

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Россияне»

Согласовано:  
Методический совет  
«\_\_»\_\_\_\_\_2015 г  
Протокол №\_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

Протокол №\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_(подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ ДО ЦДТ «Россияне»  
\_\_\_\_\_ А.Л. Бусарев  
от

Принята на заседании Педагогического  
совета  
от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Тренинги для подростков на развитие личностной сферы  
(командообразование, лидерство, внутренние ресурсы)»**

(Срок реализации – 3 года, возраст детей от 14 до 17 лет)

**Составитель:**

Чиркова Галина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль,  
2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди актуальных потребностей подростков можно выделить следующие: потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса.

Таким образом, подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, в самопознании. Их основными особенностями можно считать следующие: сконцентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом. Подросток не мыслит себя вне общения со сверстниками, друзьями.

Общеразвивающая программа «Тренинги для подростков на развитие личностной сферы» состоит из 3 блоков, каждый из которых направлен на формирование определённых психологических образований личностной сферы подростков. Следует отметить, что блоки программы могут использоваться как вместе, так и автономно.

**Актуальность** предлагаемой программы, таким образом, заключается в том, что создаются все необходимые условия для:

- совершенствования навыков общения;
- повышение уверенности в себе;
- снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия;
- получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга, используются упражнения побуждающие обращать внимание на положительные качества непопулярных детей;

Что в свою очередь влияет на повышение сплочённости группы.

При создании данной программы использовалась научно-популярная литература, дополнительные развивающие программы, Мардер Цветной мир групповая АРТ-терапия, Кожохина С. К.

Путешествие в мир искусства, Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе, Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг и т.д

**Цель программы:** развитие личностной сферы подростков в процессе проведения тематических тренингов.

**Задачи:**

1. Развивать умения учащихся работать в команде, навыки командного взаимодействия;
2. Развивать лидерские навыки у подростков;
3. Активизировать внимание подростков к необходимости раскрытия внутреннего потенциала.

### **Этапы реализации программы**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, включает в себя три блока тематических тренингов. Как отмечалось ранее блоки программы могут использоваться как вместе, так и автономно. Также сроки реализации программы могут быть гибкими, т.е. можно использовать данную программу в течение одного года, но в данном случае работа с группой проводилась три года.

**1 блок программы** посвящен командообразованию. По запросу педагога, для старших школьников, посещающих детское объединение «Мастера игры» было необходимо проводить работу, направленную на командообразование – причина отсутствие сплочённости, трудности общения в коллективе. У учащихся есть трудности при взаимодействии между собой, что негативно сказывается на качестве проведения занятий. Детям была необходима помощь в достижении взаимопонимания. Условиями этого могут послужить: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга, создание условий для формирования сплочённой команды через более близкое знакомство участников группы друг с другом, организация опыта группового взаимодействия.

**2 блок программы** посвящён развитию лидерских способностей и называется

«Лидер: привилегии и ответственность». Работа с детским объединением «Мастера игры» продолжалась. Развитие лидерских способностей было необходимо прежде всего для того, чтобы дети научились их использовать при подготовке мероприятий, принятии самостоятельных решений во время сценических выступлений. Для этого необходимо познакомить обучающихся более глубоко с понятием лидер, помочь выделить и осознать в себе наличие лидерских качеств, также дать возможность проявить свои лидерские способности. В данном блоке осуществляется развитие лидерских навыков у участников тренинга через определение четких и ясных признаков лидерского поведения, осознание лидерских качеств, даётся возможность проверить свою готовность выступать в качестве лидера.

Блок состоит из 5 встреч. Каждая из которых имеет свои задачи.

### **3 блок программы** посвящён поиску внутренних ресурсов.

Работа с детским объединением «Мастера игры» продолжалась, возникла потребность в том, чтобы научить обучающихся самостоятельно находить в себе дополнительные ресурсы для получения энергии, успешного взаимодействия с социумом, личностного развития, сохранения своего психического здоровья в ситуациях крайнего эмоционального напряжения, которое часто возникает во время работы при подготовке мероприятий, сценических выступлений. Для этого необходимо познакомить обучающихся с понятием «внутренние ресурсы», помочь их раскрыть и активизировать для дальнейшего использования в жизни.

На тренингах проводилась работа с такими ресурсами как позитивное мышление, раскрытие своих сильных сторон, самооценка, целеполагание, эмоциональная саморегуляция, самопознание и позитивное самовосприятие. В процессе тренинговой работы участникам будет предложено собирать папки с наработанными продуктами деятельности.

В завершении тренингов всегда осуществлялась рефлексия, которая давала позитивный эмоциональный отклик, а также проводится опрос для подведения итогов, который выявляет усвоение детьми понятия «внутренние ресурсы» и значение их в жизни человека. А также позволяет детям определить для себя, какие ресурсы они считают наиболее важными.

#### ***Условия реализации программы***

- Возраст обучающихся 14-17 лет.
- Наполняемость групп (10-15 человек).
- Каждый блок начинается и заканчивается диагностическим исследованием.

#### ***Режим организации тренингов***

- Время одной встречи ориентировочно – 2ч
- Количество участников в группе – 10-15 человек
- Периодичность встреч - ежемесячно

#### ***Формы проведения тренингов***

Игровая: обучающие игры, словесные игры, коммуникативные игры.

Словесная: беседа, работа с афоризмами и притчами, тематические занятия.

Практическая: использование методов АРТ-терапии (рисование, коллаж и т.д.), дидактические и тематические задания и упражнения, тесты, самостоятельная работа.

#### ***Способы отслеживания результатов***

Для решения поставленной цели и задач был проведён количественный анализ результатов исследований по следующим методикам:

1. В 1 блоке программы: методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора»; Опросник для изучения психологической атмосферы в группе Фидлера-Ханина (Ахвердова О.А., Гюлушанян К.С., Коленкина В.В. Практикум по социальной психологии, 2006);
2. В 2 блоке программы: методика «Я – лидер» (подготовлена Е.С. Фёдоровым, О. В. Ерёминым, модифицирована Т.А. Мироновой).

### ***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

В ходе психологических диагностик к концу учебного года ожидается получить следующие результаты:

- после освоения I цикла занятий «Интеллектуальное развитие» предполагается повышение уровня развития психических процессов (восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления и речи), а так же уровня сформированности общих представлений об окружающем мире

(растительном, животном, предметном) и о временных понятиях (времена года и их признаки, части суток и их последовательности);

- после освоения II цикла занятий «Эмоциональное и личностное развитие» предполагается повышение уровня развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков детей.

В ходе наблюдения фиксируется положительная динамика изменений в поведении детей. Отмечается изменение таких характеристик, как: организованность, понимание инструкций по выполнению заданий, скорость и качество их выполнения, устойчивость внимания при выполнении сложных заданий, упорство в преодолении трудностей, интерес, взаимопомощь по отношению к сверстникам, умение сотрудничать, отвечать на вопросы, ловкость рук при манипулировании раздаточным материалом, адекватность реакции на содержание задания, освоение правил поведения на занятиях, обогащение словарного запаса, умение играть в различные игры, быстро переключаться, проявлять инициативу

### Учебно-тематический план

#### I цикл занятий «Интеллектуальное развитие»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	<b>Начальная диагностика психических процессов</b>	4		4
2	Восприятие цвета	4	1	3
3	Восприятие формы	4	1	3
4	Восприятие величины	4	1	3
5	Целостность восприятия	4	1	3
6	Восприятие свойств предметов	4	1	3
7	Восприятие пространства	4	1	3
8	Восприятие времени	4	1	3
9	Внимание	6	2	4
10	Мышление	10	2	8
11	Память	6	2	4
12	Воображение	4	2	2
13	Речь	10	4	6
14	<b>Итоговая диагностика психических процессов</b>	4		4
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>

## Учебно-тематический план

### 2 цикл занятий «Эмоциональное и личностное развитие»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	<b>Начальная диагностика эмоциональной сферы</b>	2		2
2	<b>Давайте познакомимся!</b> Наши чувства. Коммуникативные игры	2	1	1
3	Радость. Коммуникативные игры	4	1	3
4	Грусть. Коммуникативные игры	4	1	3
5	Социометрическое исследование отношений в группе	2		2
6	Гнев. Коммуникативные игры	6	2	4
7	Страх. Коммуникативные игры	6	2	4
8	Удивление. Коммуникативные игры	2	1	1
9	Стыд, вина, отвращение. Коммуникативные игры	2	1	1
10	Самодовольство Коммуникативные игры	2	1	1
11	Обида. Коммуникативные игры	4	1	3
12	Робость. Коммуникативные игры	2	1	1
13	Радость и грусть. Коммуникативные игры	2	1	1
14	Радость и гнев. Коммуникативные игры	2	1	1
15	Радость, страх, удивление Коммуникативные игры	2	1	1
16	Наши эмоции. Коммуникативные игры	4	1	3
17	Социометрическое исследование отношений в группе	2		2
18	Занятия с элементами сказкотерапии	10	2	8
19	Занятия с элементами арт-терапии	10	2	8
20	<b>Итоговая диагностика эмоциональной сферы</b>	2		2
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

## **Цикл тренингов на командообразование для старших школьников.**

### **Пояснительная записка**

По запросу педагога, для старших школьников, посещающих детское объединение «Организаторы досуга» было решено провести цикл тренингов на командообразование – причина отсутствие сплочённости, трудности общения в коллективе. У учащихся есть трудности при взаимодействии между собой, что негативно сказывается на качестве проведения занятий. Детям необходима помощь в достижении взаимопонимания. Условиями этого могут послужить: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга.

**Цель:** создание условий для формирования сплочённой команды.

**Задачи:** создать условия для более близкого знакомства участников группы друг с другом; создать доверительную атмосферу, создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, помочь узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга, способствовать созданию атмосферы сотрудничества.

Цикл состоит из 3 встреч.

**Этапы тренинга.** Каждый тренинг состоит из трех этапов: разминка, основная и заключительная часть.

#### **1.Разминка.**

##### **Цели:**

- 1.Создание положительного настроения в группе.
- 2.Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.
3. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

Основные процедуры – это приветствие и упражнения на контакт.

**2.Основная часть.** Основная часть выполняет ведущую роль в ходе тренинга. Она включает игры и упражнения, направленные на сплочение группы, развитие навыков общения. Помогает узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга.

#### **3.Заключение.**

**Цели:** создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Завершение тренинга носит ритуальный характер.

##### **Условия проведения.**

- Время одной встречи ориентировочно – 2 часа.
- Количество участников в группе – 12 человек
- Периодичность встреч – ежемесячно

### Проектируемые этапы и задачи тренингов

Этапы	Задачи
<b>I</b>  <b>Встреча (1)</b>  <b>Познание друг друга и взаимодействие</b>	<p>Создать условия для более близкого знакомства участников группы друг с другом и психологом; создать доверительную атмосферу.</p> <p>Использовались упражнения на знакомство и осознание общности. Для разминки: «Имя и эпитет», «Броуновское движение», «Волны», «Передай предмет». Для основной части: «Как я себя предъявляю миру», «Мой герб», «А я никогда», «Мне нравится...».</p> <p>Участники получили возможность осознать свои способы предъявления себя, рассказать другим о своих жизненных предпочтениях, взглядах, интересах, высказать что им нравится в других участниках. Упражнения заключения создали у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы: «Дождь», «Поддержка».</p>
<b>II</b>  <b>Сплочение и взаимодействие</b>  <b>Встреча (2, 3)</b>	<p>Создать у каждого участника чувства принадлежности к группе, организовать опыт группового взаимодействия.</p> <p>Создающие доброжелательный и активизирующий настрой упражнения разминки; а также упражнения на создание условий для более близкого взаимодействия: Игра «Есть контакт», «Молекулы», «Что у меня за спиной», «Необычные названия», «Скрепки», «МПС», «Шалаш».</p> <p>Создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, способствовать созданию атмосферы сотрудничества.</p> <p>Упражнения, направленные на сплочение и взаимодействие: «Поздоровайся локтями», «Шаткий мостик», «Пальма. Крокодил. Слон», «Воображаемое путешествие», «Опишите друг друга», коллаж «Мы команда», «Восковая свечка».</p>

# Тренинг 1

**Задачи:** создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом и психологом; создание доверительной атмосферы.

## **Представление тренера. Информация о себе и тренингах.**

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У вас есть общие цели, вы занимаетесь в одном коллективе, вам необходимо сделать вашу деятельность более эффективной, раскрепоститься в общении. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

## **Правила работы в группе:**

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

## 1. Разминка.

**Цель:** создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

### **1. Упражнение знакомство «Имя и эпитет».**

Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «гениальный Гена», «магнетическая Маша». Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет свою комбинацию. Третий повторяет два варианта и потом представляется сам. Так проходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры членам группы предлагается обменяться впечатлениями, ответив на вопросы: Какие эпитеты меня впечатлили? Какие имена мне было трудно запомнить? Кому я теперь испытываю интерес?

### **2. Упражнение «Броуновское движение».**

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается, ведущий называет какой-нибудь признак (например, цвет глаз, элементы одежды, домашние животные) по которому им предлагается объединиться в группы.

