



Московский государственный гуманитарный университет
имени М. А. Шолохова Ставропольский филиал

Ставропольская городская молодежная общественная организация «Творческий союз «Звездный ветер»

ПРАВОВОЗНАЙКА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «Развитие Коммуникативных умений»

Фамилия _____

Имя _____

Школа _____

Район _____



Ставрополь, 2012

Рабочая тетрадь «Развитие Коммуникативных умений» подготовлена в рамках проекта «Правознайка» реализованного при поддержке Региональной общественной организации «Институт проблем гражданского общества». Автор: Барабаш Е.Ю. Ставрополь 2012г.

Автор и составитель: Барабаш Е.Ю., кандидат психологических наук, руководитель центра Психолого-педагогических технологий, доцент кафедры Психолого-педагогического образования СФ МГГУ им. М.А. Шолохова, Психолог-тренер проекта «Правознайка».

Рабочая тетрадь «Развитие Коммуникативных умений» подготовлена в рамках реализации проекта «Правознайка».

Проект "Правознайка" направлен на повышение уровня правовых знаний в молодежной среде, посредством проведения комплекса правовых занятий по принципу "равный - равному" в школах и социальных учреждениях для детей.

Реализация проекта «Правознайка» в Ставропольском крае способствует формированию правовой культуры молодежи и ее развитию в духе уважения закона, соблюдения правопорядка.

Успешности реализации данного проекта способствует положительный опыт работы команды в области правовой защиты и правового просвещения населения и наличие сформированной группы специализирующихся в данной сфере волонтеров, сотрудничество с ВУЗами г. Ставрополя, сотрудничество с Уполномоченным при губернаторе Ставропольского края по защите прав ребенка, Министерством Образования Ставропольского края, Министерством труда и социальной защиты населения Ставропольского края.

Проект реализуется при поддержке Региональной общественной организации «Институт проблем гражданского общества»



© СГМОО «Творческий союз «Звездный ветер»

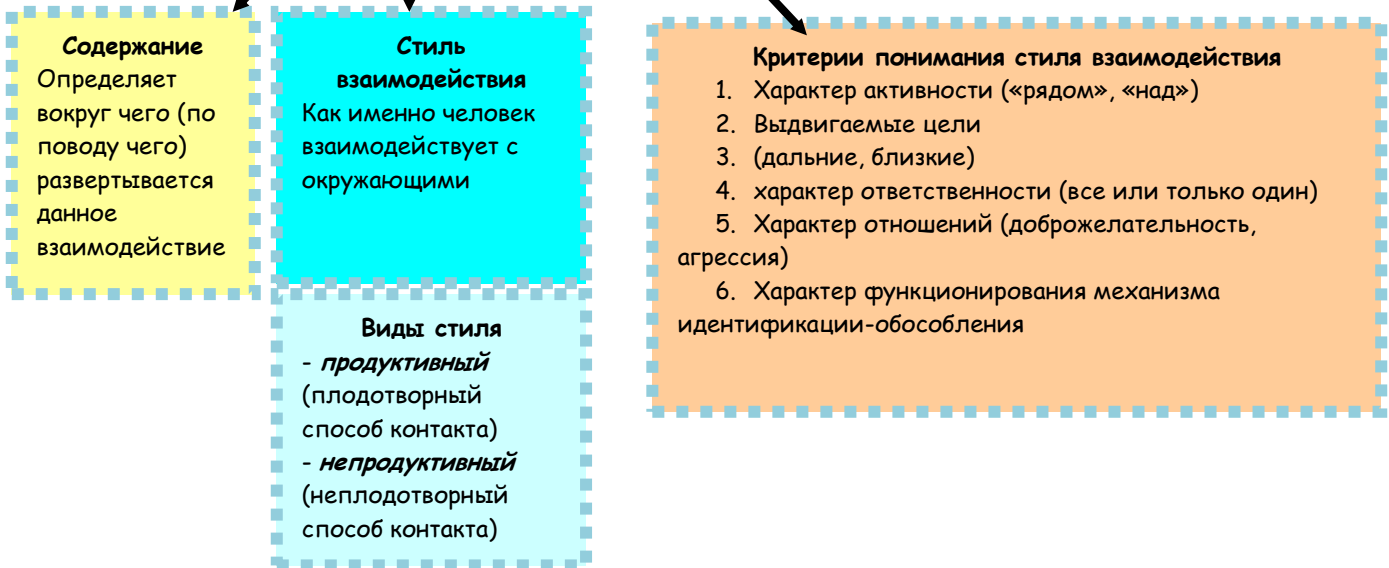
© СФ МГГУ им.М.А. Шолохова

© Автор

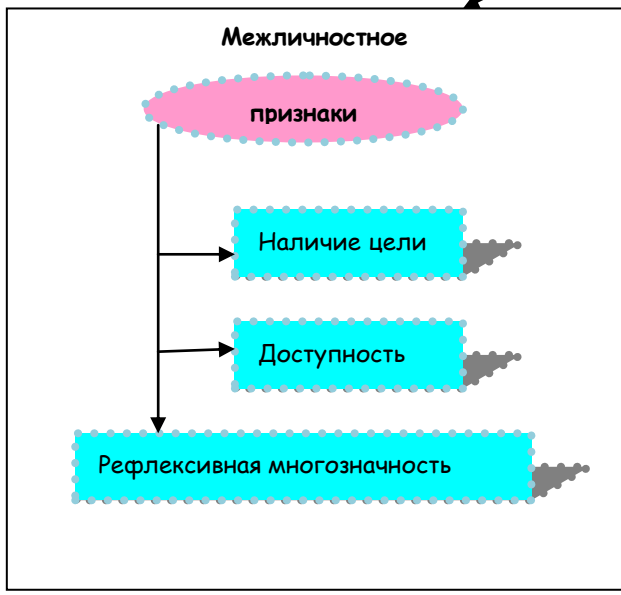
Что я жду от тренинга:



