

Куртямова Марина Иосифовна
Педагог-психолог
МБОУ «ОШИСОО «ОЦ»
Овгорт

Тренинг «Общение и взаимодействие»

Добрый день, родители и педагоги! Давайте начнем наш тренинг на тему «Общение и взаимодействие». Перед тем, как начать наше занятие, я хочу вам напомнить, что такое тренинг.

Тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Чтобы хлопнуть в ладоши – нужны две ладони.

Каким будет хлопок, зависит от обеих ладоней.

Восточная пословица

Психологи по этому же поводу говорят: смысл общения – в его результате... Одним из условий любого общения, независимо от его содержания, является психологический контакт, способствующий балансу и гармонии человека с его окружением (Х. Алдер).

Мы с вами отправимся в увлекательное путешествие. Как известно к путешествию нужно тщательно подготовиться и я предлагаю вам ответить на 7 вопросов, которые помогут вам узнать себя.

1. Тест «15 минут на сказочное путешествие».

1. По воле судьбы или по своей воле вы оказались в пустыне. Светит яркое солнце, под ногами песок, вокруг ни души, а вы... Далее представьте: каково это оказаться путником, да еще в пустыне? Что вы ощущаете, что с вами происходит, куда лежит ваш путь?
2. Вдруг откуда ни возьмись, появилась собака. Как вы на нее отреагируете?
3. Ночью вы смотрите на небо, усыпанное звездами, и думаете, что где-то, возможно, кто-то смотрит сейчас на это же небо и вспоминает вас. Кто этот человек?
4. Вам на пути встретилось бревно (согласитесь, бревно в пустыне такая же редкость, как и бутылка минералки). Пригодится ли оно вам, как вы с ним поступите?
5. Жажда не оставляет вас ни днем, ни ночью. И снится вам сон, что стоят перед вами три сосуда: стеклянная банка, кувшин с водой и амфора (античный керамический сосуд с двумя ручками). Все три наполнены

прохладной водой. Но напиться вы можете только из одного сосуда. Вы протягиваете руку, берете и пьете из...

6. Вам повезло: вы обнаружили карту, на которой указано место, в котором спрятано что-то ценное. Добравшись до этого места, вы увидели змею, которая охраняет дары. Человеческим голосом она говорит, что вы можете унести с собой на выбор один из трех даров: эликсир молодости, сундук с несметными богатствами или напиток, дарующий вам внутреннее согласие и душевную гармонию. Вы выбираете...
7. В пустыне иногда встречаются райские уголки – оазисы. И вам повезло: это не мираж. Вокруг озера раскинули свои кроны деревья – можно спрятаться в их тени, озеро питают родники с чистой водой, фруктовые деревья усыпаны плодами... Останетесь ли вы здесь навсегда или передохнете и вновь отправитесь в путь?

Интерпретация

1. Итак, путешествие по пустыне символизирует жизнь. То, как вы переживаете свой путь, - это переживание вашей жизни. А жанр, который вы выбрали для своего сценария, соответствует тому, каким вам хотелось бы видеть свое существование.
2. Собака символизирует друга. Как состоялась ваша встреча, как вы отнеслась к вам – это вы в отношении с друзьями. Если вы приласкали, напоили ее и позвали за собой – вы дружелюбны и вам не грозит одиночество, ваши друзья всегда найдут вас. Если же вы испугались, то разлад с друзьями вполне реален – собаки обычно кусают того, кто их боится.
3. Тот, кто в вашем воображении думает о вас, глядя на звезды, наверняка любит вас.
4. Бревно символизирует карьеру. Если вы закинули его за спину и продолжили свой путь, то вы предприимчивы и далеко пойдете. Если вы остановились на ночлег и развели костер, согревшись его теплом, то и в этом случае служебный рост вас не минует. Если вы лишь присели на него отдохнуть часок – другой, то, видно, ваше призвание не в том, чтобы делать карьеру, и вы это понимаете или скоро поймете.
Если вы перешагнули через бревно и пошли дальше, значит, вы слишком дорожите своей свободой: быть странником – ваша судьба.
5. Выбор сосуда с водой – это выбор спутника (спутницы) жизни. Кувшин символизирует достойного партнера. Банка из стекла – это очень похоже на ошибку молодости, не исключено, что вы разочарованы в своем избраннике. Если же ваша рука потянулась за амфорой, то вы создали в своем воображении идеал, которого просто не существует, и вы рискуете его так и не дождаться.
6. Ваш выбор символизирует направленность вашей личности. Если без долгих размышлений предпочли эликсир молодости, то одно из двух: либо вы человек, живущий одним днем, ищущий чувственных наслаждений, которому не чужды авантюры, и вы не хотите менять стиль своей жизни (а может быть вы только фантазируете об этом, не решаясь признаться себе в

своем истинном желании), либо вам кажется, что вы что-то упустили в своей жизни или у вас просто не получается быть взрослым, и тайная мечта любого человека – вернуться в детство, где гарантированы комфорт и безопасность, – стала для вас навязчивой идеей. Тот, кто стремится к богатству, вероятно, стремится и к власти. «Разделяй и властвуй» – не о вас ли это сказано? Выбранный вами сундук с сокровищами дает основание предполагать, что вы прирожденный руководитель, политик или торговец. Вы человек дела, и деньги вам нужны для того, чтобы дело процветало.

