫЕ “КРЕСТИКИ-НОЛИКИ”»** (сценарий игры)

Звучат позывные игры (веселая мелодия).

ВЕДУЩИЙ: Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы проводим игру “Веселые “Крестики-нолики””. Вы все, конечно, знаете правила игры в “крестики-нолики”?. На доске, на листке, на асфальте, на запотевшем окне чертится игровое поле из 9 клеток, в которые игроки по очереди ставят знаки “крестик” или “нолик”; выигрывает тот, кто первым сумеет выстроить диагональ, вертикаль или горизонталь из трех клеточек, заполненных одинаковыми знаками. Правила нашей игры похожи, но имеют свои особенности. У нас тоже есть игровое поле с 9 клетками, есть две команды, “Крестики” и “Нолики”, которые будут стремиться заполнить своими знаками три клетки по горизонтали, по вертикали или по диагонали... Но прежде чем команда получит право поставить свой знак в ту или иную клетку, она должна выполнить задание конкурса, название которого написано в этой клетке, причем, выполнить лучше соперников. Поэтому внимательно слушайте задания каждого конкурса, чтобы выполнить его как можно лучше. Оценивать наших участников будет компетентное жюри, по решению которого после каждого конкурса та или иная команда поставит свой значок на поле (представляются члены жюри). Прежде чем команды начнут выполнение заданий конкурсов, названных на игровом поле, они должны завоевать себе название, ведь в игре “крестики-нолики” первыми всегда начинают “Крестики”. Следовательно, команда, лучше справившаяся с первым конкурсом, получит название “крестики” и будет первая выбирать конкурс с игрового поля.

ИГРОВОЕ ПОЛЕ

Я + ТЫ	СКОРОГОВОРКА	ЛЯ – ЛЯ – ЛЯ
ОЧЕВИДНОЕ-НЕВЕРОЯТНОЕ	ПРИХОДИ, СКАЗКА!	ФОНТАН
ДВИГАЙ ТЕЛО!	РЕКЛАМА	ПОЧЕМУ?

Конкурс на право называться “Крестиками”

Команды должны быстро и правильно расшифровать пословицу, слова в которой заменены противоположными по смыслу понятиями, например,

семеро одного не ждут

одиночка тысячу поджидает.

Тот, кто знает ответ, поднимает руку и только с разрешения ведущего отвечает. За выкрики с мест команда может штрафоваться вычитанием баллов. Набравшие большее количество разгаданных перевертышей становятся “Крестиками”, а их соперники “Ноликами”. Жюри решает, кто первый поднял руку и записывает результаты конкурса.

	Перевертыш	Пословица-ответ
1	Сотня из леса – солдаты	один в поле не воин._
2	Товар петухи поедают	денег куры не клюют._
3	Нос из Москвы не вывезет	язык до Киева доведет._
4	С ленью положишь кита в море	без труда не вынешь рыбки из пруда
5	Не проси умницу богохульствовать, она пятку заживит	заставь дурака богу молиться, он и лоб прошибет.
6	Большая железяка и дешева	мал золотник, да дорог.
7	Мгновенье и отдых что-нибудь спят	время и труд все перетрут.
8	Маленькому плоту – маленькое потопление	большому кораблю – большое плавание.
9	Трусость деревни раздает	смелость города берет.
10	Зайцев пугать – из поля бежать	волков бояться – в лес не ходить
11	Шибче ползешь – ближе не окажешься	тише едешь – дальше будешь.
12	Громче огня, выше баобабов	тише воды, ниже травы.
13	Перед примирением ладонями вертят	после драки кулаками не машут.
14	Закапывай себе холмик они от туда вылезут	не рой другому яму – сам в нее попадешь.
15	Наступать еще есть куда – впереди Нью-Йорк	отступать некуда – позади Москва.
16	Мгновенье умирай – мгновенье невеждой оставайся	век живи – век учись.
17	Дуба дать – точно лес перелезть	жизнь прожить – не поле перейти (не море переплыть).
18	Молчание – ворона: прилетит – схватишь	слово не воробей, вылетит не поймаешь.
19	Много дураков – плохо и один – еще хуже	один ум – хорошо, а два – лучше.
20	Траву сажают – бревна призем-	лес рубят – щепки летят.

ВЕДУЩИЙ: Итак, команда “Крестики” выбирает первую клетку с заданием.

Описание конкурсов, обозначенных на игровом поле.

“Я + ТЫ”

Чтобы поставить свой знак в эту клетку, команды должны выполнить три задания на время, при этом будет учитываться сплоченность и умение жертвовать во имя общего дела.

Сначала все участники должны разуться и отвернуться от игровой площадки (в это время помощники ведущего смешивают и раскидывают обувь по всему игровому полю) а по знаку ведущего как можно быстрее обуться и построиться в алфавитном порядке по полным именам (место начала построения указывают помощники ведущего). Засекается лучшее время, проверяется правильность порядка построения.

Затем участники должны на время построиться по цвету глаз (от светлых к темным) и по цвету волос (от темных к светлым).

В заключении этого конкурса все члены команды должны пожертвовать какой-либо вещью, чтобы связать веревку длиннее, чем у соперников (учитывается длина и “признаки самопожертвования”).

По итогам трех этапов выявляется самая дружная команда.

СКОРОГОВОРКА

Команды, выстроившись в ряд, по очереди быстро и четко произносят заданную скороговорку (каждый по три раза без перерыва)

шел с козой косой козел.

король орел.

купи кипу пик.

Выигрывает команда, участники которой допустили меньше ошибок.

ЛЯ – ЛЯ – ЛЯ (Пока команды готовятся, ведущий проводит игру со зрителями)

Музыкальный конкурс. За одну минуту подготовки команда должна исполнить куплет и припев известной всем песни в образе одной из указанных групп:

хор вампиров и зомби из фильмов ужасов,

хор сурдопереводчиков,

хор марионеток,

хор новых русских,

хор иностранцев, плохо говорящих по-русски.

Выигрывает команда, спевшая наиболее слаженно, артистично и сохранившая мелодию песни.

ОЧЕВИДНОЕ-НЕВЕРОЯТНОЕ

Каждому играющему из обеих команд дается карточка, на которой написано 2 слова. За 30 секунд вы должны составить из всех букв этих слов одно новое слово. Например, у меня карточка со словами ЕНОТ и МАТ, я составляю из них слово ТЕМНОТА. Предлагаемые слова:

Лень, зоб (болезнь), прок, ус (корпус), шок, рок (горшок), лесть, сом (смелость), рамка, яр (ярмарка), цена, лист (лестница), ларь, декан (календарь), тон, рак (картон), нора, ток (контора).

ПРИХОДИ, СКАЗКА!

На столике в центре разложены 20 карточек (надписью вниз), на каждой из которых написано имя какого-либо сказочного персонажа. Команда встает в цепочку и начи-

нает рассказывать общую сказку. Каждый участник рассказывает отрывок в 3-4 предложения с участием героя, имя которого написано на карточке, поднятой игроком. Общее время команды 3 минуты.

Оценивается общий замысел, художественный уровень - следование законам развития сказочных сюжетов, использование сказочной лексики и устойчивых оборотов, умение подхватить, остроумие и т.д.

Карточки: Царевна-лягушка, Колобок, Кощей Бессмертный, Баба Яга, Соловей-Разбойник, Конек-Горбунок, Пятачок, Удав Каа, Старик Хоттабыч, Змей-Горыныч, Три богатыря, Муха-Цокотуха, Бандерлоги, 40 разбойников, Ослик Иа-Иа, Карлсон, Чудо-Юдо, Незнайка, Курочка Ряба, Василиса Прекрасная.

ФОНТАН (Пока команды готовятся, ведущий проводит игру со зрителями)

Конкурс пантомимы. Все участники, посоветовавшись минуту, должны придумать композицию и застыть как статуи, украшающие фонтан, набрав в рот воды. И только по сигналу ведущего фонтан должен “заработать”, то есть все одновременно брызгаются водой. (Но важно знать, что команда будет дана не сразу и помощники ведущего будут провоцировать, давая ложные команды, щекоча участников, толкая их). Побеждают самые стойкие и внимательные)

ДВИГАЙ ТЕЛО! Необходимо подготовить фонограмму

Танцевальный конкурс. Однако танец будет не простой. Все члены команды должны сесть на стулья верхом и танцевать только сидя на стульях. Чтобы танец был слаженным, можно посадить впереди хорошего танцора, за которым все будут повторять движения.

Побеждает команда, участники которой танцевали все до одного дружно, оригинально и в соответствии с ритмом музыки.

РЕКЛАМА (Пока команды сочиняют, ведущий проводит игру со зрителями)

Команды по жребию достают название предмета, который необходимо прорекламирровать, не называя его. Важно в рекламе назвать те черты, которые помогли бы соперникам угадать, что это. Каждый член команды называет одно качество.

Побеждают самые артистичные, дружные, оригинальные “рекламодатели”, чей “товар” узнали.

Надо прорекламирровать: снег, лес, луна.

ПОЧЕМУ?

Команда, выбравшая этот конкурс должна ответить на 5 вопросов. Соперникам остается ждать своей возможности ответить в случае, если первая команда не дает правильного ответа в течение 10 секунд.

Побеждают самые эрудированные.

Вопрос	Ответ
По чему человек ходит, а черепаха ползает?	По земле
Почему поэты носят шляпы?	Потому что шляпы сами не ходят
Сколько картофеля войдет в кастрюлю?	Ни одна не войдет сама, их надо положить
Есть ли у книг ноги?	Есть, когда их держат вверх ногами
Три теленка, сколько ног?	Четыре, независимо от того, трут его или нет

Дополнения к ведению игры:

1. Чтобы зрители не скучали (во время пауз при подготовке команд к очередному конкурсу) можно включать интересные песни-шутки, показывать концертные номера или проводить игры-конкурсы со зрителями.
2. Если обе команды не справились с заданием, то клетка занимается знаком Δ
3. Если обе команды удачно справились с заданием, в одну клетку ставят оба знака. В итоге подсчитываются не занятые линии, а общее количество знаков.

Занятие пятое КАК ВАС ТЕПЕРЬ НАЗЫВАТЬ? КТО ЕСТЬ КТО?

ЛЕКЦИЯ

Вы стали руководить деятельностью других. Вас можно назвать лидером.