### **3. Упражнение «Волны».**

Все участники стоят в одном большом кругу, и держаться за руки. Тренер говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать её по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой соседа, или пожимает её, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки, и руки соседа в замок. Задача каждого участника – максимально точно и быстро передать полученное движение дальше. Когда у игроков, получается, выполнять движения без ошибок, тренер запускает ещё одну волну в ту же или в противоположную сторону.

### **4. Упражнение «Передай предмет».**

Участники должны по кругу передавать какой-то предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи должен быть каждый раз разный для каждого участника. Если предмет падает, то игра начинается заново.

## 2. Основная часть.

**Цель:** создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом.

### **5. Упражнение «Как я себя предьявляю миру».**

**Цель:** осознание своих способов предьявления себя.

Участнику предлагается разделить лист бумаги на 4 части. В одной из частей нарисовать себя в виде предмета, в другой в виде растения, в третьей в виде животного, в четвёртой в виде человека. Затем эти изображения пускаются по кругу и каждый из участников пишет свою ассоциацию на рисунки.



Далее идёт обсуждение насколько ассоциации других совпадают с собственными. Вопрос к себе, теми ли способами я предъявляю себя миру?

### **6.Упражнение «Мой герб».**

Участнику выдаются вырезанные из бумаги шаблоны в виде герба. Затем он начинает заполнять каждую клетку, отвечая на вопросы:

1. Имя, возраст.
- 2.Твой девиз (жизненное кредо).
- 3.Твое любимое занятие.
- 4.Качество, которое больше всего ценишь в людях.
- 5.Качество, которое тебе не нравится.
- 6.Свой герб можно украсить рисунками, характеризующими художника.

Затем герб прикрепляется к одежде как эмблема.

### **7.Упражнение «А я никогда».**

Каждый произносит, что он никогда не делал. А тот, кто это делал, загибает палец на руке. Игра заканчивается, когда у кого-то из участников не останется свободных пальцев на обеих руках.

### **8.Упражнение «Мне нравится...».**

Надо по кругу обратиться к соседу, сидящему слева, со словами: «Саша, мне нравится...», то есть хвалить соседа за что-то, сделать ему комплимент (словарная работа).

### **3. Заключение.**

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

### **9.Упражнение «Дождь».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Участники делятся на микрогруппы по 4 человека. Одному человеку завязываются глаза. Другие участники микрогруппы под музыку лёгкими прикосновениями имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются. Затем участники микрогруппы меняются местами.

### **10.«Поддержка».**

**Психолог.** Дети встаньте в круг. Это будет волшебный круг, потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все, для того чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные приключения. Кто из вас хотел бы первым встать в середине?

Коля, становись в круг точно посередине, ноги поставь вместе, держи спину прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровне груди (показать). Когда Коля будет падать в вашу сторону, вы должны его поймать ладонями в круг и осторожно вернуть в центр круга.

### **Рефлексия.**

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнал о себе и других?», «Что уносите с собой?».

Ведущий подводит итог: сегодня мы с вами познакомились, узнали много нового о других, дружно поработали в группе.

## **Диагностика психологической атмосферы в группе**

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте любой знак на прямой ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1. Дружелюбие \_\_\_\_\_ Враждебность
2. Согласие \_\_\_\_\_ Несогласие
- 3.Удовлетворенность \_\_\_\_\_ Неудовлетворенность
4. Продуктивность \_\_\_\_\_ Непродуктивность
5. Теплота \_\_\_\_\_ Холодность
6. Сотрудничество \_\_\_\_\_ Несогласованность
- 7.Взаимная поддержка \_\_\_\_\_ Недоброжелательность
8. Увлеченность \_\_\_\_\_ Равнодушие
9. Занимательность \_\_\_\_\_ Скука
10. Успешность \_\_\_\_\_ Безуспешность

## Тренинг 2

**Задачи:** создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, помочь узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга.

1. Разминка.

**Цель:** создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

### **Упражнение 1 «Приветствие».**

Каждый участник по кругу предлагает свой способ приветствия и называет своё имя, другие участники повторяют за ним и передают по кругу. Затем каждый участник по кругу называет своё настроение.

### **Упражнение 2 Игра «Есть контакт».**

Ведущий просит всех расположиться большим полукругом. Затем он предлагает каждому по очереди выйти в центр и постараться любыми доступными ему средствами, кроме словесных, установить контакт с каждым участником.

Обсуждение: анализируются впечатления, возникшие в процессе игры, те средства установления контакта и те признаки, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

### **Упражнение 3 «Молекулы».**

Члены группы - «атомы» - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

2. Основная часть.

**Цель:** создавать условия для снятия барьеров межличностного взаимодействия, улучшать взаимопонимание участников, сплочение команды.

### **Упражнение 4 «А я никогда».**

Каждый произносит, что он никогда не делал. А тот, кто это делал, загибает палец на руке. Игра заканчивается, когда у кого-то из участников не останется свободных пальцев на обеих руках.

### **Упражнение 5 «Что у меня за спиной».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия. Например: сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.д.

Инструкция: «Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас, допустим Светлане, и сделаю это так, чтобы она не видела, что на ней написано. Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить Светлане. Ее задача - узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи она может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого она назовет, постарается, пользуясь только не вербальными средствами, «сообщить Светлане, что написано на карточке».

Те, кто окажется в центре круга, и будет отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания, и как они будут изменяться. По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, тренер сообщает ему об этом.

### **Упражнение 6 «Необычные названия»**

Описание упражнения.

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы. Упражнение предполагает придумывание как можно большего числа необычных, но понятных названий чего-либо. В качестве предметов для названия могут выступать, допустим, сложные геометрические фигуры, движения человеческого тела, кулинарные блюда, предприятия по производству какой-либо продукции, рабочие инструменты и т.д.

### **Упражнение 7 «Скрепки»**

Описание упражнения.

Участники делятся на подгруппы по 5-6 человек. У каждого из них в руках по 4 скрепки. Первое задание:

Как можно быстрее составить из них цепочку (одну на каждую подгруппу, используя при этом все скрепки).

Ведущий фиксирует минимальное и максимальное время, потребовавшееся для этого. Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку. После этого участникам дается 1 мин для обсуждения, как можно выполнить это задание быстрее, и игра повторяется. Ведущий опять фиксирует время и сравнивает результат с предыдущим.

Обсуждение. Насколько быстрее удалось выполнить упражнение со второй попытки? С чем связано это ускорение — просто с тем, что прошла тренировка, с тем, что были изобретены более эффективный способ деятельности, с более четкой координацией действий участников или еще с чем то? Насколько реально спланировать деятельность и распределиться, кому что делать, если нет ясности, какими способами ее выполнять?

### **Упражнение 8 «МПС».**

МПС – это Мой Правый Сосед. Из вызвавшихся добровольцев я выбираю тех, кто не знает, что такое МПС. Один, два или три человека выходят за дверь. Оставшимся я объясняю, что такое МПС и говорю, что на все вопросы, которые будет задавать первый вошедший (можно запускать и по два человека, по три) надо отвечать, имея в виду своего правого соседа. Отвечать так, как будто спрашивают про правого соседа. Вошедшему добровольцу я говорю: «Сейчас ты должен выяснить, что такое «МПС». Можешь задавать всем нам любые вопросы, кроме, естественно, прямого вопроса «Что такое МПС?». Его задача: по ответам сидящих, описывающих своих правых соседей, понять, что такое МПС.

### **3. Заключение.**

**Цель:** создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

### **Упражнение 9 «Шалаш».**

**Цель:** почувствовать общность, завершить тренинг на позитивной ноте.

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Обсуждение: Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»? Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

### **Рефлексия.**

#### **Что уносите с собой?**

Я желаю вам успешного взаимодействия с важными для вас людьми, которое будет приятно и полезно для обеих сторон и помните, что умение слушать – это не просто навык, это основа для выстраивания гармоничных отношений, взаимопонимания и успешной жизни!

Я с вами прощаюсь до свиданья.

### **Диагностика психологической атмосферы в группе**

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте любой знак на прямой ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1. Дружелюбие \_\_\_\_\_ Враждебность
2. Согласие \_\_\_\_\_ Несогласие
3. Удовлетворенность \_\_\_\_\_ Неудовлетворенность
4. Продуктивность \_\_\_\_\_ Непродуктивность
5. Теплота \_\_\_\_\_ Холодность
6. Сотрудничество \_\_\_\_\_ Несогласованность
7. Взаимная поддержка \_\_\_\_\_ Недоброжелательность
8. Увлеченность \_\_\_\_\_ Равнодушие
9. Занимательность \_\_\_\_\_ Скука
10. Успешность \_\_\_\_\_ Безуспешность

**Задачи:** создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, способствовать созданию атмосферы сотрудничества.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

### **Упражнение 1 «Поздоровайся локтями».**

Участники встают в круг. Им предлагается рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

Каждый «первый номер» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;

Каждый «второй номер» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;

Каждый «третий номер» кладёт левую руку на бедро, правую руку на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;

Каждый «номер четвёртый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

За пять минут участники должны поздороваться как можно с большим числом членов группы, просто назвав своё имя и коснувшись, друг друга локтями.

Затем все участники собираются в четыре подгруппы, так чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвёртые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

### **Упражнение 2 «Шаткий мостик».**

Ход работы: Группа делится на две команды. Одна группа - туристы, а вторая шаткий мостик через пропасть. Члены группы «мостик» становятся в одну линию на определенном расстоянии, но близко друг от друга. Мостик ветхий, поэтому туристы проходят через мостик, плотно прижимаясь к «столбикам» мостика, огибая его. При этом ступни ног туристов должны ставиться за ступнями ног «столбиков мостика». «Столбики» могут шататься, изгибаться, создавать трудности туристам.

После того, как группа туристов прошла мостик, команды меняются ролями. Далее снова первая команда становится группой туристов, теперь они уже должны обойти «столбики», стоящие к ним спиной или лицом.

### **Упражнение 3 «Пальма. Крокодил. Слон».**

Упражнение проводится в кругу, участники стоят. Ведущий предлагает участникам группы изобразить «Пальму», «Крокодила», «Слона». «Слон» – (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши), «пальма» – (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево), «крокодил» - (человек в центре вытянутыми вперед руками изображает пасть, человек справа и слева выстраиваются за центровым и берутся за пояс). Упражнение выполняется тройками.

Ведущий указывает на участника и называет, кого он должен изобразить. Два участника стоящие от него слева и справа помогают ему выполнить задачу.

2. Основная часть.

### **Упражнение 4 «Воображаемое путешествие».**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: «Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже «побывали» другие и те предметы, которые уже назывались».

### **Упражнение 5 «Опишите друг друга».**

Два человека стоят или сидят спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, лицо, одежду другого. Выясняется, кто оказался точнее при описании друга.

### **Упражнение 6 Коллективный рисунок группы**

Способствует созданию атмосферы сотрудничества.

Задание: Нарисовать рисунок-коллаж, который символически характеризует вашу команду.

В конце представить мини-презентацию на основе созданного рисунка.

Необходимые материалы - ватман, краски, заранее заготовленные предметы

### **Упражнение 7 «Восковая свечка».**

Группа встает в круг, в центр круга – доброволец. Он закрывает глаза и полностью расслабляется. Группа мягко и плавно толкает его из стороны в сторону. Затем, как обычно, организуется процесс рефлексии.

### **Рефлексия.**

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнал о себе и других?», «Как это знание повлияет на возникновение дружбы в коллективе?».

Ведущий подводит итог: сегодня мы с вами познакомились, узнали много нового о других, дружно поработали в группе.

### **Диагностика психологической атмосферы в группе**

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте любой знак на прямой ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1. Дружелюбие \_\_\_\_\_ Враждебность
2. Согласие \_\_\_\_\_ Несогласие
3. Удовлетворенность \_\_\_\_\_ Неудовлетворенность
4. Продуктивность \_\_\_\_\_ Непродуктивность
5. Теплота \_\_\_\_\_ Холодность
6. Сотрудничество \_\_\_\_\_ Несогласованность
7. Взаимная поддержка \_\_\_\_\_ Недоброжелательность
8. Увлеченность \_\_\_\_\_ Равнодушие
9. Занимательность \_\_\_\_\_ Скука
10. Успешность \_\_\_\_\_ Безуспешность

### **Анкета**

Дорогой друг!

Ты был участником тренингов на сплочение и взаимодействие коллектива вашей группы. Нам хотелось бы узнать твоё мнение о результатах и влиянии тренингов на жизнь группы. Просим тебя ответить на следующие вопросы (подчеркни, пожалуйста, подходящие для тебя варианты ответов или допиши свои):

1. Были ли для тебя тренинговые занятия:

Интересными (да, нет, не совсем),

Полезными (да, нет, не совсем),

Помогающими успешней общаться (да, нет, не совсем),

Что-то другое (напиши)

2. Что ты нового узнал на тренингах, что открыл в себе и других?

3. Нужны ли такие тренинги?