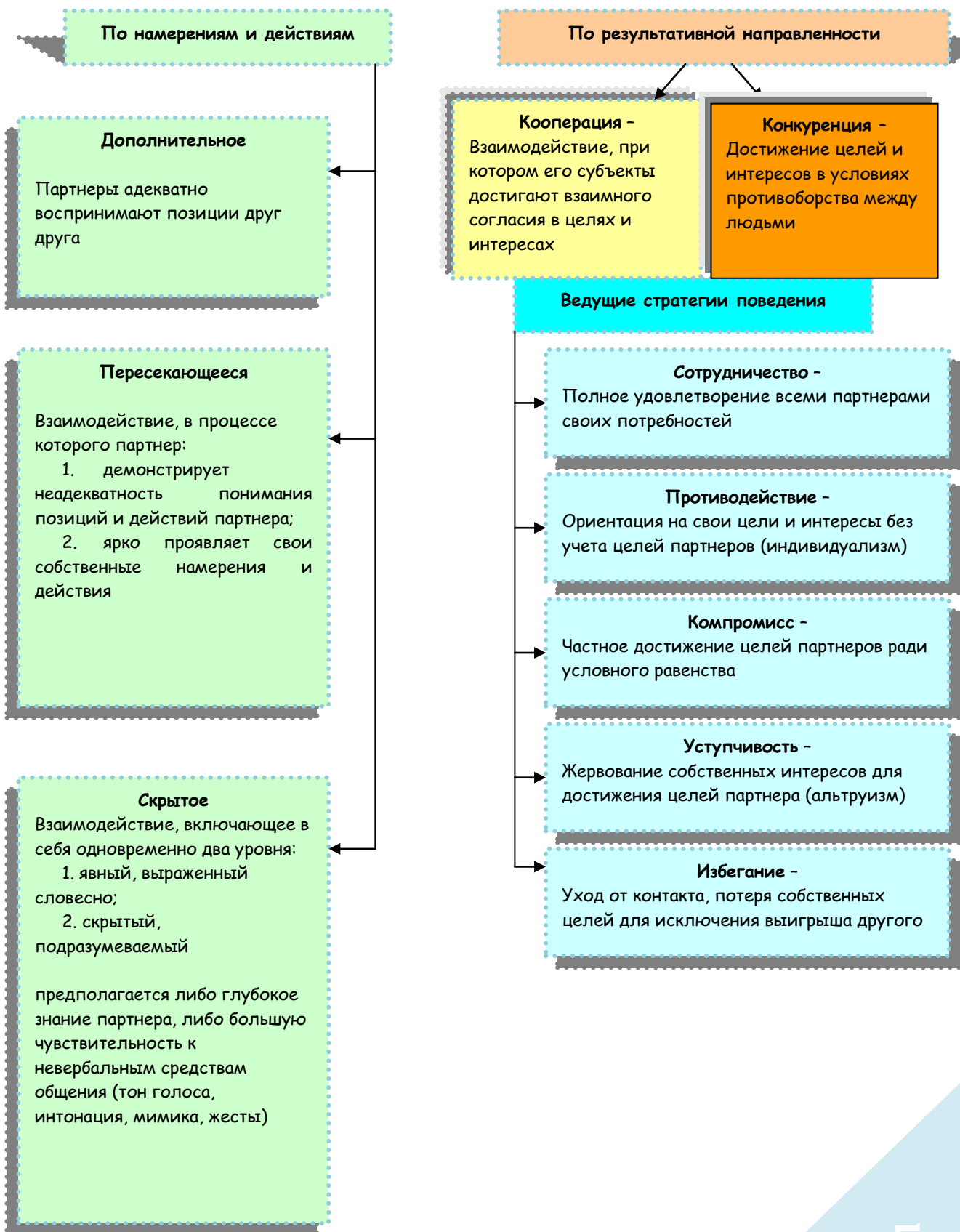
Взаимодействие – процесс непосредственного или опосредованного воздействия социальных объектов (субъектов) друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь



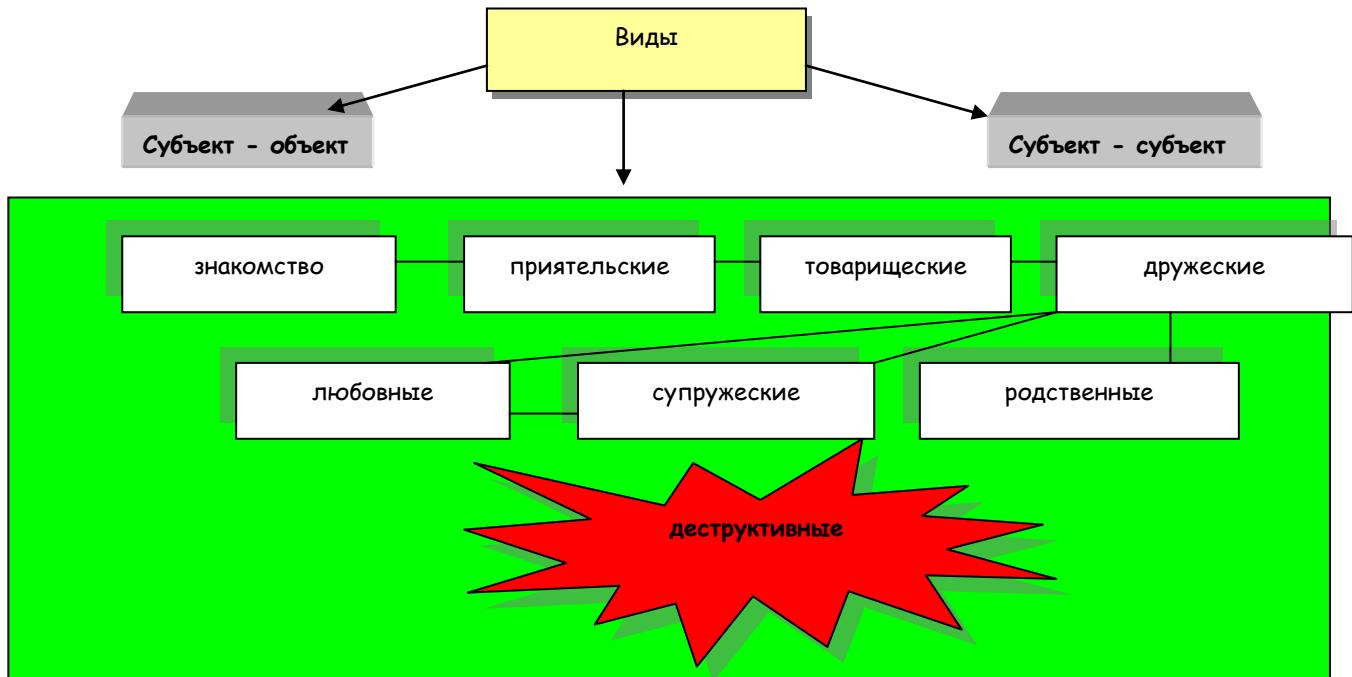
Виды взаимодействия людей



**ТИПЫ
взаимодействия**



Взаимоотношения



Общий критерий –
привлекательность

Составные элементы:

Симпатия – антипатия

Притяжение – отталкивание

(переживаемое удовлетворение – неудовлетворение от реального или мысленного контакта с другим человеком)

ОСНОВАНИЯ:

Глубина отношений,

то есть глубина вовлечения личности в отношения. Наибольшее включение вплоть до индивидуальных характеристик – в дружеских и супружеских отношениях.

В отношениях знакомства и приятельских – включение во взаимодействие видовых и социокультурных особенностей личности

Степень избирательности

при выборе партнеров для взаимоотношений. Она определяет число признаков, значимых для установления и воспроизводства отношений.

Наибольшую избирательность обнаруживают отношения дружбы, супружества, любви. Наименьшая избирательность – отношения знакомства.