Лидер — ведущий — человек, способный повести за собой, пробудить интерес к делу. Он стремится «выложиться» для достижения общей цели, активно влияет на окружающих, наиболее полно понимает интересы большинства. Именно с ним хочется посоветоваться в трудные минуты, поделиться радостью, он может понять, посочувствовать, всегда готов прийти на помощь, от него во многом зависит настроение, он способен «завести» окружающих.

Различают лидеров-созидателей и лидеров-разрушителей.

Лидер-созидатель действует в интересах дела, в интересах организации и всех ее членов, которых он ведет за собой (по большому счету — в интересах всех людей).

Лидер-разрушитель действует в собственных интересах, для него на первом плане не дело, не люди, а эгоистическое желание показать себя, используя для этого дело и окружающих (зачастую во вред и делу, и людям).

В детском объединении, организации встречаются лидеры-созидатели, роль которых различна: лидеры-организаторы (деловые лидеры), лидеры-генераторы эмоционального настроения (эмоциональные лидеры), лидеры-инициаторы, лидеры-эрудиты, лидеры-умельцы.

Деловые лидеры играют основную роль в решении задач, поставленных перед коллективом в реализации трудовой, спортивной, поисково-туристской и др. видов деятельности. Деловые лидеры хорошо разбираются в межличностных отношениях. Это обусловлено стремлением деловых лидеров знать своих товарищей по организации, что позволяет конструктивно строить свои отношения с ними.

Эмоциональные лидеры зачастую не испытывают потребности в управлении коллективом.

Лидеры-инициаторы выделяются в деятельности на этапе выдвижения идей, поиска новых сфер и форм деятельности.

Лидер-умелец — это наиболее подготовленный к конкретному виду деятельности член коллектива.

Роль эмоциональных лидеров связана с действиями, относящимися в основном к сфере межличностного общения в группе в рамках организации. Успешно действующие во многих сферах жизни организации выдвигаются на роль абсолютных лидеров.

Положительные взаимоотношения между членами коллектива в организации точнее характеризуют эмоциональные лидеры, отрицательные — деловые лидеры. Для воздействия на коллектив, наряду с умением воспринимать личные отношения, большое значение имеет умение определять статус сверстников в группе. В этом лучше всех ориентируются абсолютные лидеры, на втором месте идут деловые лидеры. От эмоциональных лидеров в большей степени зависит психологический климат в коллективе, самочувствие сверстников, а также характер принятых в нем нравственных ценностей.

Лидера выдвигает деятельность. Поэтому через специально организованную, разнообразную по содержанию деятельность можно создать не только ситуации, направ-

ленные на сплочение организации и благоприятные возможности для успеха ребят, обладающих развивающимся потенциалом влияния на сверстников.

Для развития организации коллектива характерна постоянная смена лидеров в зависимости от вида, характера и содержания деятельности, что обеспечивает каждому члену организации возможность пребывания в роли лидера, приобретения навыков организации других людей и самоорганизации.

Какие же качества личности определяют делового лидера? Перечислим их:

- Способность управлять собой («если хочу, то смогу»), то есть способность в полной мере использовать свое время, энергию, умение преодолевать трудности, выходить из стрессовых ситуаций, заботиться о накоплении сил (в том числе и физических);
- Наличие четких личных целей («знаю, что хочу»), то есть ясность в вопросах, совместимых с условиями общения и деятельности, понимание реальности поставленных целей и умение оценивать степень продвижения к ним;
- Умение решать проблемы (найти выход в лабиринте мнений) – умение вычлнить в проблеме главное и второстепенное, оценивать варианты решения проблемы, прогнозировать последствия после принятия решения, а также определять необходимые ресурсы для решения проблемы;
- Творческий подход к организации людей (не так, как все), что предполагает поиск нестандартных подходов к решению управленческих проблем, умение генерировать идеи и стремление к нововведениям;
- Умение влиять на окружающих (вести за собой): уверенность в себе, умение устанавливать хорошие личностные отношения, способность убеждать и внушать, умение слушать других;
- Знание особенностей организаторской деятельности, а именно: умение подобрать и расставить людей, составить план и включить людей в его выполнение, стимулировать работу товарищей, тактично осуществлять контроль за их работой;
- наличие организаторских способностей (в их единстве), то есть организаторское чутье (психологическая избирательность, практико-психологический ум, психологический такт), эмоционально-волевая ответственность (общественная энергичность, требовательность, критичность), склонность к организаторской работе;
- умение работать с группой, предполагающее понимание важности сплоченности коллектива, способность преодолевать ограничения, препятствующие эффективной работе коллектива, умение добиваться согласия в коллективе, стремление к анализу и поиску путей развития группы.

УПРАЖНЕНИЯ

«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.

«ПЕРЕСЯДЬТЕ ТЕ, КТО...»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересестись) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Общие и специфические качества лидера. (эвристическая беседа)

Общие качества (ими обладают не только лидеры, но и те, кто может стать лидером):

- **компетентность** — знание того дела, в котором человек проявляет себя как лидер;
- **активность** — умение действовать энергично, напористо;
- **инициативность** — творческое проявление активности, готовность к выдвижению идей, предложений;
- **общительность** — открытость для других, потребность иметь контакты с людьми;
- **сообразительность** — способность быстро доходить до сущности явлений, видеть их причины и следствия, определять главное;
- **настойчивость** — проявление силы воли, упорства, умение доводить дело до конца;
- **самообладание** — способность контролировать свои чувства и поведение в сложных ситуациях;
- **работоспособность** — выносливость, способность вести напряженную работу;
- **наблюдательность** — умение видеть, мимоходом отметить важное, замечать детали;
- **самостоятельность** — независимость в суждениях, умение брать ответственность на себя;
- **организованность** — способность планировать свою деятельность, проявлять последовательность, собранность.

Специфические качества лидера (своеобразные индикаторы лидерского таланта):

- **организаторская проницательность** — тонкая психологическая избирательность, способность понять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, найти для каждого его место в зависимости от индивидуальных особенностей, настроения;
- **способность к активному психологическому воздействию** — владение разнообразием средств воздействия на людей в зависимости от их индивидуальных качеств, от сложившейся ситуации;
- **склонность к организаторской работе, лидерской позиции, потребность брать ответственность на себя.** Поразмышляйте, попытайтесь определить, к какому типу лидера Вы принадлежите.

Упражнение «БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ (СНЕЖКИ)»

Материалы: старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

- Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду <Стоп!>, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Занятие шестое ОЦЕНИМ СЕБЯ РЕАЛЬНО

Чтобы успешно вести за собой, стоит знать не только содержание работы, правила ее организации и способы оценки, но и свои индивидуальные особенности. Попробуем их узнать. Выполните задания, которые предлагаются в тестах, и узнаете о себе немало интересного.

Мы предлагаем методику самооценки лидерских качеств, которую может использовать каждый школьник.

Тест «Я — ЛИДЕР»

Если Вы полностью согласны с приведенным утверждением, то в клеточку с соответствующим номером поставьте цифру «4», если скорее согласны, чем не согласны, — цифру «3», если Вам трудно ответить определенно — «2», если Вы скорее не согласны, чем согласны, — «1»; полностью не согласны — «0».

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях.
2. Мои действия направлены на достижение понятной мне цели.
3. Я знаю, как преодолевать трудности.
4. Люблю искать и пробовать новое.
5. Я легко могу убедить в чем-то моих товарищей.
6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело.
7. Мне нетрудно добиться того, чтобы все хорошо работали.
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо.
9. Я умею распределять свои силы в учебе и труде.
10. Я могу четко ответить на вопрос, чего хочу от жизни.
11. Я хорошо планирую свое время и работу.
12. Я легко увлекаюсь новым делом.
13. Мне нелегко установить нормальные отношения с товарищами.
14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их.
15. Ни один человек не является для меня загадкой.
16. Считаю важным, чтобы те, кого я организую, были дружными.
17. Если у меня плохое настроение, я могу не показывать это окружающим.
18. Для меня важно достижение цели.
19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи.
20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое.
21. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.
22. У меня всегда все получается.
23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей.
24. Я умею поднимать настроение у моих товарищей.

25. Я могу заставить себя утром делать зарядку, даже если мне этого не хочется.
26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
28. Принимая решения, перебираю различные варианты.
29. Я умею заставить любого человека делать то, что считаю нужным.
30. Умею правильно подобрать людей для организации какого-либо дела.
31. В отношениях с людьми я достигаю взаимопонимания.
32. Стремлюсь к тому, чтобы меня понимали.
33. Если в работе у меня встречаются трудности, то я не опускаю рук.
34. Я никогда не испытываю чувства неуверенности в себе.
35. Я стремлюсь решать все проблемы поэтапно, не сразу.
36. Я никогда не поступал так, как другие.
37. Нет человека, который устоял бы перед моим обаянием.
38. При организации дел я учитываю мнение товарищей.
39. Я нахожу выход в сложных ситуациях.
40. Считаю, что товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу.
41. Никто и никогда не испортит мне настроения.
42. Я представляю, как завоевать авторитет среди людей.
43. Решая проблемы, использую опыт других.
44. Мне неинтересно заниматься однообразным, рутинным делом.
45. Мои идеи охотно воспринимаются моими товарищами.
46. Я умею контролировать работу моих товарищей.
47. Умею находить общий язык с людьми.
48. Мне легко удастся сплотить моих товарищей вокруг какого-либо дела.

Заполнив карточки ответов, необходимо подсчитать сумму очков в каждом столбце (не учитывая ответов на вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41). Эта сумма определяет развитость лидерских качеств:

- А – умение управлять собой;
- Б – осознание цели (знаю, что хочу);
- В – умение решать проблемы;
- Г – наличие творческого подхода;
- Д – влияние на окружающих;
- Е – знание правил организаторской работы;
- Ж – организаторские способности;
- З – умение работать с группой.

А		Б		В		Г		Д		Е		Ж		З	
№?	балл	№?	балл	№?	балл	№?	балл	№?	балл	№?	балл	№?	балл	№?	балл
Сумма		Сумма		Сумма		Сумма		Сумма		Сумма		Сумма		Сумма	

Если сумма баллов в столбце меньше 10, то качество развито слабо и надо работать над его совершенствованием; если сумма больше 10 — это качество развито средне или сильно.