## **Цикл тренингов на развитие лидерских способностей для старших школьников «Лидер: привилегии и ответственность»**

### **Пояснительная записка**

По запросу педагога, для старшеклассников, посещающих детское объединение «Мастера игры» было решено провести цикл тренингов на развитие лидерских способностей – причина необходимость проявления лидерских способностей при подготовке мероприятий, принятии самостоятельных решений во время сценических выступлений. Для этого необходимо познакомить

обучающихся более глубоко с понятием лидер, помочь выделить и осознать в себе наличие лидерских качеств, также дать возможность проявить свои лидерские способности. Условиями этого могут послужить: определение четких и ясных признаков лидерского поведения, осознание лидерских качеств, возможность проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера.

**Цель:** создать условия для развития лидерских навыков у участников тренинга.

Цикл состоит из 5 встреч. Каждая из которых имеет свои задачи.

**Этапы тренинга.** Каждый тренинг состоит из трех этапов: разминка, основная и заключительная часть.

### 1.Разминка.

#### Цели:

- 1.Создание положительного настроения в группе.
- 2.Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.
3. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

Основные процедуры – это приветствие, упражнения на контакт и проявление лидерских способностей.

**2.Основная часть.** Основная часть выполняет ведущую роль в ходе тренинга. Она включает игры и упражнения, направленные на определение четких и ясных признаков лидерского поведения, выделение и осознание лидерских качеств. Даёт возможность участникам тренинга проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера.

### 3.Заключение.

Цель: подведение итогов тренинга, проговаривание своих эмоций и чувств в процессе работы, выделение главного для себя.

Завершение тренинга носит ритуальный характер.

#### Условия проведения.

- Время одной встречи ориентировочно – 2 часа.
- Количество участников в группе – 15 человек
- Периодичность встреч – ежемесячно

## Проектируемые этапы и задачи тренингов

Этапы	Задачи
<b>I</b>  <b>Встреча (1)</b>  <b>Лидер - это...</b>	- потренироваться в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств; - проверить свою готовность выступать в качестве лидера. Использовались упражнения на знакомство и осознание общности. Для разминки «Сделай шаг вперед», «Начали ». Основная часть. «Лидер – это», Тест «Лидер ли я?», «Верёвочка».
<b>II</b>  <b>Лидер и его составляющие</b>  <b>Встреча (2)</b>	- определить и закрепить знания о лидерских качествах; - развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки у участников тренинга; - потренироваться в самооценке и самопрезентации; - дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества; - поупражняться в способности убеждать как в навыке, необходимом для лидера. Для этого использовались упражнения «Ты и твое имя» (Профессор

	Томас Зац), «Рисунок человека», «Круг и я», медитативная техника «Я - герой!».
<p><b>III</b></p> <p><b>Лидер - генератор идей</b></p> <p><b>Встреча (3)</b></p>	<p>- дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества в многообразии творческих подходов к решению задачи;</p> <p>- проявить лидерское поведение при принятии решения, неся ответственность за партнёра, умение сконцентрироваться на его проблемах.</p> <p>- проработать в игровой форме возможности реакции на кризисную ситуацию, поведение в условиях неизвестности.</p> <p>Упражнения основной части: «Лидер – это», «Никогда не говори никогда», «Лабиринт».</p>
<p><b>IV</b></p> <p><b>Лидер - успешный коммуникатор</b></p> <p><b>Встреча (4,5)</b></p>	<p>- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;</p> <p>- проявлять лидерские способности в умении выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе;</p> <p>- проявлять лидерские способности при координации совместных действий в поиске способов коллективного решения необычной проблемы.</p> <p>Используемые упражнения: «Лидер и антилидер», командная работа: «Необычное использование», «Властелины кольца», «Мост».</p> <p>- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;</p> <p>- проявлять лидерские способности при координации совместных действий</p> <p>- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;</p> <p>- выявить лидера, отследить групповую динамику.</p> <p>Упражнения основной части: «Футбол для осьминогов», «Хвостоглаз», « Большая семейная фотография», «Голосуйте за меня».</p>

## Лидер - это...

### Тренинг 1

#### **Задачи:**

- осознать наличие у себя лидерских качеств;
- потренироваться в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств;
- осознать наличие у себя лидерских качеств;
- проверить себя и свою готовность выступить в качестве лидера.

Представление тренера. Информация о себе и тренингах.

#### **Правила работы в группе:**

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

#### **Вступительное слово ведущего:**

Тема нашего сегодняшнего занятия – «Лидерство». Сегодня мы с вами попробуем ответить на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

Участникам предлагается высказать ассоциации со словом лидер.

**Лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.**

Быть лидером. Для одних в этом словосочетании заключена вся сладость обладания властью, влияния на людей, ощущения безграничности возможностей, несуществующих - потому что все по силам - границ... Быть лидером... Для тысяч эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то, с бессонницей, истерическим ожиданием того, что кто-то призовет к ответу, заставит вести за собой, руководить, соответствовать, когда невозможно отсидеться в стороне, отшутиться, не взяться за этот пресловутый гуж, будь он неладен!..

Быть лидером... Несомненно, для многих это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования. Это энергия и радость от того, что ты не только признан, но и востребован, не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Он впереди, он занят проблемами - не только своими, но и тех, кто рядом, кто доверяет ему, лидеру, право быть первопроходцем.

Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения, и умение не только ладить с людьми, но и хранить верность принципам. Это высокий энергетизм, это умение планировать, знание тактики и выбор стратегии, это четкость и целеустремленность, харизматичность и сила воли, умение прощать другим и требовать от себя.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

**1. Упражнение «Сделай шаг вперед».**

Ребята становятся в широкий круг, и им предлагается сделать шаг вперед, но только 15 человек. Затем только 10, 5, 3, 1. Поверьте, что лидеры – организаторы и эмоционалы сразу хорошо выявляются.

**2. Упражнение «Начали».**

Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. «Начали!».

Для того чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться.

Именно эти функции берёт на себя человек, стремящийся к лидерству.

Для этого ребята делятся на две-три равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе слово. Ведущий предлагает условия: «Сейчас команды будут выполняться после того, как я скамандую «Начали!». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание». Таким образом, вы создадите дух соревнования, который является немаловажным для ребят.

2. Основная часть.

**3. Упражнение «Лидер – это».**

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят в небольших группах некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах. Тема работы – «Я - лидер!». В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Обсуждение. В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, «Лидер-это...». Затем получившиеся качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.

**4. Тест «Лидер ли я?».**

Инструкция к тесту: «Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих,



ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову».

Тестовый материал

1. Что для вас важнее в игре?

А) Победа.

Б) Развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.

Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?

А) Да.

Б) Нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

А) Да.

Б) Нет.

5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

А) Да.

Б) Нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

А) Да.

Б) Нет.

7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?

А) Да.

Б) Нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

А) Нет.

Б) Да.

9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

А) Да.

Б) Нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

А) Да.

Б) Нет.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Подсчитать общее количество «А» и «Б» ответов.

Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.

Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов.

Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

Преобладание ответов «Б» свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве.

### **5. Упражнение «Верёвочка».**

Для проведения этой игры возьмите верёвку и свяжите её концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина верёвки зависит от количества участвующих в игре ребят.) Ребята встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник». Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения: например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам, и затем руководит действиями. Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник.

3. Заключение.

Цель: подведение итогов тренинга, проговаривание своих эмоций и чувств в процессе работы, выделение главного для себя.

**Рефлексия.**

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

Тестовый материал

1. Что для вас важнее в игре?

А) Победа.

Б) Развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.

Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?

А) Да.

Б) Нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

А) Да.

Б) Нет.

5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

А) Да.

Б) Нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

А) Да.

Б) Нет.

7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?

А) Да.

Б) Нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

А) Нет.

Б) Да.

9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

А) Да.

Б) Нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

А) Да.

Б) Нет.

## Лидер и его составляющие

### Тренинг 2

#### Задачи:

- определить и закрепить знания о лидерских качествах;
- развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки у участников тренинга;
- потренироваться в самооценке и самопрезентации;
- дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества;
- поупражняться в способности убеждать как в навыке, необходимом для лидера.

Представление тренера. Информация о себе и тренингах.

#### Правила работы в группе:

Психолог напоминает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного

участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;

- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.

- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

### **Вступительное слово ведущего:**

Мы продолжаем тему – «Лидерство». Мы с вами вспоминаем: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

**Лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.**

Быть лидером. Для одних в этом словосочетании заключена вся сладость обладания властью, влияния на людей, ощущения безграничности возможностей, несуществующих - потому что все по силам - границ... Быть лидером... Для тысяч эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то, с бессонницей, истерическим ожиданием того, что кто-то призовет к ответу, заставит вести за собой, руководить, соответствовать, когда невозможно отсидеться в стороне, отшутиться, не взяться за этот пресловутый гуж, будь он неладен!..

Быть лидером... Несомненно, для многих это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования. Это энергия и радость от того, что ты не только признан, но и востребован, не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Он впереди, он занят проблемами - не только своими, но и тех, кто рядом, кто доверяет ему, лидеру, право быть первопроходцем.

Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения, и умение не только ладить с людьми, но и хранить верность принципам. Это высокий энергетизм, это умение планировать, знание тактики и выбор стратегии, это четкость и целеустремленность, харизматичность и сила воли, умение прощать другим и требовать от себя.

## **1. Разминка. Игра «Перестройки».**

**Цель:** создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских качеств.

Первое задание

**Ведущий.** Сейчас вам необходимо построиться по размеру обуви (молча). Справа от меня ребята с самым большим размером обуви, а у крайнего слева должен быть самый маленький размер.

После выполнения этого и следующих заданий происходит проверка правильности выполнения и обсуждение:

Как вы себя ощущаете? Справились? Почему? Что помогло?

Второе задание

**Ведущий.** А теперь постройтесь по цвету глаз (молча). Справа от меня — самые светлые, а слева — самые темные.

Третье задание

**Ведущий.** Постройтесь в той же последовательности, как идут номера домов, в которых вы живете (молча).

Четвертое задание

**Ведущий.** Постройтесь по первой букве отчества мамы (молча). Справа от меня — А, слева — Я.

Пятое задание

**Ведущий.** Сейчас самое интересное. Вам необходимо построиться по росту. Справа от меня — самый высокий, а слева — самый маленький. Причем сделать это нужно молча, с закрытыми глазами.

**Общий анализ** после этого упражнения включает обсуждение следующих вопросов:

— Как вы себя ощущаете?

— Что вам понравилось больше всего?

— Что было труднее всего выполнить?

— С чем связаны некоторые ваши неудачи в выполнении заданий?

— Успешен ли, по-вашему, результат?

— Что бы вы изменили, если бы у вас была возможность пройти все испытания сначала?

— Произошли ли какие-то изменения в группе после прохождения всех испытаний? Если да, то что изменилось?

— Что берем с собой?

2. Основная часть.

## **2. Упражнение Ты и твое имя** (Профессор Томас Зац).

Размер группы: не важен.

Ресурсы: маркеры, бумага и ручка для каждого игрока. Время: 15-30 минут.

Ход упражнения

Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5-10 минут, чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

Пример:

М - мечтать (умею)

И - интеллигентность

Х - харизма

А - активная позиция в коммуникации

И - интеллект

Л - любовь к жизни

Пусть после завершения индивидуальной работы участники представят полученные результаты товарищам по группе, записав их на доске.

## **3. Упражнение «Рисунок человека».**

**Ведущий.** Все, что есть в человеке, имеет свое назначение. Каждая часть тела выполняет определенную функцию. Каждая часть тела может также символизировать определенное качество, способность человека.

Ведущий предлагает участникам разбиться на две команды. Каждой команде выдается ватман, на котором схематически нарисован человек, который будет символизировать лидера. Предлагается выбрать себе любые части тела человека (руку, ногу, голову, ухо и т.д.) и подумать, зачем они нужны лидеру?

Например: уши — умение слышать и слушать. А теперь прошу каждого по очереди обозначить эту часть тела на нашем рисунке и рассказать, зачем она нужна лидеру, какой смысл несет.

Каждый участник выбирает себе любую часть тела и затем, рисуя ее на ватмане, объясняет, зачем она нужна лидеру. Ведущий и другие участники также могут дополнять своими идеями высказывания.

## **4. Круг и я.**

Размер группы: оптимальное количество участников 8-15 человек.

Ресурсы: не требуются. Упражнение можно проводить и в помещении, и на открытой площадке.

Время: 20 минут.

Ход упражнения

Для этого упражнения потребуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру.

Участники образуют тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного героя.

Ему дается всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, комплименты), искренностью убедить круг и отдельных его представителей впустить его в центр.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спинами, сжавшись в тесный и сплоченный круг, взявшись за руки...

Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов померяться с кругом интеллектуальными и физическими силами? На старт. Начали!

Завершение

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения игроков. Как они вели себя здесь, а как - в обычных житейских условиях? Есть ли разница между смоделированным и реальным поведением? Если да\нет, то почему?