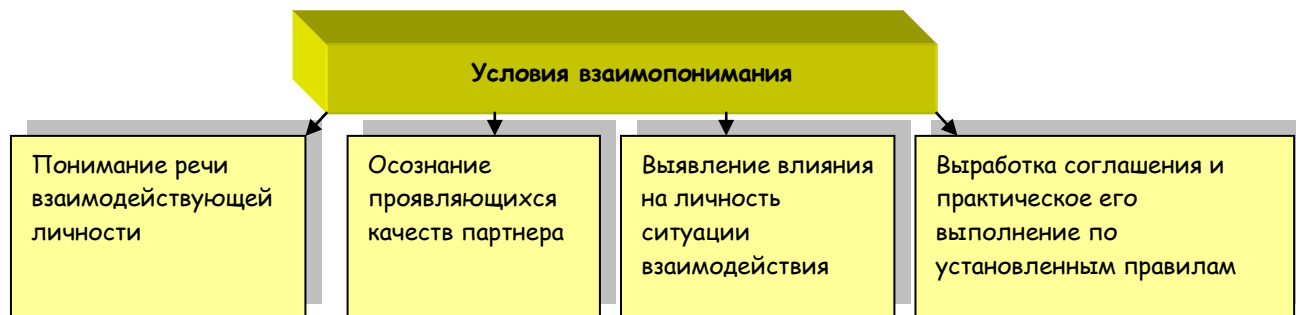
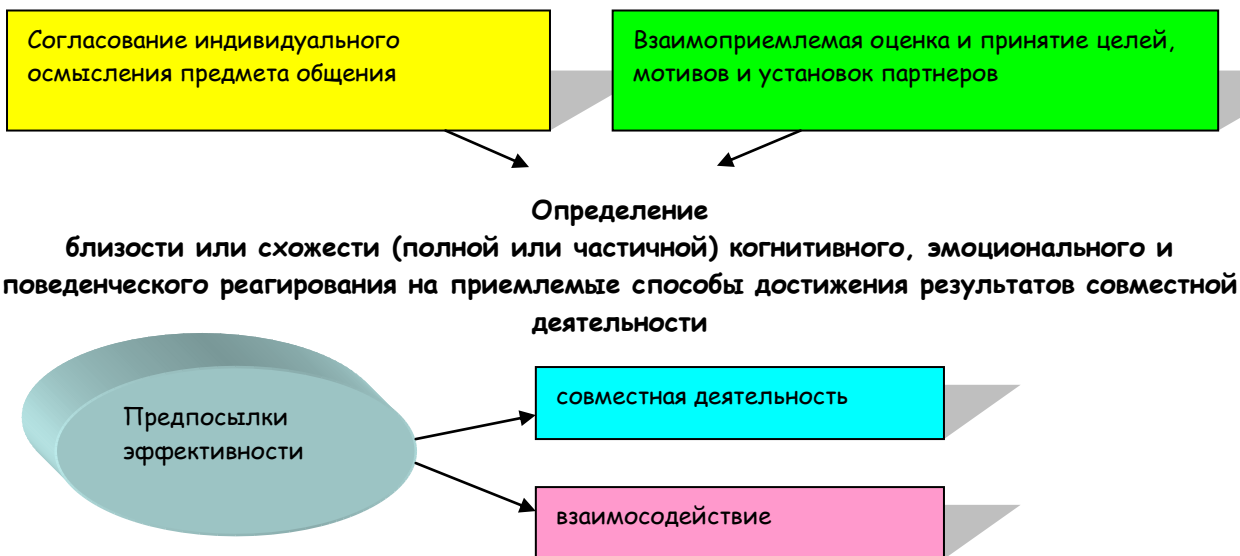
Функции отношений –

круг задач, вопросов, которые решаются в различии их содержания, психологического смысла для партнеров

Дистанция между партнерами

Предполагает меру участия ролевых клише. Закономерность: по мере углубления отношений сокращается дистанция, увеличивается частота контактов, устраняются ролевые клише

Взаимопонимание



Общение

Общение

Сложный многоплановый процесс установления и развития контактов и связей между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией и выработку единой стратегии взаимодействия

Общение по содержанию – сложнейшая психологическая деятельность

Общение как часть **практического взаимодействия** людей – труд, учение, игра

обеспечивает

планирование, осуществление и контролирование деятельности

процесс воздействующий на психику

Общение как процесс **взаимодействия** человека с человеком

осуществляемый

С помощью средств речевого и неречевого воздействия

преследующий цель

процесс изменяющий психику

Достижения изменений в познавательной, мотивационной, эмоциональной и поведенческой сферах участвующих в общении лиц

Общение как **процесс обмена** физическими действиями и мыслями

Обычаи, традиции, обряды, ритуалы, праздники, танцы, песни, сказания, мифы, изобразительное, театральное и музыкальное искусство, художественная литература, кино, радио и телевидение

Закономерности общения проявляются в

массовых формах общения, обладающих мощным потенциалом взаимовлияния людей

Стороны общения

Межличностная отражает взаимодействие человека с непосредственным окружением

Когнитивная позволяет ориентироваться в личности собеседника

Коммуникативно-информационная обмен между людьми различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами, установками и т.п.

Эмотивная функционарование эмоций и чувств, настроения в личных контактах

Поведенческая согласование внутренних и внешних противоречий в позициях партнеров

Функции общения

Прагматическая

Отражает потребностно-мотивационные причины общения и реализуется при взаимодействии людей в процессе совместной деятельности. Само общения выступает часто самой важной потребностью

Формирования и развития

Отражает способность оказывать воздействие на партнеров, развивая и совершенствуя их во всех отношениях. Человек усваивает общечеловеческий опыт, исторически сложившиеся социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности. Общение - универсальная реальность, в которой зарождаются, существуют и проявляются в течение всей жизни психические процессы, состояния и поведение человека

Подтверждения

Обеспечивает возможность познать, утвердить и познать себя

Объединения-разъединения людей

Посредством установления контактов способствует передаче друг другу необходимых сведений и настраивает на реализацию общих целей, намерений и задач. Может быть причиной дифференциации и изоляции личностей в результате общения

Организации и поддержания

Налаживание и сохранение достаточно устойчивых и продуктивных связей, контактов и взаимоотношений между людьми в интересах их совместной деятельности

Внутриличностная

Реализуется в общении человека с самим собой (через внутреннюю речь, построенную по типу диалога)

Виды общения

Вербальное-невербальное

Мажличностное-массовое

Межперсональное-ролевое

Доверительное-конфликтное

Личное-деловое

Прямое-опосредованное

Законченное-незаконченное

Кратковременное-длительное

Средства общения

Речевые (вербальные)

Значение речи и
языка

Свойства речи и
языка

Функции речи и
языка

Виды речи и
языка

Неречевые (невербальные)

Визуальные
Кинесика, направление,
выражение глаз, лица

Акустические
(паралингвистические,

**Тактильно-
кинестетические**
(прикосновение)

Ольфакторные
(запахи)

Коммуникация

Связь, в ходе которой осуществляется обмен информацией между системами в живой и неживой природе

Особенности

1. Наличие отношений между двумя индивидами (активными субъектами)
2. Единая или схожая система кодификации и декодификации
3. Возможность взаимного влияния партнеров друг на друга посредством системы взглядов
4. Возможность возникновения коммуникативных барьеров

Содержание информации

Задача не только обмена информацией, но и добиться адекватного понимания ее партнерами.

Коммуникативные барьеры - психологическое препятствие на пути адекватной передачи информации между партнерами

Средства распространения

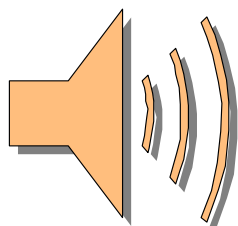
1. Фильтр доверия - недоверия
2. Средства, способствующие принятию информации и ослабляющие фильтр (музыкальное, пространственное, цветное сопровождение речи)

Тип информации

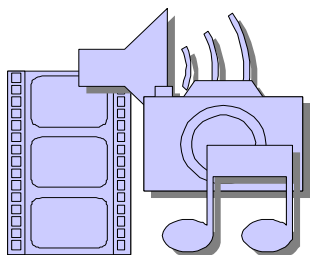
Модель коммуникативного процесса

Цель- выработка общего смысла, единой точки зрения и согласия по поводу различных ситуаций или проблем

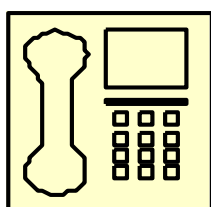
Содержание - процесс обмена информацией как бы удваивается и помимо содержательных аспектов информация, поступающая от реципиента и коммуникатору, содержит сведения о том, как реципиент воспринимает и оценивает поведение коммуникатора