7. Оазис символизирует любовь. Если вы «бросили якорь» и решили прочно обосноваться в оазисе, возвели себе жилище, и не стремитесь покидать этот благословенный уголок, вероятно, это и было целью вашего пути. Вы цените стабильность, цель достигнута. Добропорядочный семьянин – для вас это не участь, а призвание. Ваш дом – ваша крепость, в которой всегда найдется место для двоих любящих и верных супругов и любимых детей.

Я надеюсь, что информация, которую вы получили, была для вас интересной и приятной, а настроение стало ещё лучше.

Добраться сюда достаточно просто – стоит лишь приобрести авиабилет и путёвка в райский уголок уже у вас в руках. Путёвки у нас уже есть, занимайте места в самолёте. Пока мы будем лететь, вы увидите много красивых мест с высоты птичьего полёта (*видеорелаксация*).

Давайте начнем с разминки, которая плавно введет нас в тему сегодняшнего занятия.

Разминка «Рисунок в парах»

Пояснение: Перед началом упражнения необходимо разделить группу на пары. Если в группе нечетное количество участников, ведущий также участвует в упражнении. Каждая пара получает по одному листу бумаги и одному карандашу и садится так, чтобы не мешать остальным парам.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги, Общаться словами при этом нельзя. Начали.

Анализ упражнения:

- Какую тактику вы применяли во время совместного рисования?
- Какой рисунок получился в результате?
- Все пары довольны получившимся результатом?
- Чьи идеи не реализовались?
- Кому так и не удалось договориться о том, что рисовать?

Обратите внимание участников на следующее:

Посмотрите на ваши рисунки. Они, как вы видите, далеки от совершенства. Чаще всего это «каляка-маляка». Собственно, это и есть конфликт. Конфликт – это когда есть две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами, и только один путь, который позволяет эти мнения реализовать. У вас был один карандаш и у каждого свой рисунок в голове, поэтому получилось то, что получилось. Но это очень хорошее отображение конфликтной ситуации. На сегодняшнем занятии мы постараемся понять, как разрешать эти ситуации и как их не допускать.

Если у кого-то все-таки получился осмысленный рисунок, спрашиваю:

Как вы договаривались?

В процессе обсуждения выделите все тактики, которые были найдены, запишите их на доске. Подчеркните, что вы к этим тактикам ещё вернетесь в процессе занятия.

Упражнение «Давка»

Пояснение: На полу мелом (чтобы можно было потом легко стереть) рисуется квадрат или ограничивается каким-то образом (например, веревкой) пространство, в которое с трудом (стоя) помещаются все участники.

Инструкция: Представьте, что ограниченное пространство – переполненный автобус. Встаньте в это пространство. Ваша задача - «отвоевать» себе как можно больше места. Упражнение прекращается по моей команде, а сейчас – начали!

Примерно через 30 секунд «давки» дается команда «СТОП».

Оставайтесь все там, где стоите.

Ведущий ставит рядом с группой стул (на расстоянии 2-3 м), садиться на него и дает следующую инструкцию: Вы все в том же переполненном автобусе, свободных сидячих мест нет и, если появляется свободное место, вы стремитесь его занять. Вдруг вы видите, что освобождается одно из мест. Ведущий встает со стула, тот самый, на котором я только что сидел(а). Ваши действия... Начали !!!

Эта часть упражнения заканчивается так же, как и предыдущая - через 30 секунд после её начала.

Анализ упражнения:

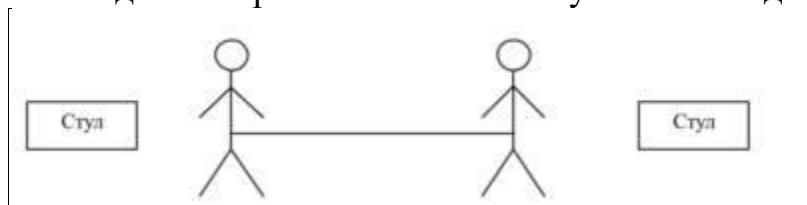
- Комфортно ли вам было в этой давке?
- Как вы себя вели, легко ли было «отвоевывать» себе место?
- Кто занял «свободное место»?
- Как он этого добился?
- Почему остальные участники остались стоять?
- Кто добровольно отказался от борьбы, уступил место?
- Какие варианты развития этой ситуации вы могли бы назвать?