Прежде чем сделать заключение о том, лидер ли Вы, обратите внимание на баллы, выставленные при ответах на вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41. Если на каждый из них поставлено более 1 балла, мы считаем, что Вы были неискренни в самооценке. Теперь, когда Вы составили представление о своих качествах лидера, мы предлагаем несколько советов, следуя которым их можно улучшить.

ЛИДЕР-ОРИЕНТИР (рекомендации)

Если у Вас низкий показатель А (управление собой), поработайте над собой:

- Стремитесь изучить себя. Посмотрите на себя внимательно в зеркало. Подумайте, что привлекает в Вас людей, а что отталкивает. Ответьте на вопрос: что можно сделать, чтобы быть более уверенным в жизни?
- Не бойтесь выражать свои чувства. Вам могут поверить только тогда, когда Вы переживаете.
- Добивайтесь установления тесных личных отношений с окружающими. Ищите поддержки у окружающих, но не стремитесь переложить свое напряжение на них.
- Спокойно принимайте свои неудачи и учитесь на них. Это необходимо, так как неудачи — это тоже опыт, правда, такой, о котором приходится жалеть.
- Оценивайте свои достижения. Нужно давать правильную оценку своим удачам. Это придает уверенности.

УПРАЖНЕНИЯ

"ТРИ ИМЕНИ"

Назначение:

- развитие саморефлексии;
- формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

"ХВАСТОВСТВО"

Назначение:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

"КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН"

Назначение:

- формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики;
- выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы;
- углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.
На упражнение отводится 20-25 минут.

ДЕКЛАРАЦИЯ ПРАВ САМОЛИЧНОСТИ.

Я – это Я!

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, - это подлинное мое, потому что только Я выбрал это.

Поэтому все, что исходит от меня, это подлинное мое, потому что только Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

- мое тело, включая все, что есть во мне;
- мое сознание, включая мои мысли и планы;
- мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;
- мои чувства: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;
- мой рот и все слова, которые он может произносить: вежливые и грубые, ласковые и обидные, правильные и неправильные;
- мой голос, громкий или тихий
- и все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, все мои мечты, мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим собой. Я могу полюбить себя и подружиться с каждой частью себя. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я подружился с собой и полюбил себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей обо мне самом.

Все, что я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что некоторые части меня не вполне мне подходят. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим во мне, и сохранить то, что кажется во мне очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
Я – это Я, и Я – это замечательно!

Занятие седьмое ЛИДЕР-ОРИЕНТИР «ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ»

БЕСЕДА "ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?"

– Не следует забывать, что все "Я - образы", включая "Я-реальное" – это всего лишь субъективные представления человека о себе. Вместе с ним, рядом с ним существует фактическое положение человека в системе социальных связей. То, каким он должен быть, каким он хотел быть, каким он представляет себя окружающим, наконец, каким он видит себя в данный момент – все это может совпадать, но может и не совпадать с тем, каким он является на самом деле. Поэтому возникает важнейшая для каждого человека задача – осуществить правильную самооценку, соотнеся ее с тем, как его оценивают другие люди. Что такое самооценка?

– Каждый из нас имеет своего рода "внутренний манометр", показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен он собой или нет. Значение этой оценки удовлетворенности своими личными качествами очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценка может стать источником конфликта для личности. Так, чрезмерно высокая самооценка говорит о том, что человек склонен переоценивать себя, причем в ситуациях, не дающих для этого повода. И тогда нет ничего удивительного в том, что он часто сталкивается со скептическим отношением окружающих. К чему это ведет? Он озлобляется, проявляет подозрительность. Если самооценка очень низкая, то у человека проявляется "комплекс неполноценности", устойчивая неуверенность в себе, отказ от инициативы, безразличие и тревожность.

– Одна из проблем, с которой часто сталкиваются подростки, молодые люди, – неустойчивая самооценка. Проявляется это в том, что в одних ситуациях, где человек успешен, где его хвалят, проявляется высокая самооценка. Другие же ситуации, в которых человек не так успешен, где его критикуют – самооценка резко падает. Подобные перепады самооценки приводят к большому эмоциональному перенапряжению. К примеру, если человек в состоянии повышенной самооценки принимает какое-то решение, то от него можно, конечно, ожидать что он примет на себя повышенные обязательства. И, скорее всего, цели своей человек не добьется, в результате чего наступает разочарование, человек "рвет на своей голове волосы".

– Для того, чтобы самооценка стала адекватной, можно воспользоваться услугами психолога, который с помощью специальных методик – психологических тестов – поможет оценить такие качества как интеллектуальные способности, личностные особенности и т.д.

ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОТРЕНИНГУ:

- 1) **Умейте слушать друг друга.** Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.
- 2) **Говорите по существу.** Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"
- 3) **Делитесь чувствами.** Важно, чтобы каждый участник имел возможность свободно высказываться. Поощряйте стремление участников де-

литься своими мыслями, давайте участникам почувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны. Следует помнить, что участник имеет право отказаться от участия в обсуждении, когда оно вызывает у него сильные негативные чувства.

- 4) **Проявляйте уважение.** Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.
- 5) **Закон "ноль-ноль"** (о пунктуальности). Все участники должны собираться до установленного времени.
- 6) **Правило поднятой руки.** Высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
- 7) **Без оценок.** Принимаются разные точки зрения, никто друг друга не оценивает.
- 8) **Конфиденциальность.** То, что происходит на занятии, остается между участниками.
- 9) **Правило "стоп".** Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

Если низким является показатель Б, постарайтесь, ответив на следующие ниже вопросы, определить, что именно Вы должны откорректировать в своем целеполагании:

- Действительно ли Ваши цели важны для Вас?
- Реальны ли Ваши цели?
- Достаточно ли сил Вы вкладываете в их достижение?
- Соответствуют ли Ваши цели новым обстоятельствам?
- В достаточной ли мере Вы привлекаете окружающих к достижению целей?

УПРАЖНЕНИЯ

«10 ЗАПОВЕДЕЙ»

Цель упражнения: помощь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Участников просят придумать 10 заповедей - неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

«Я В БУДУЩЕМ»

Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

«МОИ ЖИЗНЕННЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ»

Цель упражнения: определение перспективных жизненных и профессиональных целей; анализ и осмысление своих жизненных и профессиональных перспектив.

Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмыслить над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы.

«ЛИЧНЫЙ ГЕРБ И ДЕВИЗ»

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься сформулировать, описать и представить другим главные стержни свои; мировоззренческих позиций.

Упражнение начинается с выполнения известной методики "Кто я?" (инструкции человек должен ответить на указанный вопрос десятью разными словами или словосочетаниями). Это задание участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы.

Комментарий: Этот этап упражнения сам по себе имеет важный психологический эффект - люди знакомятся друг с другом и с теми способами, которые могут быть избраны для самопредставления, и всегда открывают нечто новое.

Сразу по завершении процедуры знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу упражнения.

«Только что вы увидели, как велико разнообразие способов ответить на этот емкий вопрос "Кто я?". Кто-то в первых пунктах просто сообщает о своей принадлежности к человеческому роду - "гомо сапиенс", "человек" и подобное. Кто-то предлагает свои социальные характеристики - "студент", "начальник", "учитель", "мать". Кто-то подчеркивает наиболее ценные в себе качества - "интеллектуал", "добрая душа". Первые три ответа, пожалуй, и представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я - образа. Давайте и поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я- образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три ваши ответа на вопрос "Кто я?". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны - каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно - известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание - к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.»

Комментарий: вся эта работа по поиску и созданию девиза и символа к каждому из первых трех пунктов самохарактеристики является подготовительной к основному этапу упражнения, на котором участники должны будут обозначить свои главные девизы и символы в жизни.

«Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно. То, что я скажу дальше, вам, наверное, покажется неожиданным. Есть ли среди нас люди, в жилах которых течет дворянская кровь древних родов?»

Комментарий: Вопрос действительно неожиданный и рассчитан на то, чтобы заинтересовать дальнейшей работой. Может оказаться, что в группе в самом деле обнаружатся потомки русских дворян. Замечательно! Они сумеют помочь вам в этой игре.

«Давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы, и какими они

снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче - кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его, и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию.

Левая часть - мои главные достижения в жизни. Средняя - то, как я себя воспринимаю.

Правая часть - моя главная цель в жизни. Нижняя часть - мой главный девиз в жизни.

Комментарий: На эту работу нужно выделывать не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем участникам предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с их личными геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться кик пары, так и более многочисленные подгруппы.

«А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий - для членов подгруппы - символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб - достаточно указать один общий для вас символ.»

Комментарий: Последняя оговорка - символ, а не герб - важна потому, что часто бывает очень трудно отразить объединяющие людей характеристики в гербе: ведь его чисти (достижения, представление о себе, цели) порой очень сильно разнятся между собой у разных людей и почти не поддаются состыковке. Впрочем, вариант создания общего герба вовсе не исключается. Это задание более трудное, но не выполнимое. Оно потребует лишь перехода на более высокую ступень абстрагирования от конкретики символов каждого отдельного участника. Например, достижение одного — высшее образование, а другого - овладение английским языком, могут быть синтезированы к качеству такого достижения, как получение системы знаний или победа над ленью.

Итоговый комментарий. После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

Следует особое внимание уделить таким вопросам.

- Где профессиональное в девизе и гербе?
- Если в гербе использовалась профессия, то почему, и если нет, то почему?
- Можно ли девиз этой группы использовать как девиз специалиста?
- Как влияет такой девиз на работу?
- Как личное влияет на профессиональное и наоборот.

«ПРОРВИСЬ В КРУГ»

Цель упражнения: - стимуляция групповой сплоченности; - снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

Занятие восьмое ЛИДЕР-ОРИЕНТИР «РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ»

Если вызывает сомнение показатель В (умение решать проблемы), найдите ответы на следующие вопросы:

- Удастся ли мне правильно выделить в проблеме главное?
- Рассматриваю ли я различные варианты решения проблемы или «хватаюсь» за первый, который мне сразу понравился?
- Изучаю ли я опыт других, прежде чем принять решение?
- Насколько при принятии решения учитываю реальную ситуацию (время, люди, материальные средства)?
- Поддерживают ли мои решения мои товарищи?

УПРАЖНЕНИЯ

"НЕУВЕРЕННЫЕ, УВЕРЕННЫЕ И АГРЕССИВНЫЕ ОТВЕТЫ"

Назначение: формирование адекватных реакций в различных ситуациях; "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристрастий.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

«НАЙДИ ПАРУ»

Цель упражнения: - развитие прогностических возможностей и интуиции; - формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Илья и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на

листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10-15 минут.