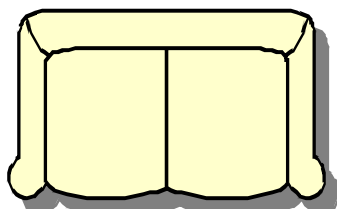
1. коммуникатор



2. сообщение

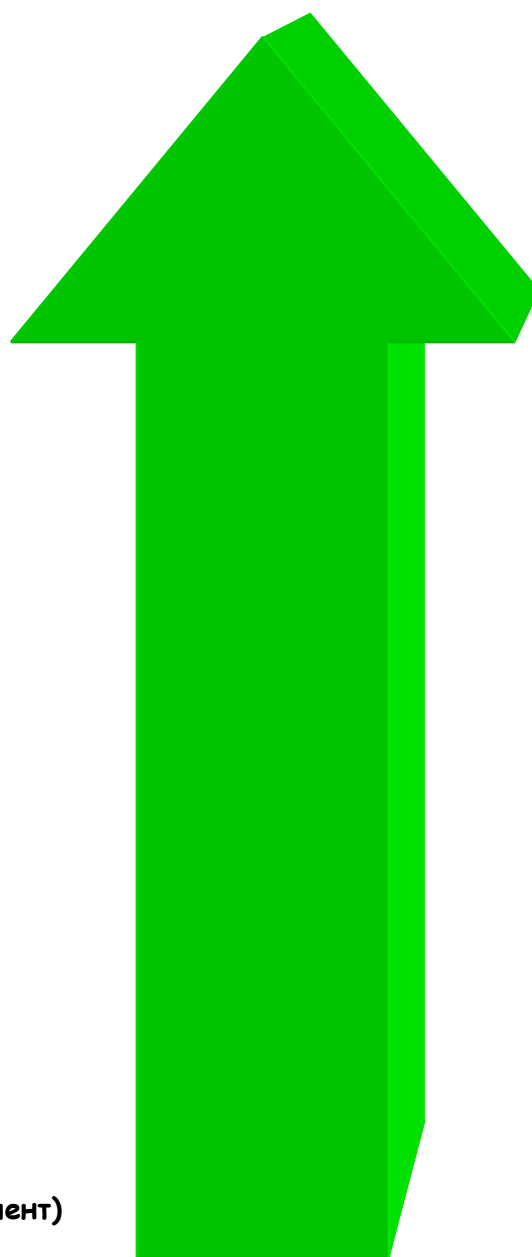


3. канал



4. аудитория (реципиент)

