

Тренинг, как часть длительной образовательной игры.



Тренинг – это необычные
ситуации с некоторыми
ограничениями –
вилами общения.



<http://adic-ukraine.narod.ru/>

Правила поведения в тренинговой группе

- **Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).** Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста.
- **Общение по принципу “здесь и теперь”.** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- **Конфиденциальность всего происходящего.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга.
- **Персонификация высказываний.** “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.
- **Искренность в общении.** Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь.
- **Уважение к говорящему.** Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться.

Упражнение «Плечо к плечу»

Цель: снять напряжение участников группы.

Время: 3 минуты.

Ход упражнения: участникам предлагается поздороваться без слов, прикосновениями. Все участники встают в круг и начинают приветствовать своего соседа справа локтями, затем мизинцами рук, пятками, коленями и т.п.



Упражнение «Снежный КОМ»

Цель: знакомство участников.

Время: 3 минуты.

Ход упражнения: первый человек называет свое имя, второй человек называет имя первого, затем свое.

Третий – имя первого, второго, а затем свое. И так до последнего человека.



Упражнение «Уборка»

Цель: сплочение коллектива, развитие сотрудничества.

Время: 10 минут.

Необходимы материалы: кубики бшт.

Ход упражнения: Участники тренинга делятся на группы по 5-6 человек. Каждая группа становится в круг спиной внутрь и берут друг-друга под руки, становятся так называемыми крабами.

Задача: как можно быстрее добраться до финиша и поднять с пола предмет. Упражнение можно усложнить, когда все участники становятся одним крабом.

Упражнение «Путаница»

Цель: развитие сотрудничества.

Время: 10 минут.

Ход упражнения: участники встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук повторить тоже самое левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки.



Упражнение «Пряник»

- **Цель:** развить внимание участников тренинга, повышение эмоционального фона группы.
- **Время:** 10 минут.
- **Необходимые материалы:** мяч.
- **Ход упражнения:** участники встают в круг. Кто-то один выходит за дверь. А остальные договариваются у кого в руках за спиной будет мяч «пряник». Участник, который выходил, вернувшись обратно, должен угадать, у кого спрятан «пряник».

РЕФЛЕКСИЯ

В конце любого тренинга необходимо проводить рефлексию, с **целью** диагностики эмоционального состояния участников тренинга.

Время: 5-10 минут.

Необходимые материалы: цветная бумага, клей, рисунок дерева.

Участникам тренинга необходимо приклеить на «дерево» цветную карточку, которая соответствует настроению во время тренинга.

Зеленая – отличное настроение.

Желтая – нормальное.

Красная – плохое настроение.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