«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 звуконепропускаемая 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.

«ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА»

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

– Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это - старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться.

Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?». Он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение.

Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы.

В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Занятие девятое ЛИДЕР-ОРИЕНТИР «ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД»

Если оказался недостаточно развит показатель Г (творческий подход), ответьте на следующие вопросы:

- Ценю ли я творческий подход в других людях?
- Готов ли я к неопределенности?
- Верю ли я в свои творческие способности?
- Могу ли я порвать с традициями?
- Испытываю ли я потребность в переменах?

УПРАЖНЕНИЯ

«ПРИВЕТСТВИЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ»

- Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

«В СТИХАХ»

Участникам игры необходимо подумать, что является самым важным в характере, самым существенным. Затем найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. Например, «лед и пламень», «то как зверь она завоет, то заплачет как дитя», «тиха, печальна, молчалива...» и т. д. Далее участники игры называют по очереди свое имя, затем несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры.

«ЗЕРКАЛО»

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее, симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираемся в дорогу;
- 3) печем пирог;
- 4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями.

Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них – исполнитель, а другой – его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы – зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом, перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала.

Итак, начинаем представление. Пожалуйста. Спасибо.

Подведем итоги. Каждый участник вычисляет для себя суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала.

Итак, подводим итоги. Спасибо. Наш зеркальный тест завершен.

«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 нюанс - 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 протез, 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 антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку - десять минут.

«ПОДАРОК»

Все сидят в кругу. Первый игрок придумывает, какой подарок он подарил бы всем, затем с помощью мимики и жестов он дарит его, называя при этом свое имя. Следующий за ним игрок говорит: «Вася подарил нам ... (угадывает, что же хотел подарить всем Вася), меня зовут Женя, я хочу подарить вам... (показывает мимикой и жестами свой подарок)». И так все по очереди.

Занятие десятое ЛИДЕР-ОРИЕНТИР «ВЛИЯНИЕ НА ОКРУЖАЮЩИХ»

Если у Вас трудности с влиянием на окружающих (показатель Д), учитесь устанавливать конструктивные отношения с людьми:

- Вглядитесь в другого человека.
- Увяжите для себя имя человека и его индивидуальные характеристики.
- «Наведите мосты» между вами при помощи рукопожатия, доброго взгляда или жеста.
- Выразите заинтересованность в общении с человеком и установлении с ним добрых отношений.
- Раскройте свои мысли и чувства.
- Будьте готовы подбодрить другого человека.

УПРАЖНЕНИЯ

«КАРУСЕЛЬ»

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

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.

"ЧЕРЕЗ СТЕКЛО"

Назначение:

- формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

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

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

«МОЛЕКУЛЫ»

Цель упражнения: раскрепощение участников

– Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

"ДИСКУССИЯ"

Назначение:

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

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.

На упражнение отводится - 15 минут.

«ПРОГНОЗ ПОГОДЫ»

- Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю.

«ПЕРЕДАЧА ДВИЖЕНИЯ ПО КРУГУ»

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

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.

Занятие одиннадцатое **ЛИДЕР-ОРИЕНТИР «ОРГАНИЗАТОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

Если Вы обнаружили, что у Вас не хватает знания особенностей организаторской деятельности (показатель Е), обратитесь к правилам организаторской работы:

1. Выясните условия выполнения организаторской задачи и свои полномочия:

- выделите в задаче главное и второстепенное;
- выясните время выполнения задачи;
- уточните свои права и обязанности, то, кому Вы подчиняетесь и кто подчиняется Вам;
- определите место выполнения задач и то, какие материальные средства для этого необходимы;
- повторите задание.

2. Подготовьтесь к выполнению задания:

- изучите опыт других, посоветуйтесь;
- наметьте предварительную расстановку людей;
- исходя из реальных возможностей, составьте план.

3. Подготовьте товарищей к выполнению задания:

- обсудите план со всеми, кто будет выполнять задачу;
- учтите поправки и замечания, высказанные товарищами, примите коллективное решение о том, как действовать.

4. Расставьте людей, учитывая их возможности:

- распределите работу между товарищами с учетом их способностей;
- организуйте дело так, чтобы каждый знал свои права и обязанности и чтобы за каждый участок работы отвечал один человек.

5. Согласовывайте свои действия:

- постоянно получайте информацию о ходе работы на всех участках от своих помощников – младших организаторов;
- поддерживайте связь с теми, кому подчиняетесь, получайте от них информацию о всех изменениях в задании;
- интересуйтесь опытом выполняющих подобные задания, используйте этот опыт для внесения изменений в ход выполнения задания.

6. Обучайте и инструктируйте своих помощников:

- подробно объясняйте им их задачу на определенный период работы;
- указывайте своим помощникам на их ошибки, оказывайте помощь в преодолении трудностей, но не подменяйте их;
- подготавливайте своих товарищей к выполнению роли организатора.

7. Учитывайте и контролируйте работу и расход материальных средств:

- привлекайте к учету и контролю за работой и расходом материальных средств своих помощников;
- осуществляйте учет времени, отведенного на выполнение каждой части работы;
- давайте оценку работы исполнителей только на основе достоверных данных;

- старайтесь выполнить задачу при наименьшем расходе материальных средств, требуйте от своих помощников их экономного расходования.

8. Будьте внимательны в период завершения работы:

- требуйте отчета о работе от своих помощников;
- при возникающих затруднениях на отдельных участках организуйте помощь;
- организуйте сдачу неиспользованных материальных средств.

9. Экономно расходуйте свое время и силы:

- осуществляйте руководство выполнением задания через своих помощников;
- решайте самые главные вопросы, не отвлекаясь на мелочи (ими займутся помощники);
- оказывайте помощь в работе на самом трудном участке.

10. Итоговый анализ — залог успешной работы в дальнейшем:

- анализируйте работу со своими помощниками и со всеми ее участниками, выявляя положительный опыт, промахи и ошибки;
- давайте оценку работы на основе конкретных результатов;
- старайтесь поощрить, отметить работу своих помощников.

УПРАЖНЕНИЯ

КОСМИЧЕСКАЯ СКОРОСТЬ

Цель упражнения: отработка навыка принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи. Способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

Инструкция: "Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз".

Усложнение:

- сделать то же самое, но на время
- "А быстрее можете?"
- выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам команды после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии
- понимание идеи упражнения
- понимание других участников
- принятие решений
- изменения в поведении
- изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии:

- Что вы чувствовали?
- Что изменилось в момент?..
- Почему вы выбрали это решение?

«ПЕЧАТНАЯ МАШИНКА»

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Занятие двенадцатое **ЛИДЕР-ОРИЕНТИР «ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СПОСОБНОСТИ»**

Если у Вас недостаточно развиты организаторские способности (показатель Ж), постарайтесь их развить, пробуя себя в организации различных дел. Учтите при этом несколько советов:

- Поставив себя на место другого человека, уясните, как он или она смотрит на мир, что значит быть в его положении.
- Поразмыслите над тем, что интересует другого человека, подумайте, во что он или она с удовольствием вложили бы свои силы, о чем они любят говорить.
- Установите, что влияет на поведение человека. Есть ли силы или обстоятельства, приведшие к переменам в нем?
- Попытайтесь определить стиль общения с конкретным человеком.
- Работайте над созданием открытых доверительных отношений, располагайте к себе людей.

Советы тем, кто хочет успешно управлять деятельностью других:

- изучите интересы, увлечения, способности — свои и других людей;
- при распределении организаторских заданий опирайтесь не только на способности помощников, но и на их задатки, которые стоит развивать;
- чаще обращайтесь за помощью к знатокам и умельцам: от этого и делу польза, и всем приятно — их способности замечены;
- имейте в виду, что не может быть совершенно равных способностей у всех и ко всему. Подходите к каждому человеку индивидуально и с учетом этого стройте свои требования к нему.

У каждого лидера есть свой «почерк», своя манера, свой способ в организации дел. Эти свойственные лидеру приемы воздействия на личность или на группу называют стилем работы.

УПРАЖНЕНИЕ «УВЕРЕННЫЕ ИНТОНАЦИИ»

Цель упражнения: выработка у участников навыков уверенных интонаций.

Вызываются два добровольца. Ведущий с помощью наводящих вопросов выясняет спорную для участников тему, так чтобы они придерживались противоположной точки зрения. После того, как спорная тема выяснена, ведущий объявляет "публичные дебаты", противоположность которых 3 мин. За это время каждый из спорщиков должен попытаться склонить на свою точку зрения оппонента.

По окончании отведенного времени остальные участники должны голосованием выявить, у кого из участников в голосе присутствовали наиболее уверенные интонации.

В случае, если голоса разделились - ведущий говорит свое решающее слово. В случае, если в процессе дебатов один из оппонентов сдался, то другой автоматически побеждает.

Победитель дебатов сразу же встречается со следующим добровольцем. И так до тех пор, пока все участники не пройдут через дебаты.

При обсуждении стоит выписать те критерии, на которые участники опирались при определении, у кого из спорящих наиболее уверенные интонации.

ДАР УБЕЖДЕНИЯ

Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого

из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась, какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

РОЛЕВАЯ ИГРА "СЪЕМКИ ФИЛЬМА"

Ведущий объясняет, что следующая игра направлена на демонстрацию того, как важно уметь находить в людях их лучшие качества, уметь разбираться в человеческой психологии.

Ведущий назначает одного участника на роль продюсера фильма. Его задача состоит в том, чтобы "снять фильм", а на самом деле организовать какую-нибудь сценку. Сам он должен лишь ограничиться "общей политикой": выбрать из участников режиссера и поставить перед ним задачу в общих чертах: снять интересный фильм, задействовать хорошего сценариста, хороших актеров, композиторов и т.д. На "съемку фильма" отводится время в пределах 10 минут. Незадействованные участники (или ведущий, если все участники будут принимать участие в "фильме") должны оценить фильм по 5-балльной шкале.

После просмотра "фильма" все участники садятся в круг и обсуждают следующие вопросы:

- Сделал ли "продюсер" единственно правильный выбор?
- Все ли участники согласны с теми ролями, которыми им отвел режиссер, продюсер?
- Как стоило продюсеру и режиссеру строить предварительные собеседования с претендентами, чтобы лучше выяснить сильные и слабые стороны каждого?