А теперь снова вернемся к упражнению, немного изменив задачу. Каждый, кто решится сыграть против круга, обязан будет избрать и продемонстрировать абсолютно не свойственную ему стратегию поведения. Мы ведь в театре, вот и потребуется стеснительному сыграть роль самоуверенного, даже нагловатого, гордому - "бить на жалость", а тому, кто привык к агрессивному поведению, убеждать круг тихо и абсолютно интеллигентно... Попробуйте максимально вжиться в новую роль.

Завершение: обсуждение упражнения.

Легко ли играть по чужому сценарию? Что дает нам вхождение в роль, в поведенческий стереотип другого человека? Что нового я открыл в себе, в товарищах?

### **5. Техника «Я — герой!».**

Закройте глаза и вспомните самые яркие моменты своей жизни, когда вы были на вершине успеха, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе, когда вы чувствовали себя героем в какой-то ситуации. Вызовите в себе то мощное чувство победителя, которое вы тогда испытали, и еще раз эмоционально ярко переживите это состояние.

А теперь постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищаетесь, которого считаете сильным лидером, героической личностью.

(Если нет аналога в реальной жизни, можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать обобщенный образ идеального героя. Вы хотите быть таким же!) Вживитесь в его характер, привычки, наконец, слейтесь с ним воедино! Сожмите кулак и «заякорьте» это состояние. Вызвав в себе состояние героя, подкрепите его положительной эмоцией, например, съешьте плитку шоколада.

### **Выводы**

- Лидер — это герой.
- Герой обеспечивает защиту или спасение от внешней угрозы, способствует выживанию людей, содействует решению возникших проблем.
- Герои нужны во все времена, потребность в них никогда не иссякает.

### **3. Заключение.**

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

### **Рефлексия.**

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

## **Лидер - генератор идей**

### **Тренинг 3**

#### **Задачи:**

- дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества в многообразии творческих подходов к решению задачи;
- проявить лидерское поведение при принятии решения, неся ответственность за партнёра, умение сконцентрироваться на его проблемах.

- проработать в игровой форме возможности реакции на кризисную ситуацию, поведение в условиях неизвестности.

1. Разминка.

**Цель:** создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

**1. Приветствие.**

**Цель:** создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Участники здороваются друг с другом за руку. По сигналу колокольчика прячут руки за спину и продолжают здороваться уже кивком головы.

**2. Упражнение «Весёлая игра с колокольчиком».**

**Цель:** создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе, активизация внимания.

Участники встают или садятся в круг. Выбирается водящий, которому завязывают глаза. В это время участники передают по кругу колокольчик в любом направлении. Задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик нельзя.

**3. Упражнение «Круг принятия».**

**Цели:** дать участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь. Размер группы: не важен. Ресурсы: не требуются. Время: от 10 минут до получаса.

Ход игры:

Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг - малый - становится внутри большого круга лицом к его участникам. Таким образом, возникают пары игроков.

- Помните старинное гадание на лепестках ромашки — «любит — не любит»? Каждому из нас важно знать, как он воспринимается группой, насколько тесны его дружеские связи... Вам сейчас представится возможность искренне ответить на вопрос о своем отношении к другим участникам коллектива, узнать о том, как вас воспринимают товарищи.

Ромашка нам не потребуется. Вместо этого условимся, что:

- объятия - символ большой любви и симпатии;
- пожатие руки - выражение близких дружеских чувств;
- хлопнуть по ладони — «ты славный малый, но не более...»;
- кивок головой означает для партнера — «я тебя воспринимаю нейтрально, без определенной симпатии и антипатии»;
- опущенный большой палец руки - сигнал, который сообщает о том, что ваши отношения с человеком серьезно испорчены. Какая-то кошка между вами пробежала, и стоит задуматься о том, как найти пути для примирения.

После того как разобраны и усвоены все условные сигналы, начинается игра. Участники малого круга стоят на месте, а участники большого круга по хлопку ведущего делают шаг влево и оказываются перед новым партнером. Пара показывает друг другу код приятия. Если оба человека раскрыли друг другу объятия - можно обняться, если оба подставили ладонь для хлопка или протянули руку для пожатия, тогда происходит обоюдный обмен. Если же уровень приятия различен, то каждый, лишь демонстрирует знак своего отношения, но не навязывает товарищу его исполнение. Обменявшись сигналами, каждый участник пары обдумывает полученную от партнера информацию. Вновь звучит хлопок ведущего, большой круг осуществляет переход, и возникают новые пары, в которых повторяется та же последовательность действий.

2. Основная часть.

**4. Упражнение «Лидер – это».**

Участники делятся на группы, каждой группе выдаются утверждения классиков о лидерстве. Группам предлагается поразмыслить и объяснить смысл изречений.

*Конфуций* Лидерство сродни красоте - сложно дать ему точное определение, но понимаешь, что это такое, когда увидишь.

*Уоррен Беннис* Кто ты — пыль на дороге Вселенной или звезда на божественном небосклоне?

*Уильям Шекспир* Многие истины были вначале кощунством.

*Первый закон спора Мерфи* Берись за все, что ты знаешь и умеешь или мечтаешь знать и уметь. В смелости заключается гениальность, власть и волшебная сила:

*Луис Л'Амор* Лидер — это торговец энтузиазмом.

*Марк Твен* Если вы думаете, что сможете, — вы сможете. Если вы думаете, что не можете, — вы правы.

*Элберт Хаббард* Если ты хорош — будь собой. Если плох — будь кем-нибудь другим.

*А. Франс* Если ты надел львиную шкуру, то почувствуй себя львом!

## 5. Упражнение «Никогда не говори никогда».

Ресурсы: картофель, трубочка для коктейля; куски шнура, бумага и ручки.

Ход игры.

Сказав себе: «Я никогда не справлюсь с ...», мы заранее настраиваем себя на неуспех, на проигрыш. Подобное самореализующееся пророчество заведомо ограничивает наш творческий потенциал, уменьшает возможности. Умение концентрироваться, заряд оптимизма («Мне это удастся!»), готовность расширить рамки поиска решения проблемы за пределы обычных, банальных выводов - вот что тренирует данное упражнение. Не забудем, что Томас Эдисон провел 10000 неудачных опытов, пока создал электрическую лампочку! Терпение + Вера в успех + Развитое творческое мышление = Победа.

Тренировка этих составляющих и лежит в основе следующих заданий.

**Картошка**

Показываем команде большую сырую картофелину и трубочку для коктейля. Вопрос: «Можно ли проткнуть картофелину трубочкой за одну секунду?»

Выслушав ответы, предлагаем проверить это опытным путем. Трубочка должна пройти через картофелину насквозь!

Решение: как правило, игроки не могут преуспеть в решении задачи и начинают заявлять о невозможности выполнения задания. Однако реально это возможно. Тренер демонстрирует это, взяв трубочку в руки, зажав пальцем отверстие с одной стороны и резким сильным ударом пробив картофелину насквозь! Тонкость заключается не только в резкости и силе удара, но и в том, что, зажав трубочку с одной стороны, мы используем столб воздуха, заполнивший ее и придавший ей определенную жесткость.

**Узел**

Каждый из участников получает кусок тонкого шнура длиной один метр. Задание таково: взяться за края шнура и, не выпуская из рук концов его, завязать простой узел.

Решение: как правило, решение задачи не дается участникам тренинга с легкостью. Иногда в течение долгого времени они могут биться над поиском ответа и не найти его без вашей подсказки.

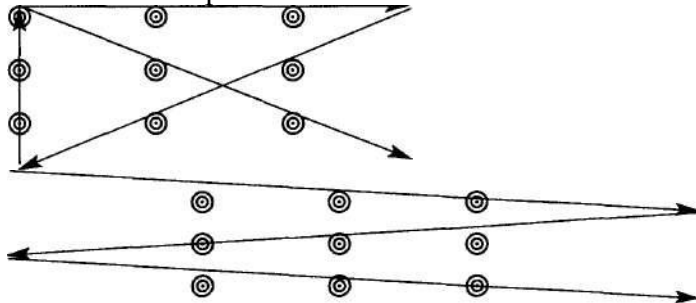
Чтобы решить задачу, нужно выйти за рамки привычного хода мысли. Успех - в правильной подготовке до начала игры:

1. Положите перед собой на стол или на другую ровную поверхность шнур.
2. Сложите руки крест-накрест, сядьте в позу образцового ученика.
3. Возьмите из этого положения концы шнура в руки и без труда завяжите простой узел!

**9 точек**

Участники получают лист, на котором изображены 9 точек (каждая величиной приблизительно в 1,5-2 мм).

Задание: а) соединить все точки четырьмя линиями, не отрывая карандаша от бумаги; б) соединить эти же точки тремя линиями.



## 6. Упражнение «Лабиринт».

Ресурсы: большая комната или любой материал для обозначения границ поля. Время: в зависимости от задач тренера и размеров группы. В среднем одна пара проходит лабиринт за две-три минуты.

Ход упражнения

На полу обозначается цветной клейкой лентой, чертится мелом, отмечается цепочкой из положенных стульев (или любым другим способом) маршрут. Он представляет собой извилистую тропинку длиной четыре-шесть метров и шириной около метра. Один из пары игроков начинает игру как ведущий, второму завязывают глаза - он ведомый. Его задача - пройти по маршруту и не запутаться в лабиринте. Ведущий дает словесные указания: влево, вправо, два шага в сторону и т.д., по выбору ведущего игрока. Ему нельзя касаться ведомого руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера.

После того как ведомый преодолевает маршрут, его результат записывается на доске. Затем в паре участники меняются ролями, и засекается время, за которое второй участник прошел лабиринт. Определяется общее время пары. В конце можно назвать пару-победительницу, ту, которая прошла маршрут в кратчайший срок.

- Итак, все разбились на пары и готовы к игре. Скажите, вы все уверены в своих силах? в надежности партнеров? Бывало ли, что в состоянии напряжения вы теряли над собой контроль и забывали самые простые вещи? Например, все знают, где левая, правая стороны? как двигаться вперед и назад? Покажите, пожалуйста, рукой эти направления! Вы уверены, что даже в сложной ситуации не перепутаете эти понятия? Что ж, прекрасно! Несколько вещей, на которые я хотел бы обратить внимание участников:

- ведущий несет полную ответственность за ведомого. Он четко и вовремя предупреждает его о всех возможных опасностях и преградах;

- просьба ко всем без исключения участникам: запомните, пожалуйста, все свои ощущения, эмоции в двух ролях - ведущего и ведомого;

- задания зрителям: успех зависит и от вас. Соблюдайте тишину, чтобы не мешать контакту между партнерами на площадке. Обратите особое внимание на то, как изменяется у человека, проходящего лабиринт, язык тела и почему это происходит? Походка, спина, руки расскажут вам немало о переживаниях героя. Запомните все эти детали до окончания игры!

Ну, а сейчас я приглашаю на площадку первую пару. Успеха вам!

Закончилось путешествие по лабиринту. Объявляются итоги и победители.

Завершение: обсуждение игры.

- Что чувствовали участники? Что видели со стороны зрители?

- Кто запомнил и может продемонстрировать на площадке типичный язык тела проходящего лабиринт игрока? (Обращаем внимание на то, как изменилась пластика человека, лишенного возможности видеть окружающий мир. Он напряжен, неуверен, медленно передвигается в пространстве.)

После завершения обсуждения предлагаем разбиться на пары или группы и даем очередное задание.

- Придумайте и сыграйте сцену, в которой пройденный вами лабиринт превратился в какую-то непривычную, опасную, неизвестную по прошлому опыту территорию. Это может быть улица ночью, окраина незнакомого города, минное поле, подвесной мост над пропастью, канат над ареной цирка, тропинка через джунгли... Определите не только место действия, но и решите, кто он - ваш герой. Почему оказался в данном месте? Куда направляется, какова его цель?

3. Заключение.

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

**Рефлексия.**

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

*Конфуций* Лидерство сродни красоте - сложно дать ему точное определение, но понимаешь, что это такое, когда увидишь.



*Уоррен Беннис* Кто ты — пыль на дороге Вселенной или звезда на божественном небосклоне?

*Уильям Шекспир* Многие истины были вначале кощунством.

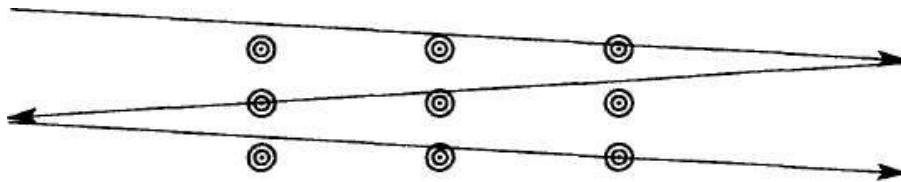
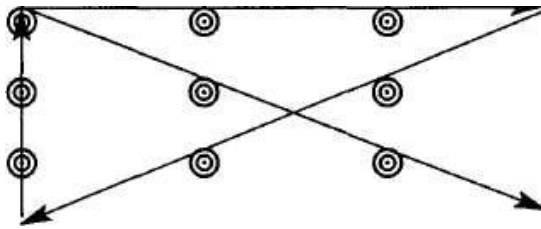
*Мерфи* Берись за все, что ты знаешь и умеешь или мечтаешь знать и уметь. В смелости заключается гениальность, власть и волшебная сила.