5. обратная связь



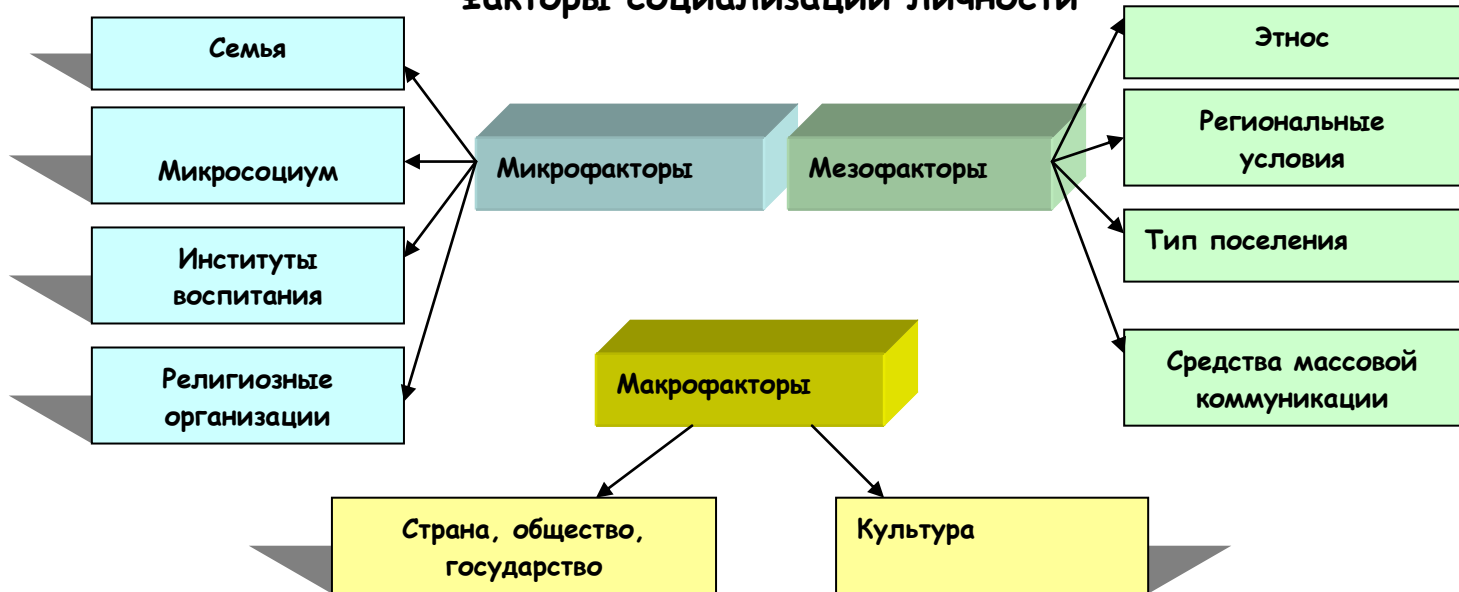
Факторы формирования личности



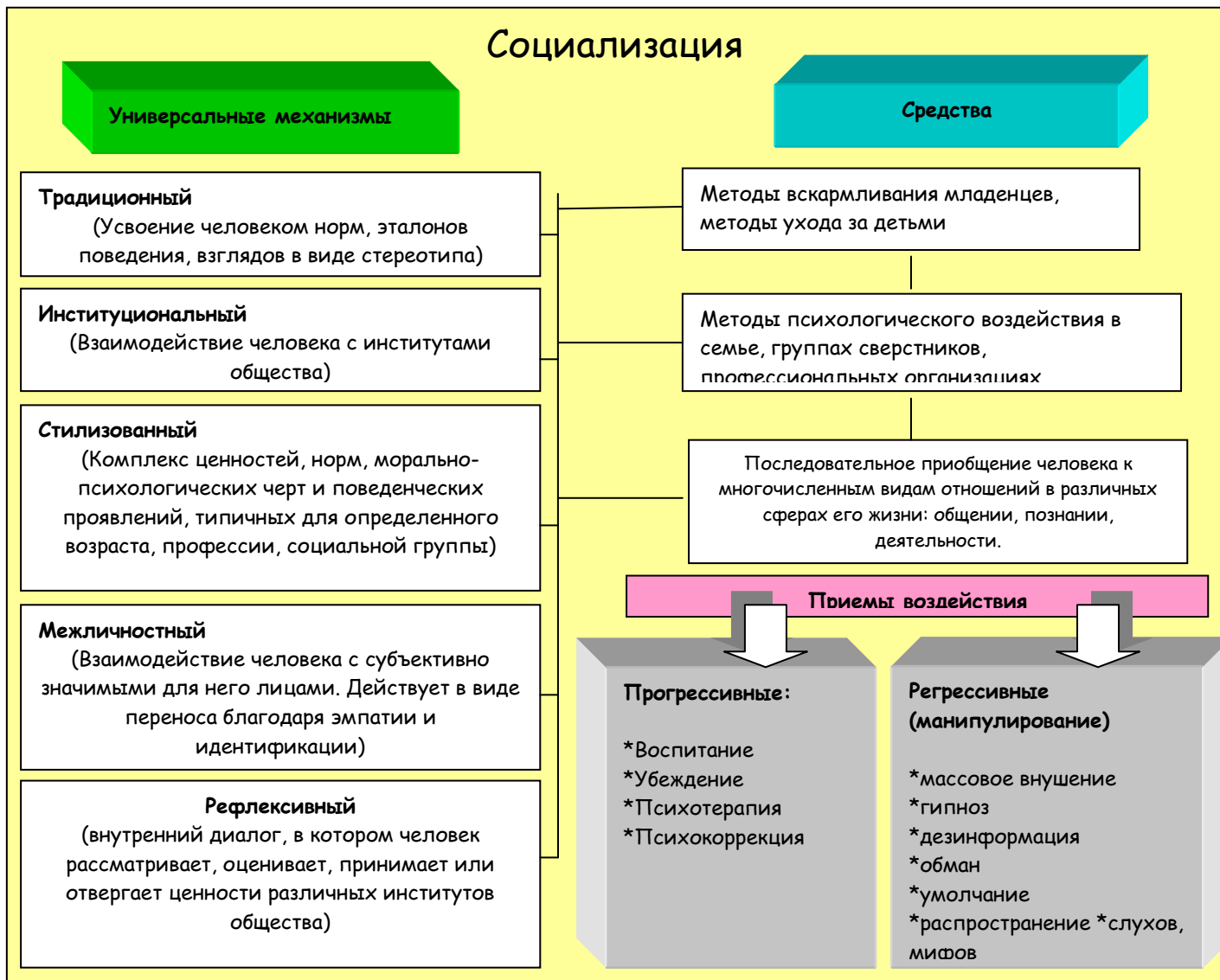
Психологическая структура личности

Индивидуально-психологическая сторона:	Мировоззренческая сторона:	Социально-психологическая сторона:
<p>Психические процессы</p> <p>(наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный типичный уровень поведения и деятельности)</p>	<p>Моральный облик</p> <p>(система представлений о морали, отражающая наличие твердых устоев и определяющая ее действия и поведение в обществе)</p>	<p>Отношение к другим людям</p> <p>(совокупность проявлений индивидуально- и социально-психологических качеств личности, отражающих типичное поведение в общении и взаимодействии с другими людьми)</p>

Факторы социализации личности



Социализация



Движущие силы психического развития личности

это - противоречия между

- потребностями личности и внешними обстоятельствами;
- возросшими физическими способностями, духовными запросами и старыми формами деятельности;
- новыми формами деятельности и несформированными умениями и навыками.

Факторы психического развития - то объективно существующее, что с необходимостью определяет жизнедеятельность индивида

Предпосылки психического развития - обстоятельства, уровень психического развития, т.е. то, что оказывает определенное влияние на индивида



Внешние - окружающая среда и общество

Внутренние - биогенетические и физиологические особенности человека и его психики

Внешние - качество и особенности воспитания, обучения

Внутренние - активность человека, его мотивы и цели, его желание совершенствоваться

Основные направления развития личности

Познавательной и эмоциональной сфер
По линии усложнения мыслительной деятельности, эмоционально-волевого восприятия воздействий окружающего мира и социальной среды, формирования целостной структуры интеллекта, эмоций, чувств и воли личности

Направленности, характера и способностей
Возникновение, становление и усложнение мотивационно-потребностной сферы личности, ее направленности.
Развитие ведущих и доминирующих линий. Развитие способностей, их основных особенностей.

Психологической структуры деятельности

Изменение соотношения между мотивами и целями, усложнения операциональной стороны самой деятельности человека.

В процессе развития формируются:

- Способность к целеполаганию;
- Умение планировать действия;
- Умение выработать операции и способы;
- Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
- Умение произвольно устанавливать отношение между мотивом и целью

ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ

Занятие №1

Ознакомление с правилами тренинговой работы (10 минут)

Вступление: «Ни одна социальная общность - ни семья, ни трудовой коллектив, ни государство не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей, составляющих эту общность. Обычно правила бывают писанные (утвержденные документально) и неписанные, негласные, но четко соблюдаемые в данной общности. Нарушение правил вызывает применение определенных санкций к конкретному нарушителю.

Тренинговые группы тоже вырабатывают свои собственные нормы, причем в нашей группе они могут быть специфичны, если это действительно необходимо. Мы все, участники групповой работы должны принять нормы, которые обязаны выполнять на всем протяжении групповой работы.

1. **«Здесь и теперь»** - этот принцип ориентирует участников на то, чтобы предметом нашего анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент. Это - чувства, переживаемые участниками в данный момент, мысли. Кроме специально оговоренных случаев запрещается проекция в прошлое и будущее. Этот принцип способствует глубокой рефлексии - развитию психологического механизма самопознания, способности к анализу своих чувств, мыслей, поступков.

2. **«Искренность и открытость»** - самое главное в работе группы - не лицемерить, не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что Вас действительно волнует и интересует, тем более успешной будет работа группы в целом. Раскрытие своего Я другому есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направленно на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствует получению и представлению другим честной обратной связи, той информации, которая так нужна каждому участнику. Эта информация запускает не только механизм самопознания, но и механизм межличностного взаимодействия в группе.

3. **«Я»** - основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных чувств и переживаний. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «мне кажется...», «Я чувствую». Это так важно потому, что оно напрямую связано с выполнением задачи тренинга - принимать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

4. **«Активность»** - в работе группы отсутствует возможность вести себя пассивно, «отсидеться» в уголке. Психологический тренинг относится к

активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех во всем, что происходит в тренинге является обязательной.

Большинство упражнений носит коллективный характер и подразумевает включение всех участников. Даже если упражнение носит демонстративный характер, в котором играют свои роли несколько участников, остальные должны будут дать оценку происходящему и высказать собственное мнение об успешности выполнения задания. Поскольку тренинг запланирован на достаточно большое количество времени, крайне нежелательно отсутствие кого-либо даже на одном из занятий и даже кратковременное отсутствие на одном упражнении.

5. **«Конфиденциальность»** - Все, что говорится в группе относительно конкретных участников, должно не обсуждаться за пределами занятий. Это - естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

Упражнение 1

« Премьера» (время - 15 минут)

Материал: бумага, ручки, фломастеры.

Инструкция: Группа разбивается на пары.

«В данной группе собрались самые любознательные люди, экспериментаторы, им много нужно рассказать о себе. Но Вы сейчас это сделаете с помощью рисунка, при этом Вы не должны говорить или объясняться письменно. Бумагу и карандаши, фломастеры можно использовать только для рисования. С помощью рисунка сообщите о себе несколько фактов для знакомства»

(рисование, обмен рисунками)

«Каждый участник представляет своего партнера и сообщает все, что узнал о нем. Партнер может сам дополнить или откорректировать рассказ»

Рассказ о партнере:

- Почему людям важно научиться понимать других?
- Насколько хорошо удалось понять партнера?
- Смогли ли Вы передать в своем рисунке все, что хотели?

Упражнение 2

« А Вы когда-нибудь...» (время - 15 минут)

Задача: раскрыть необычные грани каждого участника.

Группа рассаживается по кругу

Инструкция: «У нас есть возможность рассказать о себе что-то интересное. Но часто мы даже не знаем, что интересно окружающим, и не подозреваем, какой интересный человек сидит с нами в кругу. Сейчас Вы будете слушать вопросы, которые я Вам буду зачитывать, у кого есть утвердительный ответ, он поднимет руку, и мы его выслушаем»

(Следует побуждать участников рассказывать о некоторых случаях подробнее, что человек переживал при этом)

Следует создать ситуацию так, чтобы каждый участник хотя бы один раз рассказал что-то интересное из своей жизни)

Список вопросов для игры «А Вы когда-нибудь...»:

1. Разводили огонь при помощи увеличительного стекла?
2. Удаляли миндалины?
3. Прятали что-либо в своих личных вещах?
4. Курили тайком от окружающих?
5. Строили на пляже песчаные замки?
6. Соревновались в перетягивании каната?
7. Имели несчастье провалиться по пояс в ледяную воду?
8. Из любопытства читали словарь или энциклопедию в течение часа?
9. Выплевывали вишневую косточку на дальнее расстояние?
10. Носили ботинки с металлическими подковками?
11. Декламировали наизусть стихи со сцены или при большом количестве слушателей?
12. Искали нужный адрес в населенном пункте больше чем 30 минут?
13. Разбивали фотоаппарат?
14. Управляли грузовой машиной?
15. Держали в руках змею?
16. Дрессировали собаку?
17. Залезали на дерево выше, чем на 10 метров?
18. Видели настоящий парашют?
19. Были ужалены осой или пчелой?
20. Проводили целую ночь в гамаке?
21. Сами подстригали свои волосы?
22. Отказывались съесть кусочек шоколада, хотя у Вас была целая пачка?
23. Мечтали, что сможете летать?
24. Бегали на перегонки на спор?
25. Держали дома рыбок в аквариуме?
26. Летали на вертолете?
27. Выпили столовую ложку чистого рыбьего жира?