ОБСУЖДЕНИЕ ЛОГИЧНОСТИ

Цель упражнения: предоставление возможности участникам проанализировать свое и чужое поведение, исходя из критерия "логичность-нелогичность".

Ведущий объясняет участникам, что действия хорошего организатора должны быть понятны другим людям, поступки организатора должны обладать внутренней логикой и быть достаточно предсказуемы.

Каждый участник делится своими впечатлениями о том, какие он сегодня совершал нелогичные поступки, что он делал под влиянием исключительно эмоций; сообщает о том, кто из участников (включая, возможно, и его самого) является для него образцом логики.

Занятие тринадцатое «СТИЛИ ОРГАНИЗАТОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (А.Н.ЛУТОШКИН)» (эвристическая беседа)

Ранящие стрелы. Призывающий, настаивающий, жестко требующий. Эффективен в группе начинающих.

Возвращающийся бумеранг. Советующий, консультирующий, коллегиальный, требующий. Эффективен в сложившихся коллективах.

Снующий челнок. Уговаривающий, просящий, компромиссный. Эффективен в зависимости от ситуации.

Плывущий плот. Соглашающийся, уступчивый, невмешивающийся. Эффективен только как вспомогательный.

Задание: прочтите перечисленные ниже правила ведущего за собой; подумайте, с какими из них Вы согласны, какие вызывают сомнение; сравните эти правила с теми, что Вы составили, выполняя задания второго практикума; дополните данные нами правила своими.

- 1 Установите ясные цели. Умные коллективы часто сами находят путь, если знают, к чему надо прийти.
- 2 Начиная с малого, «большой дуб вырастает из маленького желудя». Успех укрепляет доверие и создает основу для нового успеха. Люди предпочитают идеи, в которых они могут разобраться.
- 3 Прежде чем действовать, добейтесь согласия. Причастность вырастает из понимания. Без согласия почти ничего нельзя изменить. Достижение согласия требует немало времени.
- 4 Составьте реальный график работы. «Москва не сразу строилась». Научиться – означает от чего-то отучиться. Культурный уровень меняется очень медленно.
- 5 Советуйтесь часто и искренне. Люди могут сказать много ценного. Когда Вы советуетесь, то тем самым укрепляете согласие. Советоваться — это не форма, а содержание. Манипулирование людьми подрывает возможность создать группу единомышленников.
- 6 Свяжите создание коллектива с организационной работой. Люди с готовностью пойдут на эксперимент, если это не потребует большого объема дополнительной работы. Для создания коллектива используйте возможность регулярных заседаний и обычных заданий. Положительные результаты будут очевиднее.
- 7 Смело встречайте проблемы. Не кладите сложные вопросы под сукно. Будьте реалистом в своих планах. Если Вы будете играть в деятельность, то дискредитируете свои усилия.
- 8 Поощряйте открытость и искренность. С глубоко укоренившимися предрасудками легче справиться, а устоявшиеся взгляды изменить, если обсуждать их открыто. Не подавляйте дискуссий.
- 9 Не вызывайте ложных надежд. Обещать легче всего. невыполненные обещания компрометируют Вас.
- 10 Если нужно, перестройте свою работу. Организационная работа требует времени. Создание коллектива может увеличить индивидуальный объем работы.
- 11 Помните, что неизвестное пугает больше, чем известное. Если проблему изложить вслух, она уже не кажется страшной. Возраст, способности и взгляды создают ограничения. В конечном счете мы сами отвечаем за свое развитие.
- 12 Помните, что Вы «можете загнать лошадь в воду, но не можете заставить ее пить». Людей нельзя заставить изменить отношение. Людей можно заставить при творяться, будто они меняются.
- 13 Не забывайте о тех, кто вне игры. Зависть может помочь развитию. Люди любят быть участниками каких-либо свершений.
- 14 Помните, что создание коллектива может вызвать новые проблемы. Другие группы людей могут почувствовать опасность. Отдельные единомышленники могут перерасти свои нынешние функции.
- 15 При объединении людей используйте возможности каждого. Может иметь место индивидуальное развитие. Новые идеи порождают творчество. Делегируйте (передавайте) полномочия.
- 16 Принимайте помощь извне, если это необходимо. Тщательно выбирайте, к кому обратиться. Принимайте на себя ответственность за свои действия. Люди со стороны не участвовали в организационной работе, поэтому человек извне скорее окажется беспристрастным.
- 17 Учитесь на ошибках. Признавайте свою неправоту. Регулярно анализируйте ход дела. Поощряйте обратную связь – это самое ценное.
- 18 Делайте то, о чем говорите. Дела говорят сами за себя.

УПРАЖНЕНИЯ

«ОТВЕТСТВЕННОСТЬ» (незаконченные предложения)

Цель упражнения: помочь почувствовать, что означает чувство ответственности, за себя или за других.

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
- Безответственные люди – это...
- Свою ответственность к другим людям я проявляю через...
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня, это...
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участниками прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки.

При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: "ответственности за других" и "ответственного отношения к другим". Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

Когда я чувствую ответственность за других:

Я... Исправляю, Защищаю, Спасаю, Контролирую, перенимаю их чувства, не слушаю.	Я чувствую... Усталость, Тревогу, Страх, неуравновешенность.	Я беспокоюсь о Решении, Деталях, Ответях, Обстоятельствах, том, чтобы не ошибиться, исполнении.	Я манипулятор, т.е. использую других. Я думаю, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями.
--	--	---	--

Когда я отношусь ответственно к другим:

Я... демонстрирую эмпатию (сопереживание, понимание чувств), подбадриваю, делюсь, конфликтую, слушаю.	Я чувствую... Уравновешенность, Свободу, Осознанность, Самоценность.	Я беспокоюсь о человеке, о чувствах, с человеком,	Я верю, моего присутствия с другим человеком достаточно. Я помощник / проводник, т.е. сопровождаю другого. Я думаю, человек сам отвечает за себя и за свои поступки. Я могу доверять и
--	--	---	---

«СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС»

Каждый из нас независимый человек, но мы не можем игнорировать мнение о себе окружающих. Это мнение необходимо знать для дела. Давайте попробуем провести мини-социологический опрос членов группы. Для этого заготовьте опросный лист.

«АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ»

Цель упражнения: показать участникам, что необходимым условием организаторских способностей является достаточно хорошая реакция, умение "не пасовать", бороться до конца.

Ведущий зачитывает слова (существительные). Участники должны к каждому слову как можно быстрее сказать слово-ассоциацию. Например:

огурец - помидор

дорога - асфальт

школа - парта

Тот, кто первый сказал слово-ассоциацию, получает от ведущего жетон. По окончании упражнения выясняется, у кого из участников больше всего жетонов. Он объявляется "лидером".

Ассоциативный тест можно проводить в парах.

«ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ ИЛИ ПОЛНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ»

Цель упражнения: - формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения. Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Занятие четырнадцатое «ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА» (психологический практикум)

«КОРПОРАЦИЯ»

Ведущий берет на себя роль заказчика какой-либо услуги. Он объявляет, что хочет получить такую-то услугу (например, хочет, чтобы кто-либо из присутствующих простоял на одной ноге одну минуту, не падая и не касаясь стен, мебели), либо характеризует услугу в общих чертах ("из области физкультуры", например). Одного из участников ведущий объявляет "главой корпорации" и сообщает ему, что в случае получения желанной услуги оплатит ее суммой в 10 жетонов.

Перед "главой корпорации" стоит задача: выбрать из оставшихся участников "менеджера" – того человека, который будет выбирать исполнителя – "работягу". В процессе переговоров с претендентами на пост "менеджера" "глава корпорации" должен как выбрать человека, который на его взгляд сможет выбрать достойного "работягу", так и договориться с "менеджером", сколько он даст ему жетонов из своих десяти. После того, как выбран "менеджер" и утвержден размер оплаты ему, "менеджер" должен выбрать из оставшихся участников "работягу" и аналогично договориться с ним об оплате. При этом жетоны он будет выплачивать из того количества, которое он получил от "главы корпорации".

После завершения всех переговоров выбранный "работяга" пытается выполнить заказ ведущего, который в случае получения желаемого выдает "главе корпорации" 10 жетонов. "Глава корпорации" расплачивается с "менеджером", последний - с "работягой".

"РАССЛЕДОВАНИЕ"

Подготовительная часть

Дорогие друзья, сегодня нам предстоит переквалифицироваться в импровизированных детективов. Кого не покоряет необыкновенное искусство Шерлока Холмса неожиданно распутывать, казалось бы, самые безнадежные дела? Давайте-ка попробуем выступить в этом жанре и мы с вами. Но для этого нужно сначала создать запутанное дело. Предлагаем такой вариант: разделимся на две равноценные команды, каждая из которых выступит и в роли организаторов запутанного дела, и в роли детективов по распутыванию дела противоположной команды. Действуйте.

Теперь — задача команд: создать свое запутанное дело, в котором, по возможности, участвовали бы все члены команды. Сделать это нужно, естественно, в тайне от команды соперника, поэтому подготовку дела лучше всего вести в порядке домашнего задания и в течение длительного времени, втянув в это дело как можно больше участников, свидетелей и всех пострадавших.

Какого характера может быть дело? Любое. Конечно, шуточное, но по возможности необычное. К примеру, по какому-то сигналу, которым может быть, допустим, смена галстука одним из членов команды, один игрок передает другому конверт с заданием. О задании может знать только автор и тот, кому оно предназначено. В задании может содержаться, например, инструкция одному из игроков передать свою книгу другому игроку через посредников, каждый из которых может иметь самую противоречивую информацию, от кого книга и кому она предназначена. Конечная цель: дознаться, у кого находится искомая книга.

Но учтите, при расследовании на любые вопросы, задаваемые командой соперников, можно отвечать только правдой, поэтому, действительно, не все игроки должны располагать полной информацией. Учтите, при расследовании придется ответить на вопрос о дате и времени выполнения отдельных заданий. Поэтому все, кто выполняет эти задания, должны фиксировать дату и время выполнения заданий.

Итак, сейчас команды должны договориться о времени и встрече, во время которой в условиях полной конфиденциальности будет затеяно сложное, запутанное дело, подлежащее потом расследованию. Итак, каждая команда договаривается о месте и времени встречи для создания своего запутанного дела, и времени, когда все собираются на расследование. На расследование нужно прийти с заявлением, в котором должна быть сформулирована цель расследования. К примеру, распутать всю цепочку, по которой задуманная вещь прошла от идеи до конечного пункта.