*Луис Л'Амор* Лидер — это торговец энтузиазмом.

*Марк Твен* Если вы думаете, что сможете, — вы сможете. Если вы думаете, что не можете, — вы правы.

*Элберт Хаббард* Если ты хорош — будь собой. Если плох — будь кем-нибудь другим.

*А. Франс* Если ты надел львиную шкуру, то почувствуй себя львом!



## Лидер - успешный коммуникатор Тренинг 4

### Задачи:

- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;
- проявлять лидерские способности в умении выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе;
- проявлять лидерские способности при координации совместных действий, поиске способов коллективного решения необычной проблемы.

### Вступительное слово ведущего:

Мы продолжаем тему - «Лидерство». На наших занятиях мы отвечали на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас также была возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера. Итак: **лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.**

Быть лидером. Для одних это: сладость обладания властью. Для других эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то. Для третьих это: это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования, радость от того, что ты не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения.

1. Разминка.

**Цель:** создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

### **1. Приветствие.**

Участники здороваются друг с другом за руку. По сигналу колокольчика прячут руки за спину и продолжают здороваться уже кивком головы.

### **2. Упражнение «Шарики».**

Описание упражнения.

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какое-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Обсуждение.

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

### **3. Упражнение «Какой Я?».**

**Цель:** создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе, узнать как тебя воспринимают окружающие.

Задача - выбрать одного из членов группы и написать, кого из литературных героев он напоминает. После этого лист прикрепляется булавкой на спину участника, который не видит, что на нём написано. Когда у каждого на спине прикреплен лист, группа начинает ходить по комнате, читать, что написано на листах. Задача каждого узнать, что написано на листе. На вопросы можно отвечать «да», «нет».

Например: Я весёлый? У меня много друзей?

После игры обсуждаются следующие вопросы:

-Что нового я о себе узнал?

-Что меня удивило?

- Было ли что-то неожиданное для меня в этом упражнении?

2. Основная часть.

### **4. Упражнение «Лидер и антилидер».**

Участникам предлагается взять лист бумаги и, разделив его на две части представить себе лидера — человека, который по своим личностным качествам для них является лидером, авторитетом во многих отношениях, того, кого можно назвать образцом лидерства. А затем представить образ человека, который совершенно не является лидером, или, иначе говоря, образ «отрицательного лидера», то есть человека, который отрицательно влияет на окружающих людей. Это могут быть реальные люди, герои книги или фильма.

Кто он? Какой он? Как он выглядит? Какими качествами обладает?

Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером или «антилидером». Затем участники объединиться в пары, и делятся друг с другом своим образом лидера и «антилидера».

Отвечают на вопросы: Кто он? Какой он? Как он выглядит? Какими качествами обладает?

Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером, образцом лидерства, авторитетом, или не является.

Обсуждение.

Какие образы вы представляли? Были ли среди них известные персонажи? Кто хочет рассказать о своих образах? Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером или «антилидером».

## **5. Работа в командах.**

Каждому из участников предоставляется возможность проявить свои лидерские и творческие способности. Для этого им предлагается ряд упражнений.

Участники разбиваются на две команды, каждой команде необходимо придумать название, девиз и эмблему, символизирующую группу. Название и девиз нужно будет прокричать всем вместе.

Презентация: 3 мин.

### **Упражнение «Необычное использование».**

Каждой группе ведущий называет свой сказочный предмет:

- скатерть-самобранка,
- цветик-семицветик,
- меч-кладенец,
- волшебное зеркало.

Надо придумать как можно больше оригинальных — как волшебных, так и неволшебных — способов использования данных предметов. Учитываться будет и качество, и количество, нужно будет объяснить, почему его можно так использовать. При обсуждении обращается внимание на то, кто из членов команды проявлял наибольшую активность.

Презентация: 5–7 мин.

Представитель от каждой группы по очереди зачитывает список новых способов, называет их количество. Участники могут задавать вопросы, если не понимают, как предлагается использовать предмет. Затем ведущий подводит итог.

### **Упражнение «Властины кольца».**

Описание упражнения.

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга три нитки длиной 1,5-2 м каждая (см. рисунок ниже). Три участника от каждой команды становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах.

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).
2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.
3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает ещё по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.
4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.

Психологический смысл упражнения.

Обсуждение.

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения, кто из участников был самым активным, пытался руководить процессом.

### **Упражнение «Мост».**

Также упражнение способствует повышению групповой сплоченности, дает материал для обсуждения распределения ролей между людьми, совместно занятыми творческим делом (генераторы идей, разработчики, организаторы).

Описание упражнения.

Каждой команде выдают по 40-50 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) и предлагают задание: построить из этой бумаги как можно более длинный мост, перекинутый между двумя стульями или столами. Он должен быть целиком подвесным, без промежуточных опор. Запрещается пользоваться какими-либо скрепляющими материалами или дополнительными предметами, входящими непосредственно в конструкцию моста (хотя если кто-то додумается использовать дополнительные предметы в качестве противовесов, расположенных на опорах, то не следует запрещать это делать, хотя и не надо специально подталкивать участников к такому «техническому решению»). В распоряжении участников имеются ножницы. На работу отводится

10-12 мин, потом каждой из команд поочередно дается слово для презентации своей постройки (1-2 мин на команду). Лучшая постройка определяется голосованием.

Обсуждение.

Как распределилась работа между участниками, входящими в команды? Кому принадлежали самые интересные «конструктивные идеи» моста, а кто предпочел позицию воплотителя чужих идей организатора взаимодействия или отстранившегося от активной работы участника? С чем связан такой выбор позиций, насколько он характерен для участников и в других жизненных ситуациях?

### **6. Упражнение «Прощание»**

Участники благодарят друг друга за совместную работу и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

3. Заключение.

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

**Рефлексия.**

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события? Насколько чувствовали себя лидером?».

# **скатерть-самобранка**

# **цветик-семицветик**

# **меч-кладенец**

# **волшебное зеркало**

**Лидер - успешный коммуникатор**

**Тренинг 5**

**Задачи:**

- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;
- проявлять лидерские способности при координации совместных действий;
- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;
- выявить лидера, отследить групповую динамику.

**Вступительное слово ведущего:**

Мы продолжаем тему - «Лидерство». На наших занятиях мы отвечали на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас также была возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера. Итак: **лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.**

Быть лидером. Для одних это: сладость обладания властью. Для других эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то. Для третьих это: это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования, радость от того, что ты не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения.

1. Разминка.

**Цель:** создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

### **1.Приветствие.**

Каждый участник по кругу предлагает свой способ приветствия и называет своё имя, другие участники повторяют за ним и передают по кругу. Затем каждый участник по кругу называет своё настроение.

### **2.Упражнение «Дотронься до...».**

Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

2. Основная часть.

Цель: создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом.

### **3.Упражнение «Футбол для осьминогов».**

Описание упражнения. В игре принимают участие две команды, в каждую из которых входят 5–6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, играющих в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (3–5 мин), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

Психологический смысл упражнения. Сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение таким образом, чтобы не столько стремиться к достижению цели единолично, сколько действовать согласованно с командой.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Чем определяется успех команд в ней: преимущественно индивидуальными качествами участников или же слаженностью их взаимодействий? Если слаженностью, то от чего она зависит, как конкретно проявляется? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить "футбол для осьминогов"?

### **4. Упражнение «Хвостоглаз».**

Описание упражнения... Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться, таким образом, по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещения, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т. п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3–5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Психологический смысл упражнения. Сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет.

Обсуждение. В чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить? Как изменялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?

### **5. Упражнение « Большая семейная фотография».**

Предлагается, чтобы ребята представили, что они все - большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка». Он тоже может участвовать в расстановке членов «семьи». Больше никаких установок детям не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Ведущий может только наблюдать за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Взрослым будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения.

После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трех. На счет «три!» все дружно и очень громко кричат слово «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

#### **6.Упражнение «Голосуйте за меня».**

Потерпев поражение,  
начинай сначала.

Французская пословица

«Лидер — это независимый человек, но он не может игнорировать мнение о себе окружающих людей. Тем более если он хочет оставаться признанным лидером среди людей. Их мнение необходимо знать для успеха его дела. Давайте попробуем провести предварительные выборы, например, лидера нашей группы. Для этого заготовьте бюллетени.

Избирательный бюллетень

№	Тренинговое имя опрашиваемого	Результат голосования	Подпись опрашиваемого члена группы

Каждый из вас должен подойти к возможно большему числу членов группы и задать один и тот же вопрос: «Ты проголосуешь за меня во время выборов лидера нашей группы?» Тот, к кому обратились, может и не отвечать, ему ведь самому нужно собрать как можно больше подписей для себя. Но если он решается ответить на этот вопрос, то нужно давать ответ «да», «нет» или «пока не знаю».

Вы принимаете решение, исходя из своих представлений об этом человеке. Решение сразу записывается в бюллетень того участника, который к вам подходил с данным вопросом. Не забудьте вместе с ответом получить и подпись опрашиваемого члена группы. Если не будет подписи, то данный ответ не будет засчитан.

На всю процедуру выборов отводится максимум 5—7 минут. Затем мы подведем итоги, суммируя полученные ответы. Каждый ответ «да» дает вам 1 балл».

Рекомендации ведущему.

Для более организованного проведения предварительных выборов лидера группы заготовьте необходимое количество бланков избирательных бюллетеней.

После подведения итогов попросите участников встать по убывающему рангу, т. е. встать в одну линию, начиная с того; кто получил максимальное количество голосов (ответов «да»), и заканчивая тем участником, у которого самая маленькая сумма голосов. Все участники фиксируют полученные баллы в своей ведомости.

В ходе ранжирования может возникнуть ситуация, когда несколько человек имеют одинаковое количество ответов «да». Они могут встать друг за другом или, что более предпочтительно, в общий ранг. Если кто-либо из членов группы подходит со своим бюллетенем к вам, вы также вправе высказать свое мнение.

### **7. Упражнение «Прощание»**

**Цель:** завершить тренинг на позитивной ноте.

Участники благодарят друг друга за совместную работу и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

3. Заключение.

Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события? Насколько чувствовали себя лидером?».

## **Цикл тренингов «Поиск внутренних ресурсов» Проектируемые этапы и задачи тренингов**

По запросу педагога, для старшеклассников, посещающих детское объединение «Мастера игры» было решено провести цикл тренингов на поиск внутренних ресурсов т.к. возникла потребность в том, чтобы научить обучающихся самостоятельно находить в себе дополнительные ресурсы для получения энергии, успешного взаимодействия с социумом, личностного развития, сохранения своего психического здоровья в ситуациях крайнего эмоционального напряжения, которое часто возникает во время работы при подготовке мероприятий, сценических выступлений. Для этого необходимо познакомить обучающихся с понятием «внутренние ресурсы», помочь их раскрыть и активизировать для дальнейшего использования в жизни.

На тренингах предполагается проводить работу с такими ресурсами как позитивное мышление, раскрытие своих сильных сторон, самооценка, целеполагание, эмоциональная саморегуляция, самопознание и позитивное самовосприятие. В процессе тренинговой работы участникам будет предложено собирать папочки с наработанными продуктами деятельности.

В завершении тренингов всегда осуществляется рефлексия, которая даёт позитивный эмоциональный отклик, а также проводится опрос для подведения итогов, который выявляет усвоение детьми понятия «внутренние ресурсы» и значение их в жизни человека. А также позволяет детям определить для себя, какие ресурсы они считают наиболее важными

**Цель тренингов:** раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

## **Проектируемые этапы и задачи тренингов**

Этапы	Задачи
-------	--------



<p><b>I</b></p> <p><b>Позитивное мышление</b></p> <p><b>Встреча (1)</b></p> <p><b>Эмоциональная саморегуляция</b></p> <p><b>Встреча (2)</b></p>	<p>- научить самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;</p> <p>- показать приёмы саморегуляции эмоциональных состояний с помощью позитивного мышления</p> <p>Упражнения основной части: «Почувствуйте разницу», «Свежие мысли», «Запись радостных событий», «Ода благодарности жизни», работа в технике коллажа «Моё позитивное Я».</p> <p>- помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции</p> <p>- вооружить знаниями, повышающими психологическую устойчивость и мотивацию к личностному самосовершенствованию.</p> <p>Упражнения: «Стратегии самопомощи», работа в технике самоподдержки «Я верю, что я», «Смена установок», «Ищу плюсы», «Моё место силы», «Осанка и улыбка», «Скажи приятное».</p>
<p><b>II</b></p> <p>Самопознание и позитивное самовосприятие</p> <p><b>Встреча (3)</b></p> <p>Раскрытие своих сильных сторон, самоидентификация</p> <p><b>Встреча (4)</b></p>	<p>- создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем, самораскрытия, развитие рефлексии в группе, создание доверительной атмосферы.</p> <p>Упражнения основной части: «Три имени», Техника «12 событий жизни». (Автор Н.Пезешкян), «Контур человека», «Мой внутренний помощник», «Я - великий мастер», «Я – подарок всему человечеству»</p> <p>- развивать самопознание, умение анализировать и определять свои сильные стороны.</p> <p>Упражнения основной части: Кто я?», «Могущество», «Волшебный круг», «Круг поддержки».</p>
<p><b>III</b></p> <p><b>Самооценка</b></p> <p><b>Встреча (5)</b></p>	<p>- обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы.</p> <p>Упражнения основной части: Тест- игра «Самооценка», «Самооценка», «Умение себя принимать таким, какой есть», Упражнение «Как можно поддержать и повысить свою самооценку», «Телеграмма», «Я в лучах солнца».</p>
<p><b>IV</b></p> <p><b>Целеполагание</b></p> <p><b>Встреча (6)</b></p>	<p>- определение понятий цель и целеполагание, обучение правильной постановке целей. Визуализация и осознание цели посредством техники «Коллаж мечты». Определение основных жизненных целей и ценностей расстановка приоритетов.</p> <p>Используемые упражнения: «Факторы влияния», «Постановка цели», «Коллаж мечты» – техника работы с целями.</p>

**Цель тренингов:** раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

**Задачи:**

- научить самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;
- показать приёмы саморегуляции эмоциональных состояний.