28. Танцевали танго? Рок-н-ролл?
29. Смотрели театральное выступление со стоячего места?
30. Уходили из кинотеатра, если не понравился фильм?
31. Приносили к ветеринару любимое животное?
32. Получали неожиданное уведомление о расторжении договора?
33. Взбирались на гору выше 3000 м.?
34. Прощали человека, причинившего Вам зло?
35. Не спали целую ночь, будучи сильно взволнованным?
36. Находили какую-то ценную вещь и пытались найти ее хозяина, чтобы вернуть?
37. Сталкивались близко с крупным хищником?
38. Посадили дерево?
39. Извинились перед ребенком, когда были не правы?
40. Пожимали руку политику высокого ранга?
41. Получали награду за спортивные достижения?
42. Выступали на сцене с концертным номером?
43. Участвовали в марафонском забеге?
44. Гуляли под дождем?

(ответы можно изложить на любые вопросы в любом порядке)

Обсуждение итогов игры:

- Кто из участников Вас удивил? Чем именно?
- Есть ли участники, похожие чем-то на Вас?
- Что есть общее среди участников группы?

Упражнение 3

« Объясни рисунок» (время - 15 минут) *Большие листы бумаги (флипчарт), фломастер, подготовленные рисунки с различными геометрическими фигурами.*

Инструкция: Приглашается пара - художник и учитель, становятся спинами друг к другу. «Художник» подходит к листу, «учитель», стоя спиной к нему, получает в руки рисунок. Задача: «учитель» должен объяснить «художнику» полученный рисунок так, чтобы рисунок был скопирован на большом листе.

Можно разговаривать, задавать вопросы, но нельзя «учителю» смотреть на результат, пока он не окончен, а «художнику» подсматривать рисунок.

(Следует поставить «Учителя» так, чтобы исходный рисунок был виден всей группе)

Обсуждение итогов игры:

- Получился ли рисунок?
- Насколько хорошо удалось понять партнера?
- Смогли ли Вы правильно сформулировать свою мысль?
- Бывало ли в жизни так, что Вас не сразу смогли понять, хотя Вы были уверены, что все хорошо объяснили?

Упражнение 4

« Найди пару» (время - 10 минут)

(необходимо четное количество участников. В случае необходимости ведущий может включиться в игру или наблюдать ее со стороны)

Инструкция: «Мы все стоим в кругу. Каждому участнику необходимо найти себе пару, но только найти по взаимному согласию. Сигналом взаимного согласия будет согласованное, одинаковое движение. Но Вы должны без слов понять, кто из присутствующих приглашает Вас, и какое движение надо делать.

Итак, по сигналу «Раз» Вы находите глазами себе партнера.

По сигналу «Два» Вы, оставаясь на своем месте, должны, не сговариваясь, сделать одно и то же движение (махнуть правой рукой, хлопнуть в ладоши, моргнуть двумя глазами, приложить руку ко лбу и т.д.). Если ваши движения совпали, то это и есть ваша пара. В этом случае пара участников игры может сесть на свои места рядом. Остальные продолжают игру.»

Обсуждение итогов игры:

- Легко ли Вам было понять друг друга?
- Насколько хорошо удалось понять партнера?
- Что мешало найти взаимное согласие?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ДНЯ:

Упражнение 1

1) «Невербальный контакт» (время - 20 минут)

Инструкция: «Один из участников должен будет удалиться из комнаты (отойти на некоторое расстояние и отвернуться). Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт, а кто - нет. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами.»

(Доброволец удаляется)

«Я сейчас дотронусь (указкой, свернутым листком бумаги и т.д.) до некоторых из Вас, это будет означать, что Вы должны показать свое расположение, свое согласие на контакт. Остальные должны показать несогласие»

Проведение упражнения

(можно провести несколько раз с различными ведущими)

Обсуждение итогов игры:

- Насколько легко Вы определяли согласие или несогласие?
- Считаете ли Вы, что Вам хорошо удалось понять партнеров?
- Легко ли было Вам передать своим видом все, что хотели?

Упражнение 2

« Испуганный ежик» (время - 20 минут)

Инструкция: «Кто из Вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся опасность?»

Сейчас один из участников должен будет удалиться из комнаты (отойти на некоторое расстояние и отвернуться). Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников «Ежик», а кто - нет. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами.»

(Доброволец удаляется)

«Я сейчас дотронусь (указкой, свернутым листком бумаги и т.д.) до некоторых из Вас, это будет означать, что Вы должны показать «Испуганного ежика». Остальные должны показать спокойствие»

Обсуждение итогов игры:

- Насколько легко Вы определяли эмоцию играющих?
- Считаете ли Вы, что Вам хорошо удалось понять партнеров?
- Легко ли было Вам передать ту эмоцию, что хотели?

Упражнение 3

1) « Очередь» (время - 20 минут)

Материал: 2 комплекта листочков с игровыми ролями

Группа делится на подгруппы по 7 - 8 человек

Инструкция: «Мы сейчас проиграем, как обычно себя ведут люди, стоящие в очереди (в кассу за билетами на самолет, поезд и т.п.). Один из участников

должен пробраться к кассе без очереди, но ему нужно достичь своей цели, уговорив каждого в очереди по отдельности. Каждый в очереди получит свою игровую роль по секрету и должен будет ее убедительно сыграть. Но все остальные не знают, кого именно он играет. Вторая группа наблюдает за происходящим и обращает внимание на способ достижения цели основным игроком и попытаться угадать роли каждого в очереди.

Затем первая группа будет наблюдать, а вторая - играть»

Проведение упражнения

(игровые роли:

1 комплект:

- упрямец и гордец,
- подросток - панк,
- глуховатый старик,
- очень большой начальник,
- отпускник с крайнего Севера, едущий домой,
- родитель с маленьким ребенком,
- студент-зубрила

2 комплект:

- человек из далеких островов, не знающий нашего языка,
- ребенок 8 лет без родителей,
- молодой человек, у которого только что разбили машину,
- родитель с шестью детьми,
- танцор балета, который едет на гастроли,
- хозяин щенка, которого он везет на международную выставку

Упражнение 4

« Установление контакта» (время - 20 минут)

Материал: листочки, с игровыми ситуациями

Группа разбивается на пары

Инструкция: «Сейчас мы по очереди каждая пара разыграет сценку. Задача - максимально быстро установить контакт и добиться желаемого.

Остальные наблюдают за происходящим и фиксируют успешность решения ситуации

(пара, не глядя, выбирает себе задание, громко зачитывается условие и пара выполняет задание)

Задания:

1. -администратор переполненной гостиницы и курортник, желающий устроиться переночевать;
2. -продавец и покупатель, который должен вернуть купленные вчера перчатки;

3. - спешащий прохожий и приезжий, который не знает, как попасть на автовокзал;

(одна и та же ситуация может разыгрываться несколько раз)

Проведение упражнения

После игры ведущий обращает внимание на успешность или не успешность основного участника, его вербальные и невербальные компоненты установления контакта. Основной участник делится своими впечатлениями. Участники, выполнявшие роли, делятся своими впечатлениями своей роли и особенностями контакта с основным участником

Упражнение 5

А) «Прошлое-настоящее-будущее» (время - 20 минут)

Инструкция:

«Нарисуйте в пределах рамки линию. Это – линия Вашей жизни. Разделите ее на три части, которые будут соответствовать Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы сейчас находитесь. Посмотрите, какая часть жизни уже пройдена, а какая часть еще впереди.