Учтите, что никто из команды не должен располагать всей информацией, потому что на все вопросы нужно отвечать только правду, а если будет задан прямой вопрос: «Кто располагает всей информацией?», — придется на него отвечать правдой и тогда дело будет сразу раскрыто.

Если все задание ясно, давайте приступим к заданию и запутыванию вашего дела. Удачи вам. До нашей следующей встречи.

Игровая часть

Добрый день, уважаемые детективы — последователи Шерлока Холмса. Сегодня вам предстоит посоревноваться в проницательности, догадливости, смекалке — тех качествах, которые необходимы любому детективу.

Итак, ведущий, посадите, пожалуйста, одну команду детективов в одну сторону, другую команду — в противоположную. Пожалуйста. Каждая команда должна сделать сейчас заявление на расследование своего дела. Ведущий, определите, с какой команды мы начнем.

Представитель команды выходит вперед и делает официальное заявление для расследования. Итак, заявление первой команды. Просим вас.

Итак, начинаем расследование. Условия расследования следующие: нужно задать минимальное количество вопросов команде соперников, чтобы ответить на заявленные вопросы. Команда детективов задает вопросы, команда истцов дает только правдивые ответы. Ведущий, он же судья, считает количество задаваемых вопросов. Начали расследование.

Итак, расследование закончено. Ведущий, сообщите количество вопросов, которые были заданы. Пожалуйста.

Продолжаем нашу детективную встречу. Теперь с заявлением выступает вторая команда. Пожалуйста, представители второй команды, слушаем вас. Теперь команда соперника задает вопросы. Ведущий считает их. Начали расследование, пожалуйста.

Если цель расследования достигнута, ведущий, пожалуйста, сообщите количество вопросов, которое было задано этой командой. Слушаем вас.

Сейчас, прежде чем окончательно оценить результат соревнований детективов, давайте проведем небольшой конкурс, конкурс на лучший вопрос. Пусть каждая команда выставит свои кандидатуры на звание лучших детективов. Ведущий, запишите, пожалуйста, предлагаемые кандидатуры. Пожалуйста. Теперь методом «всемирного» голосования давайте определим лучшего детектива сегодняшнего соревнования. Ведущий, руководите, пожалуйста.

Итак, можно подвести итоги сегодняшнего соревнования. Ведущий, пожалуйста, Ваше выступление с поздравлением команды-победительницы и лучшего детектива сезона. Пожалуйста, вам слово.

На этом наша встреча закончена. Благодарим всех за участие.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО И СПЛОЧЕНИЕ

ВАРИАНТЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ

Вариант А

Предлагается каждому члену группы представиться. Каждый участник представляясь называет качества, которые способствуют или мешают эффективному общению, называют свое хобби, девиз жизни. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

Вариант Б

Участники разбиваются на пары и в течение 10-15 минут проводят взаимное интервью. По окончании — каждый представляет своего партнера. Участники также задают любые вопросы. (В этой процедуре значительно более высок обучающий эффект).

Вариант В

Представление снимается на видеопленку. Участники выходят за дверь и по одному входят в комнату, где находится ведущий. Их задача — назвать 2-3 качества, мешающие общению и 2-3 качества — способствующие ему. После предъявления участник выходит, за ним входит другой. После представления группа собирается вме-

сте, рассаживается в круг, обменивается мнениями о чувствах и ощущениях перед телекамерой. Затем группа анализирует видеозапись. (Ценность этого варианта – в наглядной обратной связи и большом количестве материала, анализ которого проводит группа вместе с ведущим).

Вариант Г

Каждый участник на карточке пишет свое имя, коммуникативные качества, девиз, хобби. Так же на карточках стоят вопросы на которые отвечают участники.

САМЫЙ-САМЫЙ МОЙ ПЛАКАТ

Цель упражнения: знакомство, создание доверительной атмосферы.

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя, 2. Возраст, 3. Вес, 4. Рост, 5. Мой любимый цвет. Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) некоторые мои друзья, в) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет), г) моя семья, д) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы... е) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на грудь, и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течении 15 минут.

СОЦИОМЕТРИЯ

Цель упражнения: позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно разбредаются по комнате. Ведущий дает задание: "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз" (варианты: "Те у кого день рождения летом", "Те, в чьем имени 5 букв" и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Цель упражнения: - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть, лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

УПРАЖНЕНИЕ "ПРИВЕТСТВИЕ".

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга.

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положитель-

ных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу.

Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

ПРИВЕТСТВИЕ

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы"жимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

СНЕЖНЫЙ КОМ

Цель упражнения: знакомство участников, разряжение обстановки.

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример: 1. Сергей строгий - 2. Сергей строгий, Петр прилежный - 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ВАЛЕРИЯ

Принцип тот же, что и в игре «Снежный ком», только к своему имени добавляется еще и прилагательное начинающееся с первой буквы имени. Можно упростить игру, называя имя и прилагательное только предыдущего участника и свое.

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.

ИМЯ

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представлялся до него, последним называет свое имя.

ПЕРЕСЯДЬТЕ ТЕ, КТО...

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной должны поменяться местами.

При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

ЗНАКОМСТВО

Цель: знакомство с группой.

1. Тренер представляется и говорит о целях тренинга.

2. Инструкция:

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени - Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы - и ведущие тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

Комментарий. Такое предложение вызывает оживление и улыбки. Некоторые сразу же задают вопрос о том, можно ли оставить свое собственное имя, которое его носителя вполне устраивает. Безусловно, человек вправе оставить за собой любое имя. В тренинге могут возникнуть случаи, когда кто-либо из участников требует, чтобы к нему обращались по имени и отчеству. Ведущий и в этом случае не возражает. Скорее всего, если все остальные участники выбирают для себя не совсем обычные игровые имена, то участник, к которому все вынуждены обращаться официально, скоро начнет испытывать некоторый дискомфорт. И к концу первого дня работы он обратится к ведущему и группе с предложением изменить свое имя. Такое право сохраняется за всеми участниками. Интересно, что использование игрового имени в тренинге не только сразу задает определенную игровую условность происходящему в группе и готовит участников к выходу за пределы житейски ограниченной реальности, но и способствует развитию рефлексивных процессов.

- А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, по очереди каждый одевает бейдж и говорит свое имя, группа повторяет за ним его имя.

Комментарий. Большое значение имеет то, какое имя предлагает первый из участников: если он не побоялся рискнуть, то и другие выберут необычные, яркие имена. Поэтому тренер может первым назвать свое игровое имя

Упражнение <Личный герб и девиз>

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься сформулировать, описать и представить другим главные стержни свои; мировоззренческих позиций.

Упражнение начинается с выполнения известной методики "Кто я?" (инструкции человек должен ответить на указанный вопрос десятью разными словами или словосочетаниями). Это задание участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы.

Комментарий: Этот этап упражнения сам по себе имеет важный психологический эффект - люди знакомятся друг с другом и с теми способами, которые могут быть избраны для самопредставления, и всегда открывают нечто новое.

Сразу по завершении процедуры знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу упражнения.

«Только что вы увидели, как велико разнообразие способов ответить на этот емкий вопрос "Кто я?". Кто-то в первых пунктах просто сообщает о своей принадлежности к человеческому роду - "гомо сапиенс", "человек" и подобное. Кто-то предлагает свои социальные характеристики - "студент", "начальник", "учитель", "мать". Кто-то подчеркивает наиболее ценимые в себе качества - "интеллектуал", "добрая душа". Первые три ответа, пожалуй, и представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я - образа. Давайте и поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я- образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три ваши ответа на вопрос "Кто я?". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны - каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно - известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание - к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.»

Комментарий: вся эта работа по поиску и созданию девиза и символа к каждому из первых трех пунктов самохарактеристики является подготовительной к основному этапу упражнения, на котором участники должны будут обозначить свои главные девизы и символы в жизни.

«Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно. То, что я скажу дальше, вам, наверное, покажется неожиданным. Есть ли среди нас люди, в жилах которых течет дворянская кровь древних родов?»

Комментарий: Вопрос действительно неожиданный и рассчитан на то, чтобы заинтересовать дальнейшей работой. Может оказаться, что в группе в самом деле обнаружатся потомки русских дворян. Замечательно! Они сумеют помочь вам в этой игре.

«Давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы, и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче - кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его, и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию.

Левая часть - мои главные достижения в жизни. Средняя - то, как я себя воспринимаю.

Правая часть - моя главная цель в жизни. Нижняя часть - мой главный девиз в жизни.

Комментарий: На эту работу нужно выделит не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем участникам предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с их личными геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться кик пары, так и более многочисленные подгруппы.

«А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий - для членов подгруппы - символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб - достаточно указать один общий для вас символ.»

Комментарий: Последняя оговорка - символ, а не герб - важна потому, что часто бывает очень трудно отразить объединяющие людей характеристики в гербе: ведь его чисти (достижения, представление о себе, цели) порой очень сильно разнятся между собой у разных людей и почти не поддаются состыковке. Впрочем, вариант создания общего герба вовсе не исключается. Это задание более трудное, но не выполнимое. Оно потребует лишь перехода на более высокую ступень абстрагирования от конкретики символов каждого отдельного участника. Например, достижение одного — высшее образование, а другого - овладение английским языком, могут быть синтезированы к качеству такого достижения, как получение системы знаний или победа над ленью.

Итоговый комментарий. После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

Следует особое внимание уделить таким вопросам.

- Где профессиональное в девизе и гербе?
- Если в гербе использовалась профессия, то почему, и если нет, то почему?
- Можно ли девиз этой группы использовать как девиз специалиста?
- Как влияет такой девиз на работу?
- Как личное влияет на профессиональное и наоборот.

НАЙДИ ПАРУ

Цель упражнения: - развитие прогностических возможностей и интуиции; - формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10-15 минут.

РУЛОНЧИК

Эта игра на знакомство. Участники игры, сидящие в кругу, передают по кругу рулон туалетной бумаги. Каждый участник отрывает столько клочков, сколько он хочет,

чем больше, тем лучше. Когда у каждого участника окажется стопка клочков, ведущий объявляет правила игры: каждый должен рассказать о себе, о своей жизни столько фактов, сколько у него оторванных клочков. Скручивая эти клочки, ребята рассказывают о себе.