**Правила работы в группе:**

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

**Вступительное слово ведущего:**

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стрержень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития.

Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные (внутренние) и социальные (внешние).

Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри.

Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме.

К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня.

Сегодня мы поговорим об эмоциях и позитивном мышлении. Различные эмоциональные состояния – это неисчерпаемые ресурсы. Внутренние настроения могут задавать ритм, как физическому телу, так и психике в целом. При этом ресурсами выступают как ощущение благоприятных эмоций, таких как радость, счастье, веселье, умиротворенность, так и ощущение горя, печали, гнева, ярости. Но каждая из эмоций должна нести в себе созидательную функцию. К примеру, ярость и гнев в отстаивании своих прав может обозначить личностные границы и не позволит оппоненту их нарушать. А вот ярость, направленная на уничтожение (моральное или психологическое) другой личности, уже несет в себе разрушающую функцию. Развитие способности к позитивному мышлению, очень часто становится помощником в разрешении многих проблем и жизненных неурядиц.

Притча о трех строителях.

Случилось так, что дорога неизвестного путника привела его к месту строительства некоего сооружения. Работа кипела повсюду, стучали молотки, кричали рабочие, в воздухе стоял запах строительного раствора. Путник решил выяснить, что строят здесь эти строители.

Первый строитель, к которому подошел путник с вопросом: «Что делает он?». Выполнял свою работу медленно, заторможено движения его были вялы и вообще, он был похож на раба, который знает, что в рабстве, суждено ему провести всю оставшуюся жизнь. Лицо его искажала еле заметная гримаса боли и безысходности.

На вопрос: «Что делает он?». Первый строитель отвечал: «Я работаю».

Ответ строителя, не открыл замысел этого строительства и тогда путник, задал вопрос «Что ты делаешь?», второму строителю. Второй строитель был безлик, такое впечатление произвел он на

путника. Лицо его не выражало, ни каких эмоций, ни радости, ни печали, движения его были автоматичны. На вопрос: «Что ты делаешь?». Он отвечал: «Я делаю фундамент».

«Зачем он мне говорит такие очевидные вещи и ребенок может догадаться, что если начато строительство, значит, делают фундамент» - подумал путник. Не узнав, что за здание строится на этом месте, путник отправился со своим вопросом к третьему строителю.

Этот человек наслаждался тем, что делал, он радостно выполнял все необходимые действия, и с лица его, ни сходила еле уловимая улыбка. Путник спросил его «Что ты делаешь?» и он ответил ему: «Я строю храм».

Ответьте на вопрос: Какие внутренние ресурсы помогли третьему строителю справиться с эмоциональным выгоранием?

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой.

### **1. Упражнение «Приветствие».**

Участникам предлагается поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

### **2. Упражнение Волшебная палочка.**

Участники движутся по кругу, и ведущий дает задание: «У меня в руках волшебная палочка и я хочу, чтоб мы превратились в стадо бегемотов». После того как участники проиграли один круг, ведущий передает палочку следующему и т.д.

2. Основная часть.

### **3. Упражнение «Почувствуйте разницу».**

Участникам предлагается разделить на группы, каждой группе даётся задание определить: Какие чувства вызывает позитивное мышления, а какие негативное?

( Например: Счастье, радость, удовлетворение собой, привлечение позитивно настроенных людей, повышение энергетики).

### **4. Упражнение «Свежие мысли» (арттерапия).**

Делим лист на две половины. Субдоминантой рукой рисуем увядший букет цветов на левой половине листа. Закрываем глаза, представляем, что символизирует для нас этот букет. Не открывая глаз, представляем, что купаемся в чистой воде (плаваем в реке, стоим под душем и т.п.). Открываем глаза, на правой стороне листа субдоминантой рукой рисуем оживший букет, освеженный водой, обновленный. Свежая вода освежает цветы, свежие мысли – нашу жизнь. Делаем вывод для себя – что в нас самих нуждается в обновлении. Субдоминанта рука (нетренированная) связана с душой, с сердцем, выводит наружу бессознательное.

### **5. Запись радостных событий.**

Предлагается записать все радостные события, которые произошли за неделю.

### **6. Ода благодарности жизни.**

**Написать благодарственное письмо жизни за то, что у нас есть.**

### **7.Создайте позитивных образов своего Я - «Моё позитивное Я».**

Материалы: лист бумаги форм А4, клей, ножницы, журналы.

Участникам предлагается поработать в технике коллажа. Определяется задача отобразить образ своего позитивного – Я – с помощью картинок, выбранных в журналах. Коллаж оформляется на листе бумаги в форме буквы Я. После завершения работы проходит обсуждение.

Рефлексия.

Какие чувства участники испытывают в процессе, посмотреть ресурсные моменты. Иногда могут возникать трудности при завершении работы, которые могут быть вызваны со стрессом, состоянием горя, заболеванием, связанным с разрушением структуры Я. Очень важно доделать работу, довести до конца. При рефлексии проверяется устойчивость буквы, выделенность из среды. Чем более статично и стабильно, тем менее готово к изменениям. Если не заполнено пространство внутри, то человек находится в процессе становления, готов к росту и развитию. Показатель целостности на данный момент. Пропорции ног, голова. Если много печатных букв, человек м.б. в плохом контакте с эмоциями.

Акцент делается на 4 точках буквы. Выпуклая часть слева – вход в мир (персона). С другой стороны теневая часть. Всё должно быть уравновешено. Низ правой ноги - база, прошлое, опора, фундамент самости. Левая нога – цель. При просмотре деталей можно увидеть то, что не видели, но оно тоже имеет к вам отношение. Ресурсы, что нам помогает, что нас движет, защищает, поддерживает.

### **8. Упражнение «Самопомощь».**

Придумать свой способ избавления от негативных мыслей алгоритм позитивной мысли

#### **Рефлексия.**

Что уносите с собой?

### **Тренинг 2 Поиск внутренних ресурсов: эмоциональная саморегуляция**

**Цель тренинга:** раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

**Задачи:** помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции. Вооружить знаниями, повышающими психологическую устойчивость и мотивацию к личностному самосовершенствованию.

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является такой внутренний ресурс как использование способов саморегуляции своего эмоционального состояния и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

Предлагаю послушать притчу «Человек на мосту»

«Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: «проблемы с деньгами?». «Нет» - ответил он. «Проблемы в семье?» - задал другой вопрос полицейский, «Нет. Меня волнуют мировые проблемы» - ответил самоубийца, стоя на перилах моста. «Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим» - сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба».

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (О подверженности чужим эмоциям, «эмоциональном заражении»). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять «свое» и «чужое» настроение).

Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением.

1. Разминка.

#### **1. Упражнение - приветствие «Заряд энергии».**

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

#### **2. Упражнение «Хлопки».**

Цель: Разрядка, концентрация внимания. Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

#### **3. Упражнение «Цвет моего настроения».**

**Цель:** изменение, регулирование и стабилизация своего эмоционального состояния, настроения.

Закройте глаза и представьте себе, какого цвета сейчас ваше эмоциональное состояние, если это темные, «грязные» цвета, то мысленно подойдите к Радуге и, вдохнув, как по лесенке, идите вверх. Остановитесь на яркой, светлой ступеньке, зафиксируйте мысленно этот цвет, а теперь с выходом

скатитесь с Радуги и повторите восхождение. Можно повторить несколько раз с открытыми глазами, пока не почувствуете, что цвет вашего эмоционального состояния изменился на более светлый, яркий, чистый.

2. Основная часть.

#### **4. Упражнение «Стратегии самопомощи».**

Сейчас мы с вами подумаем, как можно помочь себе, улучшить своё эмоциональное состояние. Мы разделимся на две группы и запишем эти способы. Это может быть: ощущаю безопасность и радость, работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы, встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения, медитирую, размышляю о приятном, наблюдение за пейзажем за окном, рассматривание цветов и других приятных предметов в помещении, мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее), «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха, высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, достаточно времени для сна и отдыха, регулярные физические упражнения, забота о домашних животных и т.д.

#### **5. Работа в технике самоподдержки «Я верю, что я».**

Цель: управление своим эмоциональным состоянием с помощью позитивных утверждений. Участникам предлагается выбрать открытку с поддерживающим высказыванием и ощутить насколько они могут его принять.

#### **6. Упражнение «Смена установок».**

Цель: управление своим эмоциональным состоянием с помощью позитивных утверждений. Участникам предлагается написать 10 негативных утверждений, которые у них возникают в отношении себя на одной половинке листа. Затем на другой половине листа изменить данное утверждение на позитивное. Затем предлагается оторвать часть листа с негативными установками смять и выбросить. Зачитать свои позитивные установки. Теперь участники могут каждый день зачитывать для себя данные утверждения для повышения уверенности в себе, улучшения качества своей жизни.

#### **7. Упражнение «Ищу плюсы».**

Цель: управление своим эмоциональным состоянием.

Обучающимся предлагается найти плюсы, которые дал им сегодняшний день.

#### **8. Упражнение: «Моё место силы».**

**Цель:** создание внутреннего ресурса для снятия напряжения и энергетической подзарядки.

Участники подходят к столу, где разложены картинки с различными образами. Выбирают картинку, которая привлекательна для них своей энергетикой, на ней изображено место, где им хотелось бы оказаться. Затем предлагается взять лист бумаги и расположить на нём свою картинку в комфортном для себя месте. Включается расслабляющая музыка, участникам предлагается закрыть глаза и мысленно перенестись в место, изображённое на картинке, представить себе это место во всех деталях и подробностях. Представить, что в этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место расслабления и покоя, подзарядки энергией, ваше место силы. А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться. Участники могут описать своё путешествие или оставить внутри себя. После этого предлагается дорисовать на свободных местах листа всё, что хотелось бы добавить к данному изображению. Посмотреть на своё творение и написать, какое это место (с помощью словосочетаний или прилагательных), какие объекты на рисунке вас особенно притягивают, а также, что бы вам хотелось там делать. Затем написать себе послание из этого места.

Участникам предлагается забрать своё место силы с собой, чтобы погружаться в него в нужные моменты.

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли, какие чувства испытывали.

#### **9. Упражнение «Осанка и улыбка».**

**Цель:** использование мышечного корсета для мобилизации энергии и уверенности в себе.

Царственная осанка и сиятельная улыбка, на голове – прямо-таки корона. Научитесь так сидеть, ходить, говорить, вставать, знакомиться, прощаться. Очень короткое задание и очень большая

работа. Не расталкивая других – царственно заполнять пространство: собой, своим телом, своим голосом, излучаемым светом и силой энергетики. Самое интересное в этом упражнении – поиск необходимого внутреннего самоощущения. Постановке правильной осанки помогает любая прямая стена. Подошли, прислонились к ней затылком, расправили по ней плечи, втянули живот и приблизили к стене поясницу, после чего отошли от стены и походили, стараясь дышать и чувствовать себя естественно.

Другой хороший способ – перенести вес тела на носки, подобрать ягодичные мышцы и поднять диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное. Еще один способ – представьте, что у вас есть три невидимых друга, которые всегда помогают вам при ходьбе. Один из них легонько подталкивает вас в спину в районе крестца, второй летит на крыльях впереди, где-то на уровне груди, и слегка влечет вас за собой. Третий летит над головой и слегка тянет вверх. Помните, что идеальное положение тела зависит от идеального положения груди. Сделайте глубокий вдох, на некоторое время задержите дыхание. Медленно выдохните животом, сохраняя положение грудной клетки в положении вдоха. Вот это и есть идеальное положение груди! Чтобы голова держалась на гордой, высокой шее, дома положите на голову детский кубик или книгу и походите, чтобы предмет не падал. Когда получится, запомните ощущения. На улице – смотрите на третьи этажи и старайтесь оставить взгляд глаз на этом уровне. Итак, чуть с юмором. Убираете с лица очень умное выражение. Попробуйте создать утверждение, что вы самый, самый, самый прекрасный в мире человек. Плечи расправьте и опустите, спину выпрямите, лопатками зажмите грецкий орех и держите его, чтобы не упал. Так всегда и ходите. Проверьте мимику. Улыбаетесь? Отлично! Правую руку поднимаем над головой, с небес достаем корону и надеваем ее. Итоговый тест: когда у вас царственная осанка и сияющая улыбка, вы можете свободно идти в толпе, куда хотите, пересекая любые потоки и ни с кем не сталкиваясь, потому что люди уступают вам дорогу. Проверьте!