1. Определите, где Ваши истоки, нарисуйте значками или краткими надписями, что именно Вы получили в этот период, от кого Вы это получили.

2. Определите на линии, где Ваше детство, где школьные годы. Сделайте пометки, что получили вы тогда для своего успешного пути. Может быть, это знания по школьным дисциплинам, может быть, это опыт общения с друзьями, а может быть, это любовь и поддержка близких людей, а может... еще что-то очень для Вас важное...

3. Определите на линии свое настоящее. Что происходит сейчас, какими знаками Вы это обозначите? Что Вас занимает, увлекает?

4. Определите на линии свое будущее. Что бы Вы хотели там получить? Обозначьте свои цели значками или краткими надписями.

5. А теперь сравните то, что Вы получили в детстве и то, что Вы хотите получить в будущем. Определите, что Вам понадобится, что из детства Вам нужно для достижения целей будущего. Обозначьте то, что Вы возьмете в будущее из Детства и из настоящего стрелочками в направлении будущего. А то, что Вам уже не нужно, обозначьте стрелочками в направлении вниз. Пусть это останется там, в прошлом.»

Подведение итогов

- С какой частью задания Вы легко справились?
- Какая часть Вашей жизни богаче знаками?
- Много ли Вы берете в будущее?
- Есть ли то, что Вы бы хотели оставить в прошлом?
- Можете ли Вы назвать свои ожидания будущего реалистичными?
- Что из проведенного упражнения для Вас оказалось важным? Что Вы получили для себя?
- Кто из присутствующих открылся для Вас с новой стороны?

Упражнение 6

«Построим мост»» (время - 20 минут)

Газеты или бумага(стопка не менее 20 листов), малярный скотч

Инструкция

Участники делятся на две команды. Выбираются два участника - «машина» и «корабль». Задание: команды должны из бумаги построить мост, который выдерживает на себе обувь участника «машина» и высота которого позволяет «проплыть» под ним участнику «корабль». Мост нельзя скотчем приклеивать к полу. На предварительные испытания дается две попытки.

Побеждает команда, выполнившая все условия

Подведение итогов

- Кто в команде был руководителем?
- Чья идея была полезна для решения проблемы?
- Изменилось ли Ваше отношение к членам своей команды?
- Довольны ли Вы своим участием в решении проблемы?
- Что Вам понравилось в этой игре?
- Что символизировала эта игра?

Упражнение 7

«Одиссей»» (время - 20 минут)

Повязка на глаза.

Игра проводится на большой игровой площадке

Инструкция

Выбирается Одиссей и Пенелопа. Остальные участники становятся «островами», которые свободно занимают свои места в «море». Одиссей с завязанными глазами должен не натыкаясь на чужие острова, добраться до своей Пенелопы. Пенелопа громко дает указания к перемещению. Если Одиссей наткнется на чужой остров, он там и останется.

Игра проводится несколько раз с разными участниками.

Можно усложнить игру, если острова будут перемещаться - «Плывающие острова».

Вариант игры: все делятся на Одиссеев и Пенелоп, становятся на крайние стороны поля. Все Одиссеи с завязанными глазами должны найти свою Пенелопу на звук ее голоса: «Одиссей, иди домой!»

Подведение итогов

- Было ли трудно Одиссею понять свой путь?
- Почему возникали трудности?
- Какие были различные способы решения проблемы?
- Что символизировала эта игра?

Упражнение 8

«Доволен ли я?»» (время - 20 минут)

Материал: книга

(или любой другой предмет - мяч, игрушка и т.д.)

Инструкция

«Сейчас мы вместе выясним, насколько каждый из нас доволен проделанной работой. Я положу книгу в центр круга. По моей команде мы встанем и займем любое место в кругу. Те из нас, кто очень доволен нашим сотрудничеством, встанут поближе к центру - к книге. Те, кто недоволен, пусть встанут подальше от книги, но не выходят за круг. Вы можете выбрать любое

расстояние до книги, чтобы показать, насколько Вы довольны нашим сотрудничеством. Выполнять задание нужно молча, без советов, без замечаний.

(выполнение задания)

Оцените свое самочувствие, комфортно ли Вам на этом месте?

Хочется ли Вас поменять свое место?

Теперь мы вернемся в круг, чтобы мы смогли обсудить результаты этого упражнения.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ДНЯ:

Занятие № 3

Анализ прошедшей работы

Упражнение 1

А) «Письмо себе через 20 лет» (время - 30 минут)

Инструкция:

«Мы напишем себе письмо, которое мы получим через 20 лет. За эти 20 лет произойдет много событий, но Вам очень важно что-то напомнить себе самому.

Напишите о том, что Вас интересует, что Вы думаете о себе, чего Вы ждете от будущего, Чем Вы будете заниматься, кто будет вокруг Вас. О чем бы Вы хотели поговорить с собой - сорокалетним?

О чем хотели бы предупредить?

Что Вы хотите пожелать себе?»

Письмо:

Подведение итогов

- Легко ли Вам было писать себе письмо?
- Были ли трудности, в чем они заключались?
- Открылось ли Вам что-то новое в себе сегодняшнем?
- Кто из присутствующих открылся для Вас с новой стороны?

Упражнение 2

«Мой жизненный путь» (время - 30 минут)

«Путник шел по дороге, дорога была долгой, проходила по чудесным краям, по опасным участкам, он шел и веселый, и грустный, и здоровый, и больной. Рядом с ним шли попутчики, которые сворачивали на свои тропы, шли друзья, которые помогали ему настигнуть тяжелую ношу. Иногда он уставал и садился отдыхать, а другие путники делились с ним едой и теплой одеждой. Иногда и он помогал усталым и голодным, поднимал упавших, кормил голодных. Всякое было по дороге. Путь был долгий.

Шел он, шел и подошел он к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?...

Этот путь называется - ЖИЗНЬ»

Представьте себя на месте этого путника... О чем вы думаете, что Вы чувствуете?

Перед Вами лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите эту дорогу, которую прошел путник, перекресток, где путник остановился, дороги, которые уходят дальше.



1. Что находилось на дороге ранее, что находится там, где он сейчас, а что его ждет впереди?

2. В какой части своего пути путник был более всего счастлив? Почему? Чем отличается его настоящее от прошлого?

3. Что общего между ними? Какова цель его пути?

4. Куда он идет, что он хочет найти? Как он узнает, что его цель достигнута?

5. Что необходимо, чтобы он достиг поставленной цели?

6. Какие ему нужны условия, средства, возможности?...

Что Вы поняли из своего рисунка?

Подведение итогов

- С какой частью задания Вы легко справились?
- Какая часть пути Вам открылась по-новому?
- Научились ли Вы чему-нибудь новому?
- Открылось ли для Вас что-то, что было в Вашей жизни?
- Можете ли Вы рассказать о своем рисунке?
- Какие чувства у Вас возникли?
- Кто из присутствующих открылся для Вас с новой стороны?

Упражнение 3

«Кино» (время - 30 минут)

Инструкция:

«Представьте, что прошло 20 лет. О Вас, когда Вам стало чуть за 40 лет, сняли фильм и показали по телевидению. Вы сейчас каким-то чудом смогли перенестись в свое будущее и посмотрели этот фильм. Расскажите, как Вы - главный герой фильма - выглядит, чем занимается. Нарисуйте кадры из фильма, которые Вы наиболее запомнили или опишите их»

Начните свой рассказ так: «Этот фильм показывали...»

или «В этом фильме я...»