В СТИХАХ

Участникам игры необходимо подумать, что является самым важным в характере, самым существенным. Затем найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. Например, «лед и пламень», «то как зверь она завоет, то заплачет как дитя», «тиха, печальна, молчалива...» и т. д. Далее участники игры называют по очереди свое имя, затем несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры.

ПОДАРОК

Все сидят в кругу. Первый игрок придумывает, какой подарок он подарил бы всем, затем с помощью мимики и жестов он дарит его, называя при этом свое имя. Следующий за ним игрок говорит: «Вася подарил нам ... (угадывает, что же хотел подарить всем Вася), меня зовут Женя, я хочу подарить вам... (показывает мимикой и жестами свой подарок)». И так все по очереди.

МЯЧИК

Все, передавая мяч по кругу, называют свое имя. Теперь, играя в мячик, знакомимся: тот у кого мячик, будет кидать его любому из стоящих в кругу и называть при этом имя того, кому адресован мячик. Тот, кто перепутал имя или тот, кто не поймал свой мячик, называет все имена участников.

Далее можно усложнить задание. «Вопрос – ответ»: мяч перебрасывается друг другу. Бросающий задает вопрос любого характера, обращаясь к тому, кому бросает по имени. Тот, кто ловит мяч должен при этом ответить на заданный вопрос.

ЗДРАВСТВУЙТЕ

Все встают в круг лицом, плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «здравствуйте» и называют свои имена. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

ПО МЕСТАМ!

Играющие встают в круг и называют по порядку свои имена, начиная с любого игрока. Затем ведущий называет имена и просит их поменяться местами: «Саша и Наташа – поменяйтесь, пожалуйста, местами! Настя встань рядом с Кириллом» и т.д. (Это делается для того, чтобы дети перемешались, т.к. в первый день они будут стараться встать рядом со своими знакомыми.)

Поменяв часть ребят местами, круг вновь называет по порядку свои имена, и ведущий просит детей запомнить имена тех, кто стоит рядом с ними по правую и по левую руки. Когда дети будут готовы, ведущий командует: «Разойдись!» и включает подвижную музыку. Участники могут бегать, прыгать, ходить, самое главное – не стоять на одном месте. Через некоторое время ведущий говорит: «По местам!», и все, как можно быстрее, должны найти свое место в кругу – встать так, как они стояли до команды «Разойдись». Те, кто зазеваются или перепутают свои места, получают штрафное очко или выходят.

Ведущий вновь меняет ребят местами, ребята заново называют свои имена и игра продолжается.

МАТЕМАТИКА

Дети сидят в кругу. Ведущий дает задание: «Начнем считать по кругу. Тот, на кого приходится число три или кратное трем, произносит вместо цифры свое имя». Эту игру можно использовать для развития памяти и внимания.

ШЕЛ ПО КРЫШЕ ВОРОБЕЙ

Ведущий произносит слова, а играющие повторяют в строчке последний слог. Слова такие:

«Шел по крыше воробей (все повторяют: «бей – бей»),

Он искал себе друзей (все повторяют: «зей – зей»),

Много, много, много нас (все повторяют: «нас - нас»)...

Далее ведущий говорит: «Встаньте...» и перечисляет любые имена детей. Дети, чье имя назвали, или встают, или машут руками. Задача ведущего - по максимуму назвать детей. В конце игры ведущий говорит: «Встаньте все друзья сейчас!». Все участники игры встают, смотрят друг на друга, улыбаются.

ТАИНСТВЕННЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Ведущий загадывает кого-то из участников игры и предлагает всем подсказки (говоря или записывая их) об этом загаданном участнике. Ведущий предлагает подсказки от лица Таинственного незнакомца. Например, «У меня голубые глаза», «У меня светлые волосы», «Я умею играть на гитаре» (они могут быть в виде рисуночных ребусов). Подсказки должны быть четкими и однозначными. Когда ведущий сказал все подсказки, он должен спросить: «Кто я?» Задача играющих – отгадать, кого загадал ведущий. Если играющие не отгадали загаданного ребенка, то ведущий еще раз проговаривает все подсказки и просит Таинственного незнакомца встать. Предлагая незнакомцу встать, ведущий должен смотреть прямо в глаза загаданному ребенку.

ПРАВДА И ЛОЖЬ

Все играющие садятся в круг. Каждый участник по очереди должен представиться, а затем сказать о себе три факта, два из которых были бы правдой и один – ложью. Остальные должны попробовать отличить одно от другого. Начинает ведущий, показывая на своем примере, что речь не должна идти о чем-то поверхностном или формальном.

ПРИВЕТСТВИЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

- Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

ПРИВЕТСТВИЕ

Цель упражнения: - формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; - создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение "Представление") Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое

доброе отношение друг к другу.
Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.
На занятие отводится 10-15 минут.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

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.

МОЛЕКУЛЫ

Цель упражнения: раскрепощение участников

– Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

БАРАНЬЯ ГОЛОВА

- Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались <Леночка> или <Ленуля>. Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего и свое, третий - имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя - только запоминать. Эта процедура называется <Баранья голова>. Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите <баранья голова>, конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие - называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

ПРОРВИСЬ В КРУГ

Цель упражнения: - стимуляция групповой сплоченности; - снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в

исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

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 нюанс - 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 антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку - десять минут.

БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ (СНЕЖКИ)

Материалы: старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

- Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду <Стоп!>, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

АССОЦИАЦИЯ СО ВСТРЕЧЕЙ

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. Например: <Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака>.

ДА

Цель упражнения: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии. Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков".

Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

ПЕРЕДАЧА ДВИЖЕНИЯ ПО КРУГУ

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

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.

КАРУСЕЛЬ

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

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.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

- Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю.

ПЕЧАТНАЯ МАШИНКА

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий. Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ

Все стоят в кругу. На команду: <Великаны!> - все стоят, а на команду: <Карлики!> - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду <Великаны>.

СИГНАЛ

Цель упражнения: разминка, улучшение атмосферы в группе. Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

ПОСЫЛКА

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников <отправляет посылку>, легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

МЕНЯЮЩАЯСЯ КОМНАТА

- Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате: А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее: А теперь комната стала оранжевой - оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в <Фанте>: А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые:

РЕВУЩИЙ МОТОР

- Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля - <Рррмм!> Один из вас начинает, произнося <Рррмм!> и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же <вступает в гонку> и быстро произносит свое <Рррмм!>, повернувшись к следующему соседу. Таким образом, <рев мотора> быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

АПЛОДИСМЕНТЫ ПО КРУГУ

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА

Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идете домой.

– Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это.

ПОДАРОК

- Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)

СПАСИБО, ЗА ПРИЯТНОЕ ЗАНЯТИЕ

- Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: <Спасибо за приятное занятие!>. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: <Спасибо за приятное занятие!> Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

УПРАЖНЕНИЕ "РАССЛЕДОВАНИЕ"

Подготовительная часть

Дорогие друзья, сегодня нам предстоит переквалифицироваться в импровизированных детективов. Кого не покоряет необыкновенное искусство Шерлока Холмса неожиданно распутывать, казалось бы, самые безнадежные дела? Давайте-ка попробуем выступить в этом жанре и мы с вами. Но для этого нужно сначала создать запутанное дело. Предлагаем такой вариант: разделимся на две равноценные команды, каждая из которых выступит и в роли организаторов запутанного дела, и в роли детективов по распутыванию дела противоположной команды. Действуйте.

Теперь — задача команд: создать свое запутанное дело, в котором, по возможности, участвовали бы все члены команды. Сделать это нужно, естественно, в тайне от команды соперника, поэтому подготовку дела лучше всего вести в порядке домашнего задания и в течение длительного времени, втянув в это дело как можно больше участников, свидетелей и всех пострадавших.

Какого характера может быть дело? Любое. Конечно, шуточное, но по возможности необычное. К примеру, по какому-то сигналу, которым может быть, допустим, смена галстука одним из членов команды, один игрок передает другому конверт с заданием. О задании может знать только автор и тот, кому оно предназначено. В задании может содержаться, например, инструкция одному из игроков передать свою книгу другому игроку через посредников, каждый из которых может иметь самую противоречивую информацию, от кого книга и кому она предназначена. Конечная цель: дознаться, у кого находится искомая книга.

Но учтите, при расследовании на любые вопросы, задаваемые командой соперников, можно отвечать только правдой, поэтому, действительно, не все игроки должны располагать полной информацией. Учтите, при расследовании придется ответить на вопрос о дате и времени выполнения отдельных заданий. Поэтому все, кто выполняет эти задания, должны фиксировать дату и время выполнения заданий.

Итак, сейчас команды должны договориться о времени и встрече, во время которой в условиях полной конфиденциальности будет затеяно сложное, запутанное дело, подлежащее потом расследованию. Итак, каждая команда договаривается о месте и времени встречи для создания своего запутанного дела, и времени, когда все собираются на расследование. На расследование нужно прийти с заявлением, в котором должна быть сформулирована цель расследования. К примеру, распутать всю цепочку, по которой задуманная вещь прошла от идеи до конечного пункта.

Учтите, что никто из команды не должен располагать всей информацией, потому что на все вопросы нужно отвечать только правду, а если будет задан прямой вопрос: «Кто располагает всей информацией?», — придется на него отвечать правдой и тогда дело будет сразу раскрыто.

Если все задание ясно, давайте приступим к заданию и запутыванию вашего дела. Удачи вам. До нашей следующей встречи.

Игровая часть

Добрый день, уважаемые детективы — последователи Шерлока Холмса. Сегодня вам предстоит посоревноваться в проникательности, догадливости, смекалке — тех качествах, которые необходимы любому детективу.

Итак, ведущий, посадите, пожалуйста, одну команду детективов в одну сторону, другую команду — в противоположную. Пожалуйста. Каждая команда должна сделать сейчас заявление на расследование своего дела. Ведущий, определите, с какой команды мы начнем.

Представитель команды выходит вперед и делает официальное заявление для расследования. Итак, заявление первой команды. Просим вас.

Итак, начинаем расследование. Условия расследования следующие: нужно задать минимальное количество вопросов команде соперников, чтобы ответить на заявленные вопросы. Команда детективов задает вопросы, команда истцов дает только

правдивые ответы. Ведущий, он же судья, считает количество задаваемых вопросов. Начали расследование.