#### **10. Упражнение «Скажи приятное».**

Психолог зажигает ароматизированную свечу и предлагает выразить либо группе в целом, либо индивидуально ее участнику поддержку, сочувствие или симпатию.

Психолог: Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Закончить его я хочу мудрым изречением, которое я предлагаю вам послушать:

Жил-был один мудрец, к которому многие люди приходили за советом. И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца, загадав ему загадку, отгадать которую невозможно. Сказано - сделано. Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришёл к мудрецу и спрашивает: - Скажи, что у меня в руках? Мудрец отвечает: - Бабочка. - Правильно. А какая бабочка - живая или мёртвая? - спрашивает завистник, а сам думает: «Если ответит – «мёртвая», я открою ладони и бабочка улетит, а если скажет – «живая», я сожму ладони и раздавлю её». Мудрец помедлил немного и ответил: - Всё в твоих руках.

#### **Рефлексия.**

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

### **Тренинг 3**

**Поиск внутренних ресурсов:** самопознание и позитивное самовосприятие

**Цель тренинга:** создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем.

**Задачи:** активизация процесса познания собственного «Я», углубление процессов самораскрытия, развитие рефлексии в группе, создание доверительной атмосферы

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Сегодня мы будем заниматься самопознанием и позитивным самовосприятием. Под самопознанием следует понимать сознательное, целенаправленное, самостоятельное познание человеком своего «Я» с целью формирования и преобразования себя в окружающей действительности, процесс, который

может трактоваться и как основа и как результат самовоспитания. На нашем тренинге мы познакомимся с техниками, с помощью которых вы сможете узнать и понять что-то новое о себе и использовать это для своего роста и развития. В практической психологии самопознание – это одна из ключевых задач развития человека и, одновременно, — способ решения психологических проблем. К чему приводит отсутствие самопонимания? Как правило, такому человеку очень трудно: Определиться в своих желаниях и целях («не знаю, чего хочу, не знаю, что делать»). Сделать важный жизненный выбор (иногда даже возникают проблемы в выборе бытовых мелочей). Понять, почему он живет именно так, а не иначе. Почему ничего не меняется в его жизни. Разобраться в своих мыслях, эмоциях и чувствах относительно жизненных событий, ситуаций и других людей. Понять, по каким причинам он запутался в своей жизни, что привело его к тем проблемам, с которыми он столкнулся. Определить, как изменить ситуацию и самого себя, как решить свои проблемы и выпутаться из сети жизненных затруднений. Понять свое прошлое, настоящее и будущее. Быть уверенным в себе и эффективно действовать в незнакомой обстановке. Я думаю, что практически каждый время от времени встречается с трудностями познания себя и самопонимания. Психологи отмечают, что непонимающий себя человек похож на того, кто ищет черную кошку в темной комнате, когда ее там нет. Или другой образ. Человек, лишенный самопонимания – это единственный жилец огромного замка, в котором нет освещения, но есть сотни залов, комнат, лестниц и переходов, передвигаться по которым без света совершенно невозможно.

1. Разминка.

### **1.Упражнение «Приветствие»**

Цель: способствовать установлению контакта между участниками.

Участникам предлагается поздороваться между собой, пока ведущий считает до 5-ти.

### **2.Упражнение «Весёлый мячик»**

Цель: активизация и установление контакта.

Участникам предлагается как можно быстрее передавать небольшой по размеру мячик друг другу, постепенно увеличивая быстроту передачи.

### **3.Упражнение «Самовосприятие»**

Цель: более глубокое осознание личностного существования, соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

2. Основная часть.

### **4.Упражнение «Три имени»**

Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.

Время: 8 мин.

Материалы: карточки, ручки.

Ход упражнения

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники 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.

### **5.Техника «12 событий жизни».** (Автор Н.Пезешкян)

Цель: постижение себя через анализ событий своей жизни.

Участникам предлагается заполнить таблицу – выделить 12 событий своей жизни. Затем проставить годы, в которые произошло каждое событие, определить каким оно было положительным или отрицательным. А далее каждое из перечисленных событий подразделяется по 4-х бальной системе по его отношению к телесному, деятельности, духовному или общению. Идёт подсчёт баллов по этим пунктам и обсуждение. Можно подумать какие события запланировать, чтобы добавить в свою жизнь, то чего не хватает. Также понаблюдать каких событий больше положительных или отрицательных. На негативе или позитиве проходит жизнь. Поделить события на прошлое и настоящее по годам. Понаблюдать прошлым или настоящим живёт человек. Как можно разнообразить свою жизнь, внести что-то новое. Почему мы отсекаем определённые события или периоды жизни. Каждый период жизни чем-то ценен.

## **6. Упражнение «Контур человека».**

**Цель:** осознание своих чувств и эмоций.

Инструкция:

На листе бумаги нарисуйте силуэт человека (изобразите только контуры, очертания).

«Заселите» силуэт эмоциями и чувствами, подберите каждому из них соответствующее место и подходящий цвет.

Придумайте название получившейся «картине» и короткий рассказ от имени самого первого изображенного вами чувства.

На все дополнительные вопросы о содержании, деталях, способах изображения ведущему надо отвечать: «Как вы считаете нужным».

После того как работа завершена, участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями, важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания. Правдоподобность изображения человеческой фигуры обычно расценивается как признак, связанный с самоидентификацией и ощущением схемы собственного тела.

Информативен выбор содержания доминирующих чувств и эмоций.

Предметом размышлений для психолога могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств, красок, общий колорит рисунка, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других.

В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости. Насколько этот процесс был энергичным? Много ли сил потрачено художником на создание задуманного образа? Полностью ли закрашен силуэт или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из визуализированных чувств, какие при этом возникали затруднения?

Безусловно, информативна поза человека, а также место расположения каждого чувства и сопряженных с ним эмоций, эмоционального состояния.

К примеру, по одному мнению, любовь (как, впрочем, и ненависть) необходимо разместить в голове, по мнению других — в области сердца. Бывает, что весь силуэт человека занимает только одно это чувство или, напротив, оно вовсе отсутствует.

Страх и ужас нередко рисуют в ногах («ватные ноги», «дрожащие колени») или в пятках, а также в области лица (глаза, лоб, губы). Агрессия, злость чаще всего изображается в ступнях и кулаках.

Более единодушны авторы в выборе цветовых решений. Чувство любви окрашено преимущественно в розовый или красный; агрессия и злость — в черный, грязно-коричневый, темно-лиловый; страх и ужас — в серый, темно-серый цвета.

Важно обратить внимание на цветовой ряд. Выбор в первую очередь коричневого, серого, черного цветов указывает на состояние выраженного стресса. Это может быть объективно сверхсложная ситуация или невротическая реакция на жизненные трудности (М. Люшер, Л.Н. Собчик). Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

## **7. Упражнение «Мой внутренний помощник».**

**Цель:** развитие умения определять внутренние ресурсы своей личности, собственные сильные стороны, мыслить о себе в положительном ключе.

Монолог ведущего: «Мы привыкли считать, что работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Однако есть еще одна не менее, если не более важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника ошибок, но и друга, помощника. У каждого из Вас, есть сильные стороны, то, что Вы цените, понимаете и любите в себе, то, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Предлагаю вам сейчас представить своего внутреннего помощника, свои внутренние ресурсы, которые помогают справляться с различными жизненными трудностями и нарисовать его».

## **8. Упражнение «Я - великий мастер»**

**Цель:** более глубокое осознание личностного существования.

Время: 10 мин.

Материалы: мяч

Ход упражнения

Участник, получив мяч, должен закончить фразу «Я великий мастер...». Затем, передавая мяч другому участнику, задать вопрос: «А вы, в чём великий мастер?».

Рефлексия



### 9. Упражнение «Я – подарок всему человечеству»

Цель: полюбить себя и научиться раскрепощаться.

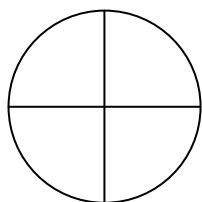
Время: 15 мин.

Ход упражнения

Инструкция: «Представьте, что существует такая номинация, как «Я – подарок всему человечеству», Вам нужно аргументировать и доказать почему именно Вы достойны этой номинации».

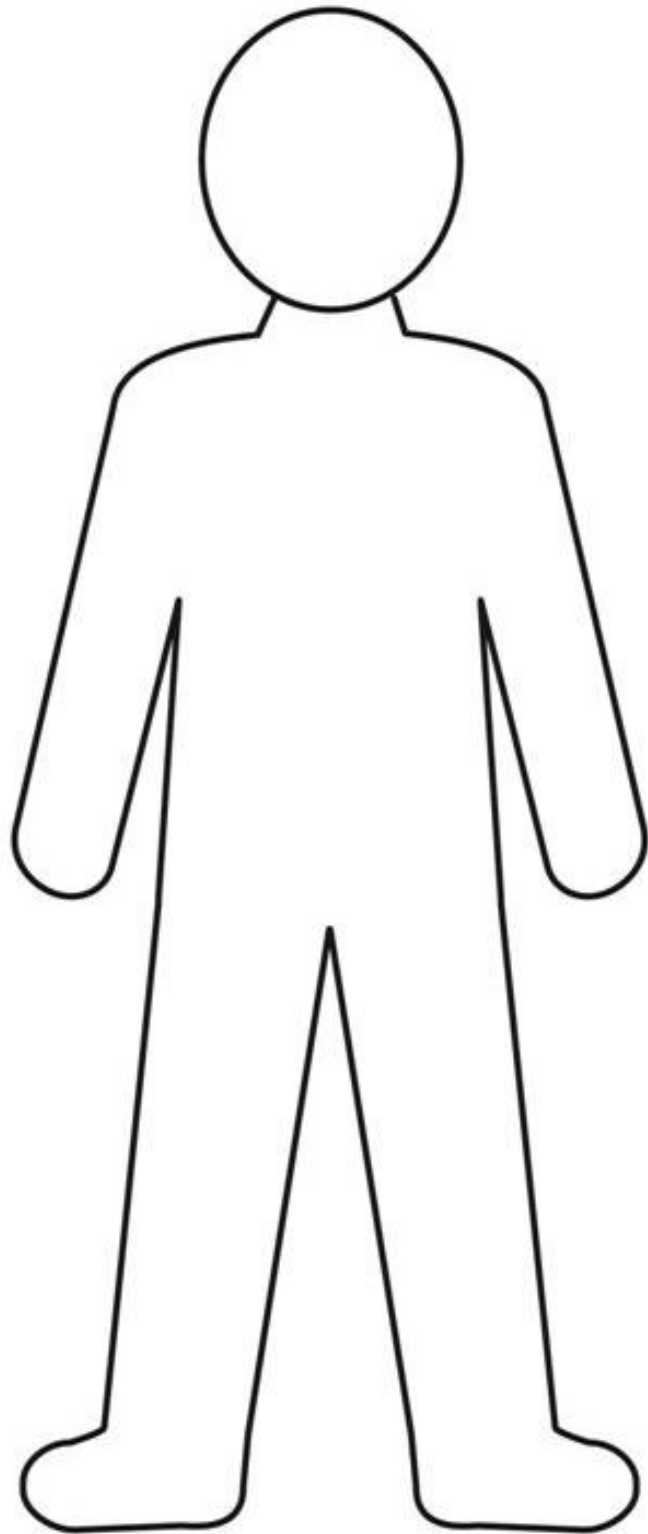
#### Рефлексия.

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.



№	События	Дата	+/-	Телесное	Деятельность	Душевное-духовное	Общение
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

12							



## **Тренинг 4 Поиск внутренних ресурсов: раскрытие своих сильных сторон, самоидентификация**

**Цель тренингов:** раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

### **Задачи:**

- развивать самопознание, умение анализировать и определять свои сильные стороны;

### **Вступительное слово ведущего:**

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стержень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития. Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные (внутренние) и социальные (внешние). Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Сегодня мы поработаем с раскрытием своих сильных сторон и самоидентификацией.

1. Разминка.

### **1.Упражнение - приветствие «Заряд энергии».**

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

### **2.Упражнение «Разминка».**

Участники встают в круг. Тренер просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

### **3.Упражнение «Найди цвет».**

**Цель:** снятие барьера физического контакта, снятие эмоционального напряжения, умение быстро сориентироваться)

Ведущий называет какой-либо цвет. Каждый участник должен дотронуться до одежды этого цвета на других участниках.