Подведение итогов

- Легко ли Вам было сочинять и рассказывать фильм о себе?
- Довольны ли Вы своим фильмом?
- Что Вам понравилось в этом фильме?
- Есть ли в нем что-то, что не понравилось?
- Есть ли то, что хотелось бы изменить в своем образе будущего?
- Открылось ли Вам что-то новое в себе сегодняшнем?
- Кто из присутствующих открылся для Вас с новой стороны?

Упражнение 4

«Минное поле»» (время - 20 минут) *Пластиковые стаканчики 50 штук*

Инструкция

Участники делятся на две команды, становятся в шеренгу. От каждой команды выходит «минер». Территория игры делится на 2 сектора, «минер» должен расставить пластиковые стаканчики вверх дном на чужой территории - «заминировать» территорию. *(Можно усложнить ситуацию, используя дополнительные сложности из стульев, столов и других предметов.)*

Задача команды: выстроиться в шеренгу, обхватить впереди стоящего, образовав «Многоножку» и ногами подавить все «мины» на своей территории. Нельзя разрывать шеренгу. Побеждает команда, первая полностью подавившая все стаканчики

Подведение итогов

- Изменилось ли Ваше отношение к членам своей команды?
- Довольны ли Вы своим участием в решении проблемы?
- Что Вам понравилось в этой игре?
- Что символизировала эта игра?

Упражнение 5

«Насколько я активный»» (время - 20 минут)

Инструкция

«В этом упражнении мы сможем выяснить, по каким внутренним причинам одни из нас считаем себя активными или наоборот пассивными.

Сейчас мы встанем в ряд по воображаемой линии. Справа самым крайним встанет самый активный, а с левого краю - самый пассивный.

Но главное условие - мы построим эту линию одновременно, молча, без обсуждений и комментариев»

(Выполнение инструкции)

«Теперь пусть центр нашей линии немного отступит назад и линия станет вогнутой для того, чтобы все мы видели друг друга.

Посмотрите, где Вы стоите по отношению к другим. Вы довольны своим местом? Хотелось бы Вам изменить свое место? Кто из участников группы наиболее активный? Кто себя недооценил по Вашему мнению?

(проведение)

Теперь нам надо организовать пары, причем они должны состоять из крайне противоположных сторон линии: активный и пассивный.

(можно предложить другие пары антонимов:

довольный-недовольный,

внимательный-невнимательный,

оптимист-пессимист и др.)

Расскажите друг другу, почему Вы отнесли себя к активным или к пассивным участникам. Выясните, согласен ли Ваш собеседник с Вашим мнением. Почему он так считает?

(10 минут)

Упражнение 6

«Строим город»» (время - 40 минут)

Материал: лист ватмана, цветные фломастеры

Инструкция

«В этом упражнении мы сможем «построить» виртуальный город, в котором мы с вами жили эти дни. Каждый участник группы по очереди подойдет к листу ватмана, который лежит в центре круга, положит свою ладонь на лист и обведет свою ладонь любым цветом. Это - его дом. Напишите свое имя в своем доме»

(выполнение задания)

«В городе есть не только дома, но есть и дороги, которые соединяют эти дома. Проведите линии от своего дома к другим домам»

(выполнение задания)

Обсуждение итогов игры:

- Как принимались отдельные предложения?
- Был ли в команде руководитель?
- Смогли ли Вы передать в своем рисунке все, что хотели?
- Что символизирует данный рисунок?

Упражнение 7

«Волшебный сундук с подарками»» (время - 30 минут)

Материал: картонная коробка, листы бумаги, цветные фломастеры, цветные карандаши.

Инструкция

«Сейчас мы сможем высказать всем участникам свои пожелания. На листе бумаги мы можем написать любое пожелание, но оно предназначено не конкретному участнику нашего круга, а любому из них. Можно не просто написать свое пожелание, но и нарисовать то, что Вы желаете подарить участнику нашего круга.

(выполнение задания)

Когда Ваш подарок готов, сверните лист, украсьте свой подарок рисунком и уложите его в волшебный сундук (коробку)

(выполнение задания)

«Итак, в нашем волшебном сундуке лежат самые настоящие сокровища. Каждый по очереди подойдет к сундуку и выберет понравившийся подарок (только не свой!).»

Но развернуть и полюбоваться на сокровище можно только тогда, когда у всех участников группы подарки будут в руках.

Покажите всем свой подарок, выскажите свою благодарность и объясните, почему именно этот подарок для Вас является настоящим сокровищем

(выполнение задания)

Обсуждение итогов игры:

- Как принимались подарки?
- Был ли в команде тот, кто удивил Вас своим объяснением?
- Смогли ли Вы передать в своем объяснении все, что хотели?
- Что было подлинным сокровищем в этой игре?

Упражнение 8 (Итоговое)

«Мой вклад»» (время - 30 минут)

Материал: на каждого участника отрезок цветной пряжи длиной 35-40 сантиметров. Нити должны быть разноцветными, не менее 4 разных цветов. Это может быть нить для рукоделия, шнур или даже лента.

Ножницы.

Инструкция

« Каждый участник выбирает для себя отрезок пряжи.

Задача 1: образовать команды по цвету выбранных нитей».

(выполнение задания)

«Теперь, когда образовались команды, посмотрите друг на друга, выясните, чем Вы похожи друг на друга, ведь Вы выбрали нити одного цвета!»

Задача №2: Связать свои нити в одну длинную нить, но каждый узел участник вяжет отдельно, говорит о том, какой был его вклад в совместную работу тренинга»

(выполнение задания)

«Теперь мы должны соединить отрезки между собой и, завязывая узел, вся команда дает оценку своей работы»

(выполнение задания)

«У нас получился большой круг и каждый участник держит свой участок нити, без которого круг бы не был таким большим и таким красивым.

Теперь каждый участник получит на прощание кусочек пряжи, но обязательно с узелком дружбы и с кусочком «чужой» пряжи»

(Руководитель обходит круг и отрезает для каждого игрока пряжу так, чтобы в его части был узел и часть другого цвета. Это символизирует зависимость работы группы от каждого ее участника)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ:

Что я получил(а) через участие в тренинге:



**Спасибо за работу!
До новых встреч!**



Для заметок



Ставропольский филиал
«Московский государственный гуманитарный
университет им. М.А. Шолохова»

осуществляет прием абитуриентов на
специальности
среднего профессионального образования

**230401 - Информационные системы (по
отраслям)**

031601 - Реклама

072501 - Дизайн

**080114 - Экономика и бухгалтерский учет (по
отраслям)**

100401 - Туризм

100101 - Гостиничный сервис

100701 – Коммерция (по отраслям)

050144 – Дошкольное образование

050146 – Преподавание в начальных классах.

на среднее (полное) общее образование
(экстернат – 10-11 классы за 1 год обучения)

Контактные телефоны:

8-865-2 – 52 – 16 - 81

8-865-2 – 52 – 16 - 88

E-mail:rebc@mail.stv.ru





**Ставропольский филиал
«Московский государственный гуманитарный
университет им. М.А. Шолохова»**

**осуществляет прием абитуриентов на направления
подготовки**

высшего профессионального образования

030200 - Психология

035700 - Лингвистика

030900 - Юриспруденция

030200 – Политология

040100 - Социология

040700- Организация работы с молодежью

050100 - Педагогическое образование

050700 – Специальное дефектологическое образование

050400 - Психолого-педагогическое образование

072500- Дизайн

**073000 - Музыказнание и музыкально-прикладное
искусство**

080200 – Менеджмент

081100 – Государственное и муниципальное управление

10400 – Туризм

220400 – Управление в технических системах

230700- Прикладная информатика.

Контактные телефоны:

8-865-2 – 52 – 16 - 81

8-865-2 – 52 – 16 - 88

E-mail: rebc@mail.stv.ru