Итак, расследование закончено. Ведущий, сообщите количество вопросов, которые были заданы. Пожалуйста.

Продолжаем нашу детективную встречу. Теперь с заявлением выступает вторая команда. Пожалуйста, представители второй команды, слушаем вас. Теперь команда соперника задает вопросы. Ведущий считает их. Начали расследование, пожалуйста.

Если цель расследования достигнута, ведущий, пожалуйста, сообщите количество вопросов, которое было задано этой командой. Слушаем вас.

Сейчас, прежде чем окончательно оценить результат соревнований детективов, давайте проведем небольшой конкурс, конкурс на лучший вопрос. Пусть каждая команда выставит свои кандидатуры на звание лучших детективов. Ведущий, запишите, пожалуйста, предлагаемые кандидатуры. Пожалуйста. Теперь методом «всенародного» голосования давайте определим лучшего детектива сегодняшнего соревнования. Ведущий, руководите, пожалуйста.

Итак, можно подвести итоги сегодняшнего соревнования. Ведущий, пожалуйста, Ваше выступление с поздравлением команды-победительницы и лучшего детектива сезона. Пожалуйста, вам слово.

На этом наша встреча закончена. Благодарим всех за участие.

ИНКОРПОРАЦИИ И КОНТР-ИНКОРПОРАЦИИ

Цель: объединение участников программы по случайному признаку.

Задание:

- встать в линию по порядку дней рождения;
- встать в линию по алфавиту имен;
- разделиться на три группы: в первую входят те, кто ассоциирует себя с Луной; во вторую — кто ощущает свое сходство с Солнцем, в третью — кто считает, что похож на Звезду;
- встать в линию в порядке возрастания количества видов спорта, которыми участники занимаются или занимались;
- объединиться в группы не более восьми человек по общим деталям одежды;
- разделиться на четыре группы: на тех, кто родился зимой, летом, весной и осенью.

ИМЯ–ПСЕВДОНИМ–ЖЕСТ (продолжительность — 10 минут)

Задание (выполняется в группах не более 8–12 человек)

Первый участник называет свое имя, псевдоним и показывает невербальный знак, характеризующий его личность. Следующий участник повторяет все это и добавляет свои имя, псевдоним и жест. Упражнение продолжается по кругу, пока не доходит до последнего участника, который повторяет имена, псевдонимы и жесты всех, добавляя свои.

ПРЕДМЕТ И Я (продолжительность — 15 минут)

Задание. Каждый участник находит в помещении предмет, который, по его мнению, чем-то напоминает его самого. В микрогруппах участники демонстрируют эти предметы и объясняют свое сходство с ними.

ТРИ ПЕСНИ (продолжительность — 7 минут)

Оборудование: карточки с названиями трех песен по количеству участников.

Участникам раздаются карточки с названиями песен, например, «Во поле береза стояла», «Катюша», «Песенка крокодила Гены». Каждому участнику попадает карточка с названием одной песни.

Задание. Участники игры бродят по помещению, тихо напевая мелодию песни, и прислушиваются к окружающим. Их задача — найти людей, которые напевают такую же песню, объединиться с ними в группу и исполнить «свою» песню.

МОЙ ДОМ

Оборудование: листы бумаги и карандаши (фломастеры, маркеры) по одному на каждого участника.

Задание. Ребята остаются в тех группах, на которые их разделили в предыдущей игре. Каждому выдается лист бумаги, на котором он должен нарисовать свой дом. На фундаменте дома школьник пишет, что его поддерживает в жизни; на двери — что о нем думают окружающие; на окнах — что бы он хотел, чтобы о нем думали; на крыше — свое самое большое достижение на настоящий момент; на трубе — свою мечту.

Когда рисунок и все надписи готовы, участники игры объединяются в пары для того, чтобы объяснить друг другу смысл своих рисунков. Затем один из партнеров встает позади соседа, положив ему руки на плечи, и рассказывает о его рисунке от первого лица. Эта игра продолжается до тех пор, пока все не будут выслушаны.

СТАТУЯ ПРОГРАММЫ (продолжительность — 10 минут)

Задание. Используя одного из участников группы как «глину», сотворить статую «Программа «Лидерство». Предъявить статую всем участникам программы и прокомментировать свое «творение».

УГОЩЕНИЕ (продолжительность — 20 минут)

Оборудование: шведский мини-стол (фрукты, печенье, конфеты, бутерброды).

Задание. Каждая из трех групп делится на две микрогруппы. Они строятся в шеренги друг против друга. Каждый участник запоминает игрока, который оказался напротив него. Задача — выбрать на столе угощение для партнера и объяснить, почему выбрано именно оно. Угостить партнера.

АПЛОДИСМЕНТЫ (продолжительность — 5 минут)

Задание. Водящий выходит из аудитории, остальные встают в круг и выбирают какое-либо действие, которое он должен выполнить, например, подойти и открыть окно. Водящий возвращается и движется по аудитории. Остальные участники упражнением аплодисментами указывают на место, в котором он должен совершить действие. Чем ближе к месту действия водящий, тем громче звучат аплодисменты.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО (продолжительность — 7 минут)

Оборудование: монетки и мягкие игрушки.

Задание. Каждая группа разбивается на две равные части и образует две команды-цепочки. Два ведущих сидят в противоположных концах команд-цепочек. Один из них подбрасывает монетку, которая показывает, пойдет сигнал — «электричество» по командам-цепочкам или нет. Другой сидит в противоположном конце цепочки рядом с мягкой игрушкой и контролирует игру. Две микрогруппы садятся в цепочки напротив друг друга. Все, кроме первых участников в каждой цепочке, закрывают глаза. Все члены микрогруппы держат друг друга за руки.

Первый ведущий подбрасывает монетку. Если она падает вверх «орлом», то «электричества» нет. Если же монетка падает вверх «решкой», то первый участник, который увидит монетку, пожимает руку соседу по цепочке, а тот передает «электрический сигнал» дальше. Когда сигнал доходит по цепочке до последнего участника, тот быстро хватается за мягкую игрушку, и его команда-цепочка получает балл. Если сигнал был ложным, то команда-цепочка теряет балл. После каждого сигнала первый член цепочки становится последним.

ЗДРАВСТВУЙ! (продолжительность — 5 минут)

Задание. Поздороваться за руку с как можно большим количеством людей за одну минуту. Затем поздороваться за ногу, за локоть, за правое ухо. Потереться носами, спинами.

Я — МАШИНА (продолжительность — 10 минут)

Задание. Каждый участник решает, с какой машиной он себя ассоциирует и какого цвета эта машина. Затем участники делятся своими ассоциациями с другими членами своей малой группы, например: «Я — красный грузовик, т.к. я делаю всегда много, несу на себе большую часть работы и выполняю самые трудоемкие задания. Красный потому, что я — яркая личность».

КОМИКС (продолжительность — 5 минут)

Оборудование: комикс, разрезанный на части.

Комиксы разрезаются на отдельные картинки. Разрезанные картинки по одной раздаются каждому участнику.

Задание. Не общаясь друг с другом, ребята должны «построить» комикс.

АЛЛИГАТОРЫ (продолжительность — 5 минут)

Члены микрогруппы становятся плотно в затылок друг другу на «бревне» (на пространстве пола, обведенном мелом). Вне «бревна» — опасная зона, где плавают злые аллигаторы.

Задание. Все члены микрогруппы должны поменяться местами так, чтобы ни один из них не упал с «бревна».

МОНСТР (продолжительность — 7–10 минут)

Задание. Каждая микрогруппа изображает монстра. Он ходит на восьми ногах, имеет три головы, две руки и один хвост. Он должен сделать три шага и сказать одну фразу.

ПАУТИНА (продолжительность — 10 минут)

Оборудование: веревки для «паутины».

Задание. В помещении протягивается сеть из веревки с восьмью или более ячейками разного размера, которые удалены от пола на различное расстояние. Микрогруппа должна перебраться на другую сторону «паутины», соблюдая следующие условия:

- через каждую ячейку может пролезть только один человек;
- пролезая через ячейку, участник не должен дотрагиваться до веревки.

Если кто-то нарушает хотя бы одно условие, то вся микрогруппа возвращается назад и упражнение начинается сначала.

ДОБРЫЕ ЧУВСТВА (продолжительность — 3 минуты)

Задание. Каждая группа становится в две шеренги. Шеренги делают три шага навстречу друг другу и невербально выражают добрые чувства друг другу.

Я ВАМ ДОВЕРЯЮ! (продолжительность — 5 минут)

Задание. Участники становятся в две шеренги друг напротив друга. Берутся за руки и распрямляют руки. Ведущий объявляет: «Я вам доверяю!» и пробегает через строй между шеренгами. Задача участников — успеть разомкнуть руки, не коснувшись ведущего.

НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ (продолжительность — 10 минут)

Оборудование: карточки со списком предметов, карандаши.

Задание. События происходят на необитаемом острове. Каждой микрогруппе выдается список предметов. Члены микрогруппы должны прийти к единому мнению по поводу того, какой из предметов более важен для спасения, и расставить эти предметы в порядке важности.

Предмет	Рейтинг
Коробок спичек	
Сосуд с водой	
Компас	
Моток бечевки	
Библия	
Зеркало	
Нейлоновая палатка	
Карта мира	
Сухой суповой концентрат	
Фонарик	
Заряженный пистолет	
Бинокль	
Аптечка	
Портативный радиопередатчик	
Острый нож	
Перемена чистой одежды	

ОСТРОВOK (продолжительность — 5 минут)

Оборудование: мел или маленькие коврики.

Задание. Очерчивается маленькое пространство пола или на пол кладется какой-либо плоский предмет. Вся микрогруппа должна уместиться на этом пространстве и простоять 10 секунд.

ПОДАРКИ (продолжительность — 7 минут)

Задание. Группа садится в круг. Каждый участник передает своему соседу слева невербальный подарок. Сосед должен узнать подарок и назвать его.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ И НАПРЯЖЕНИЯ.

1. Закройте глаза. Перенеситесь туда, где Вам будет хорошо. Возможно, это привычное для Вас место, где Вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место Вашей мечты. Побудьте там....Делайте то, что Вам привычно там делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где Вам хорошо, две- три минуты.
2. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдыхайте... Вам удобно... Глаза закрыты... Расслабьтесь...