### **4. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни».**

Разбейтесь по парам, расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в вашей жизни, поменяйтесь ролями. Поделитесь впечатлениями.

2. Основная часть.

### **5.Упражнение «Кто я?»**

**Цель:** развитие дальнейшего самораскрытия, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя,

берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

Время выполнения: 40 минут

### **6. Упражнение «Могущество».**

Ваши умения – это ваше могущество. Могущественный человек – это сильный человек, это не обязательно физическая сила.

Закончить предложение «Я могу...» (не менее 20 раз). Подчеркнуть то, что можете только вы. Зачитайте.

### **7. Упражнение «Волшебный круг».**

Возьмите лист бумаги, нарисуйте на нём круг и заполните его различными узорами, подпишите его красиво и т. д. Это – непростой круг, а волшебный. Пока вы будите заполнять свой круг, вспомните ситуации, когда вы были успешными, когда вы решили какие-то проблемы, вам удавалось достичь чего-то. Когда закончите, сядьте на этот круг, зарядите его своей энергией. Сейчас сложите лист и положите к себе в карман. Носите этот лист всегда с собой и, когда вам будет трудно, достаньте лист и посидите на нем. Ваш «волшебный круг» всегда будет заряжать вас энергией успеха.

### **8. Упражнение «Круг поддержки».**

Предлагается составить список людей, которые хорошо относятся к вам и вашим близким, к которым можно обратиться за поддержкой.

### **Рефлексия.**

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

### **9. Упражнение «Все в твоих руках!».**

Встали, взяли за руки и сказали «Все в моих руках!».

## **Тренинг 5 Поиск внутренних ресурсов: самооценка**

**Цель тренингов:** раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

**Задачи:** обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы.

Вступительное слово ведущего:

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стержень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития. Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные

(внутренние) и социальные (внешние). Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Сегодня мы поработаем с самооценкой. Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

**Адекватная самооценка** — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

**Низкая самооценка** свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет, замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие прений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

**Высокая самооценка** — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

1. Разминка.

### **1.Упражнение-приветствие «Рукопожатие».**

Все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передаётся рукопожатие.

### **2.Упражнение «Бабочка настроений».**

Цель: установить контакт с участниками, снять напряжение.

Материалы: цветные бабочки (по несколько штук одного цвета).

Инструкция: чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение, и самочувствие у Вас преобладает. Для этого вам нужно выбрать бабочку того цвета, какой больше нравится в этот момент.

Далее участники создают из своих бабочек одну большую. Обращается внимание на то, какие цвета преобладают у бабочки. Далее ведущий трактует значение цвета, выделяет преобладающее настроение в группе.

Рефлексия: предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желаящим можно высказаться.

### **3.Упражнение «Хлопки».**

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

### **4.Упражнение «Хвост дракона».**

Участники встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», первая половина участников помогает «голове», вторая – «хвосту». Цепочка не размыкается, в процессе игры все участники продолжают держать впереди стоящего за талию.

### **5.Упражнение «День бывает...»**

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия.

Продолжить фразу:

День бывает...

долгий

пасмурный  
учебный  
серый  
праздничный  
день рождения  
и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

## 2. Основная часть.

### 6. Тест- игра «Самооценка».

Подросткам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а за тем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

### 7. Упражнение «Самооценка».

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас.

Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше? ( Можно не произносить)

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

### 8. Умение себя принимать таким, какой есть

Начертите квадрат и разделите его на 4 части, подпишите: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате подпишите, насколько вы принимаете свои мысли, чувства и тд. От 0 до 100%. В идеале надо полностью себя принимать. где-то 80% - это норма.

Далее выпишите:

**Внешность.** Допустим 30% я не принимаю. И перечислите те недостатки, которые вы хотите исправить себе. Если это возможно. Если нет – примите так как есть.

**Мысли.** ...% я не принимаю. Выписываем все мысли, которые не нравятся. Пересмотрите эти мысли. Все, что вы думаете, это все ваше. Даже если эти мысли касаются желания причинить вред кому – то или себе – это ваши мысли, и они имеют какую-то причину. Разберитесь в этом. Наведите порядок. Если много обид – поищите техники, как избавиться от обид. Если злоба и вражда – найдите информацию об этом. Мысли ведут к действиям. Если не почистить вовремя свой мыслительный аппарат, этот мусор будет копиться, погружаться в бессознательное. И, потом, ваши «тараканы» начнут влиять на вашу жизнь без вашего ведома.

**Чувства эмоции.** ...% Есть одно хорошее правило: нет плохих эмоций, есть плохое поведение. Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним надо быть очень внимательными и не подавлять. Научитесь расшифровывать то, что говорят нам наши чувства. Выпишите все проблемы, которые связаны с эмоциями и займитесь своей эмоциональной компетентностью.

**Действия.** ... % Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время (используйте тайм менеджмент).

### Упражнение «Как можно поддержать и повысить свою самооценку».

Участники делятся на команды, каждой команде предлагается написать на листе бумаги как можно больше способов улучшения самооценки. Затем следует обсуждение с добавлениями.

Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного, улучшаем внешность, занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов, достигаем успехов в каком-то деле, обесцениваем других людей, выигрываем конкурсы, соревнования, помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку, украшаем свой уголок,

напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»), не ставим глобальных целей.

### **9. Упражнение «Телеграмма».**

Психолог раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

### **10. Упражнение «Я в лучах солнца».**

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

### **Рефлексия.**

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

## **Тренинг 6 Поиск внутренних ресурсов: целеполагание**

**Задачи:** определение понятий цель и целеполагание, обучение правильной постановке целей.

Визуализация и осознание цели посредством техники «**Коллаж мечты**». Определение основных жизненных целей и ценностей, расстановка приоритетов.

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Одним из значимых ресурсов человека также является умение правильно ставить цель и достигать её. Сегодня мы будем работать с целеполаганием. **ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ** - это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего. Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека. Механизм возникновения умения человека формулировать цели своего действия - сначала человек вынужден формулировать цели по требованию другого человека, потом он начинает их формулировать для себя; сначала человек обнаруживает, что действия других людей регулируются их целями, потом начинает подчинять свои действия определенной цели. Родственными понятиями «цели» являются «желание» и «мечта». Участникам, разбившись на три группы предлагается сформулировать, чем они отличаются от понятия «цель». После обсуждения как правило приходят к выводу, что низшей ступенью является желание, что-то сиюминутное, влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь. Затем идет мечта, уже что-то более обособленное, глобальное, но мы необязательно предпринимаем шаги для ее осуществления. И высшее понятие – цель – предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения цели мы предпринимаем конкретные действия.

1. Разминка.

### **1. Упражнение-приветствие «Рукопожатие».**

Все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передаётся рукопожатие.

### **2. Упражнение «Люди-домики».**

Все участники разбиваются на тройки. Каждая тройка образует определенную фигуру: двое стоят друг напротив друга и держатся за руки, третий стоит между их сцепленных рук. Держащиеся за руки – «домики», стоящие в «домиках» – «люди». Ведущий (он меняется или весь энергизатор ведет тренер) может сказать одно из трех слов: «люди» – тогда «люди» меняются местами; «домики» –

тогда «домики», не размыкая рук, должны «поймать» другого человека, «люди» при этом остаются на своих местах; «землетрясение» – тогда все тройки участников рассыпаются и собираются в новые тройки.

### **3. Упражнение «До черты»**

Итак, я кладу предмет на пол. Ваша цель – отойти от этого предмета на 5 метров и с закрытыми глазами двигаться по направлению к этому предмету и остановиться тогда, когда с вашей точки зрения, вы будете максимально близко находиться к предмету, но, ни в коем случае не переступите его. Предлагаю выполнять задание по 2 человека.

Обсуждение: Чем вы руководствовались при принятии решения, в какой именно момент остановиться?

Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». В каких ситуациях целесообразно использовать один из двух принципов?

10 мин

### **4. Упражнение диагностика.**

У каждого из вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место. Теперь встаньте и возьмитесь за руки. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум.

Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло?

Итак, есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2х раз?

Какими способами вы добились таких результатов?

А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?

Это простое и незамысловатое упражнение имеет диагностический эффект, т.е. вы сейчас прекрасно продемонстрировали свое поведение при достижении каких-либо целей. Наступить на стикер – это была своего рода небольшая цель. Кто-то приклеил стикер около своего места, кто-то решил рискнуть и приклеил далеко. Тем самым мы можем видеть, что одни люди ставят перед собой маленькие цели, это происходит либо от неуверенности в себе, неготовности на продолжительную и интенсивную работу, либо таким людям проще ставить маленькие цели и потихоньку приходить к нужному результату. А люди, которые не приклеили стикеры далеко, не боятся ставить глобальных, долгосрочных целей. Я не думаю, что один из вариантов лучше, а другой хуже, лучше тогда, когда вы выбираете стратегию, которая вам подходит. Задумайтесь над тем, может зря вы ставите столь отдаленные цели или же наоборот, столь маленькие, вдруг вы можете гораздо больше?

2. Основная часть.

### **5. Упражнение «Факторы влияния».**

Цель: определить факторы, влияющие на достижение цели.

Участники делятся на две группы и определяют внешние и внутренние факторы, влияющие на достижение цели. При обсуждении определяется какой фактор является решающим: внутренний или внешний.

### **6. Постановка цели**

А сейчас мы с вами постараемся сформулировать свои цели в 5 областях: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье. Подумайте, каких целей вы бы хотели достичь, например, в течение одного года.

Перед тем как их записать, пройдемся по основным правилам постановки цели.

Правильная постановка цели – это фундамент нашего сооружения под названием «Достичь цель». Фундамент будет прочный, поэтому будет состоять из кирпичей.

**Кирпич № 1. Позитивная утвердительная формулировка.** Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».



**Кирпич № 2. Цель должна быть конкретной, измеримой.** Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

**Кирпич № 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения.** Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2019 года».

**Кирпич № 4. Необходимо учесть экологичность и последствия.** Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к январю 2019 на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям н-р, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

**Кирпич № 5. Цель согласована с ценностями и убеждениями.** Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

**Кирпич № 6. Цель должна быть достижимой.** Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

А теперь, следуя этим правилам, сформулируйте свою цель и запишите на листочке.

### **6. Упражнение «Коллаж мечты» – техника работы с целями.**

Материалы: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, клей ПВА, ножницы, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи. Сегодня мы поработаем в технике психологического коллажа. Коллаж – это инструмент, который помогает вам настроиться на волну успеха, визуализировать цели. Делая коллаж, вы размышляете о жизни, целях которые хотите достичь, понимая, что важно для вас. Во время работы вы приводите в порядок свои мысли, настраиваясь на лучшее в своей жизни. Суть техники «Коллаж мечты» в том, чтобы чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель. Эта техника даёт результаты, похожие на чудо.

Процедура:

1. Подумайте, о чем вы мечтаете в разных сферах жизни. Обратите внимание, должны быть учтены, по меньшей мере, 5 областей: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье. Проанализируйте, в какой из сфер у вас максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

2. Возьмите лист бумаги. С помощью цветных карандашей, мелков, любых других средств (вырезки из газет, журналов) создайте коллаж, который отразит это. Если не найдёте подходящей иллюстрации дорисуйте, чего не хватает. Дайте название своему произведению.

Когда коллаж полностью готов, и вы чувствуете удовлетворение, наполненность и радость, самое время запускать желаемое в жизнь. Дайте волю своему творчеству, можно:

1. Озвучить вслух себе, другим, миру всё то, что вы понимаете под каждым изображением в вашем коллаже;

2. Написать в углу директорским подчерком: к исполнению утверждаю, да будет так!;

3. Заверить электронной, физической печатью или отпечатком своего пальца, покрыв руку краской оставить отпечаток всей руки и произнести: « Такова моя воля ! Да буде так!»

4. Поставить дату ФИО и подпись;

5. Посыпать волшебной пылью (блётками) для исполнения желаний; сделать коллективную медитацию и зарядить волшебной силой.

Выбрать можно любой вариант.

После «Утверждения» коллажа, не добавляйте новых изображений и картинок, т.к. этим вы измените точку начала отсчёта в реализации своих желаний.

Если вы расположите коллаж на видном месте и будете регулярно посматривать на фотографии желаемого, то с удивлением обнаружите, что уже в течение года большинство образов, так или иначе окажется или побывает в вашей жизни. Не верите? Попробуйте и убедитесь сами.

Вопросы для обсуждения:

1. Теперь ты понимаешь, куда движешься?
2. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?
3. Нравится ли тебе то, что получилось?
4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

**Рефлексия.**

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

**Опросник для подведения итогов по циклу тренингов «Поиск внутренних ресурсов»:**

1. Что такое жизненные ресурсы человека? Какую пользу они приносят?
2. Что узнали нового и полезного для себя?
3. Какие из внутренних ресурсов, с которыми вы работали на тренингах, вы хотели бы использовать для улучшения качества своей жизни:  
позитивное мышление  
раскрытие своих сильных сторон  
самооценка  
целеполагание  
эмоциональная саморегуляция  
самопознание и позитивное самовосприятие