В нашей жизни часто бывает, что мест на всех не хватает. И когда мы хотим занять это место, то вдруг понимаем, что мы такие не одни, в этот момент и происходит внутренний всплеск эмоций, который заставляет нас совершать

те или иные действия. Действия, которые могут затронуть других людей. Поэтому в любой ситуации нужно сохранить свое достоинство и уважать достоинство других.

Упражнение-демонстрация «Ослики»

Пояснение: В группе выбирается одна пара. Она встает в центр круга. В круг ставится 2 стула: один напротив другого. Пара встает между этими стульями и связывается веревкой (веревка обвязывается вокруг талии участников) так, чтобы длина веревки не позволяла участникам доставать до стульев (см. рис).



Инструкция: Представьте, что наша пара участников – это 2 ослика, которые случайно оказались связаны веревкой, а на каждом из стульев лежит по одинаковой и очень вкусной охапке сена. Для каждого ослика - своя охапка на своем стуле, и он, конечно же, очень хочет её съесть **первым**. Пусть символом охапки сена будет несколько карандашей на каждом стуле. Нашим уважаемым «осликам» предстоит проиграть эту ситуацию и попытаться найти решение. Начали.

Как вы видите, ослики одновременно бросаются за своей едой и не могут достать её – мешает веревка.

Стимулируйте осликов к нахождению как можно большего количества решений.

Если «ослики» не найдут быстрого решения, то можно разрешить остальным участникам помогать советами, как же им поступить.

Итак, какие возможности есть у осликов, чтобы решить проблему?

Если участники затрудняются, ведущий сам может предложить один или два варианта решений в качестве примера:

- ослики перегрызают веревку, и каждый сам ест свое сено;
- они перетягивают веревку, и победитель ест первым;
- они вдвоем толкают одну кучу сена поближе к другой, чтобы затем одновременно есть каждому свое сено и т.д.

Анализ упражнения:

- Какие варианты выхода из этого «конфликта» были найдены осликами?
- В каких случаях кому из осликов было комфортнее?
- Какие чувства испытывали ослики, решая проблему тем или иным способом?

Мы вместе с нашими осликами нашли огромное количество решений проблемы. Давайте поговорим о том, какие существуют варианты выхода из конфликтов.

Упражнение «Ужасный секрет». Цель – создание в группе атмосферы доверия и взаимоподдержки.

Пояснение: участники садятся в круг. Один из них сообщает на ухо своему соседу «ужасную» тайну о себе, например: «Иногда я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это сообщение таким же образом дальше по кругу, изменив фразу так: «Один из нас иногда любит ковыряться в носу!» В такой форме фраза идет по кругу, а второй игрок, дав возможность передать первую фразу двум-трем участникам, посылает вслед секрет о себе. Все фразы передаются по кругу в варианте: «Один из нас...». Каждый секрет проходит круг и возвращается владельцу. После того как передача секретов завершилась, участники обсуждают, какие секреты они узнали: оказывается, мы храпим, ковыряемся в носу, грызем ногти, любим поспать... Какой ужас! Затем все участники хором произносят: «И мы об этом никому не скажем!»

Упражнение «Чемодан» Цель – подведение итогов. Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как разойтись, соберем "чемодан". Мы работали вместе, поэтому и "чемодан" собирать будем вместе. Содержимое "чемодана" будет особым. Так как мы занимались решением вопросов, туда мы положим то, что помогает нам в эффективной работе команды, и то, что мешает ей. Собирая "чемодан", мы будем придерживаться следующих правил:

1. В "чемодан" надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств. Ваши впечатления и чувства сейчас?
2. Каждое качество будет укладываться в "чемодан" только с согласия всей группы.
3. Положить в "чемодан" можно только те качества, которые проявились в ходе работы группы. Что было сегодня Вам интересно, что дало возможность задуматься, увидеть что-то по-новому?
4. Положить в "чемодан" можно только те качества, которые поддаются коррекции».

В заключение: эпиграфом к нашему тренингу сегодня была мудрая восточная пословица «Чтобы хлопнуть в ладоши – нужны две ладони. Каким будет хлопок, зависит от обеих ладоней». Хлопнуть в ладоши у нас с вами сегодня получилось замечательно. Состоялся конструктивный и полезный диалог, взаимопонимание и желание эффективно сотрудничать дальше.

