**Приложение 7**

**Социально-психологический тренинг общения для знакомства, развития коммуникативных навыков и командообразования для студентов нового набора**

Программа может быть реализована в двух вариантах: один день 4–5 часовых непрерывных занятий или в виде 4 еженедельных занятий на классных часах. Занятия должны проходить в просторном помещении, участники сидят в кругу.

**Примерное содержание однодневного занятия***(этапы и упражнения).*

**I этап. “Знакомство”.**

**Цели:**

* Ориентация студентовв целях занятия;
* Знакомство с участниками;
* Установление групповых норм;
* Создание рабочей атмосферы в группе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Содержание** | **Цель** |
| Слово ведущего. | Знакомство с группой, рассказ о целях занятий, мотивация на работу в группе. | Знакомство, ориентация участников в целях занятий, установление групповых норм, создание рабочей атмосферы в группе. |
| Упражнение “Снежный ком». | Первый участник называет свое имя, следующий – имя первого и свое, третий – имя первого, второго и свое и т.д. | Сформировать и закрепить норму общения в группе (по именам), установить равенство позиций. |
| Упражнение “Интервью в парах” | Разбить участников на пары (лучше с малознакомыми партнерами). За 10 минут необходимо собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга всем присутствующим. | Развитие навыков самопрезентации, эмпатии, создание условий для доверительного общения, возможности лучше узнать друг друга. |
| Упражнение – разминка “Черные шнурки” | Участники сидят в кругу, ведущий (у него нет стула), называет какую-то деталь (например: “У кого в одежде есть белый цвет?”, “Кто любит сладкое?” и т.п.). Участники, у которых есть эта деталь, должны поменяться местами, а ведущий пытается занять свободное место. Водит тот, кому не досталось стула. | Формирование открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу, сплочение группы, эмоциональная разрядка. |
| Упражнение “Что изменилось” | Участники разбиваются на пары, внимательно осматривают друг друга, делая мысленную фотографию. Повернувшись спиной друг к другу, меняют что-то в своей одежде, внешности. Повернувшись, ищут изменения. | Формирование открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу, сплочение группы, эмоциональная разрядка. |

**II этап. “Учимся общаться”.**

**Цели:**

* Создание атмосферы доверия, взаимопомощи, доброжелательного и открытого общения студентов друг с другом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Содержание** | **Цель** |
| Упражнение “Взгляды” (обязательна рефлексия упражнения). | Участники сидят друг напротив друга. Все закрывают глаза, по команде ведущего открывают и пытаются установить с кем-то из группы контакт глазами. | Определение уровня развития личных контактов в группе, развитие навыков открытых, доверительных отношений, уверенности в себе. |
| Упражнение “Переманивания” | Студенты образуют два круга – внешний и внутренний. У каждого участника из внешнего круга есть пара из внутреннего. Участник без пары должен без помощи слов переманить к себе участника внутреннего круга, чтобы образовалась пара. | Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу. |
| Упражнение “Паровозики”  (Ведущий должен обеспечить безопасность участников, обязательна рефлексия). | Участники делятся на группы по 3 человека, встают друг за другом, держась только за локти. Глаза открыты только у третьего участника. По команде ведущего “паровозики” начинают двигаться по комнате, стараясь не сталкиваться друг с другом. Через некоторое время участники меняются местами, с тем, чтобы каждый смог побывать в разных ролях: ведущего и ведомого. | Осознание участниками своей комфортной позиции в общении и, может быть, своих страхов в общении, развитие ответственности и доверия в межличностном общении. |
| Упражнение “Кот и дом” (нужны листы бумаги и фломастеры). При обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие чувства вызывает агрессия партнера, проговорить удачные варианты решения задания. | Участники делятся на пары, договариваются, кто будет первым, кто вторым. Задание участникам № 1 в парах (слышат только они) – нарисовать дом, участникам № 2 – кота. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание. | Осознание своих стратегий взаимодействия в общении при конфликте интересов; формирование навыков партнерских отношений, умения понимать и чувствовать друг друга. |

**Перерыв – 20 мин.**

**III этап. “Мы – команда”.**

**Цели:**

* Сплочение группы;
* Формирование навыков взаимодействия в команде;
* Формирование норм партнерского общения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Содержание** | **Цель** |
| Упражнение “Вавилонская башня” (нужен скотч, ножницы и стопка газет).  Примечание: обязательна рефлексия упражнения. | Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. Задача: за 15 минут построить башню, которая должна быть как можно выше и после постройки простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы, людей. | Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе. |
| Упражнение “Сквозь кольцо”  При обсуждении упражнения выяснить, что помогало, что мешало выполнению упражнения. Как действовали – по плану или каждый действовал по-своему? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча? | Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (или кольцо из веревки, проволоки). Задача участников: не разжимая рук, “просочиться” через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. | Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции. |
| Упражнение “Совместный счет” | Участникам нужно совместно сосчитать до десяти, но договариваться о порядке счета нельзя, т.е. кто-то говорит “один”, другой “два” и т.д. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. | Развитие групповой сплоченности, умения координировать совместные действия. |
| Упражнение “Пантомима” | Группа делится на несколько команд (по 7–8 человек), раздаются карточки с заданиями (без слов изобразить паровоз; гусеницу; оркестр; Пизанскую башню; болельщиков; команду, которая выигрывает (проигрывает) и т.д., используя всех участников команды. | Развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы, развитие навыков вербального и невербального общения, |

**IV этап. “Сплочение и доверие”.**

**Цели:**

* Формирование доверительной обстановки в группе;
* Развитие умения координировать совместные действия (упражнения в русле телесно-ориентированного подхода).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Содержание** | **Цель** |
| Упражнение “Скалолаз” | Участники встают в плотную шеренгу, создавая “скалу”, на которой  “торчат выступы”, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего – пройти вдоль этой “скалы”, не упав в “пропасть”, т.е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца “скалы” поочередно перебираются к другому, где вновь “встраиваются” в нее. | Развитие навыков телесного контакта и пластики движений; развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий. |
| Упражнение “Передача движений” | Участники встают в круг в затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30 – 40 сантиметров, закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди участника (массирует ему плечи, постукивает пальцами вокруг позвоночника и т.д.), тот делает такое же движение, касаясь следующего и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник, пускающий по кругу очередное движение. Когда в роли водящего побывала половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались юноши и девушки. | Развитие телесной чувствительности, сплочение группы, развитие эмпатии. |
| Упражнение “Круг доверия” Обязателен обмен впечатлениями после “качания” каждого участника. | Участники разбиваются на группы по 8–9 человек, желательно равное количество юношей и девушек. Группа встает в тесный, плотный круг, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Диаметр круга около 1,5 метра. Водящий в центре круга расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки стоящих вокруг участников. Их задача - мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Желательно, чтобы в середине круга побывал каждый участник. | Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников, развивает умение расслабляться, снимать напряжение, создает возможность для тактильного контакта. |

**V этап. “Завершение занятия”.**

**Итоговая рефлексия участников.**