Тренинг

Тема: Развитие доверия

Целевая аудитория: обучающиеся 10 класса.

Составитель:

Ахметова Г.А. педагог-психолог

**Цель:**

-Создать  условия для активизации процесса успешного сплочения  группы;

-Способствовать лучшей адаптации к обучения в старшей школе

**Задачи:**

-формирование чувства команды; навыков взаимодействия в команде (в группе);

-формирование групповых норм партнерского общения;

- формирование доверительной обстановки в группе; умения координировать совместные действия

**Правила тренинга:**

1. Внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего.

2. Уважать мнение друг друга.

3. Безоценочность суждений

4. Активность

5. Конфиденциальность

**1)Упражнение «Для приветствия»**

Цель: Развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

**2)Упражнение: "Падение на доверие"**

Цель: выработать у участников доверительное отношение друг к другу.

Группа делится на две команды. Одна команда образует внешний круг, другая – внутренний. Внутренний круг стоит спиной к внешнему. По сигналу ведущего те, кто стоит во внутреннем круге падают спиной назад, задача других участников поймать их. Затем внешний и внутренний круги меняются местами.

Вопросы для обсуждения:

Было ли трудно довериться другим людям и упасть?

Как вы ощущаете себя с закрытыми глазами?

**3)Упражнение «Подойди ближе»**

 Это интересное упражнение, при котором становится понятно, сколько личного пространства нужно каждому участнику. Где та граница, на которой возникает ощущение, что другой подошел слишком близко? Полученный опыт дает возможность поговорить о том, как близко готов человек подпускать к себе других людей, каковы его потребности в одиночестве и участии, и соответственно — какова его готовность идти на контакт и сотрудничество.

1. Играют двое. Один из них закрывает глаза, другой встает на расстоянии пяти метров от него.

 «Слепой» партнер дает сигнал к началу игры и говорит: «Иди сюда». Тогда другой игрок медленно подходит к «слепому» до тех пор, пока тот не поднимет руку и не скажет «Стоп». После этого партнеры меняются ролями.

 После окончания упражнения партнеры обмениваются своими впечатлениями.

 «Слепой» рассказывает о том:

 Что он чувствовал в тот момент, когда сказал «Стоп»?

 Что он чувствовал при приближении партнера?

 Какое расстояние от него до партнера обычно было комфортным?

 Каков его личный ритм при вхождении в контакт и выходе из него?

 Какое количество человек в группе для него приемлемо?

 Сколько времени ему нужно тратить на себя самого?

 Его партнер также рассказывает о том, что он чувствовал. Подпустили ли его ближе, чем он сам того хотел?

**4)Упражнение «Паровозик»**

Цель: проследить свои ощущения, проанализировать их в ситуациях, где требуется проявить доверие к другому человеку.

Все участники, закрыв глаза, становятся в колонну друг за другом. Первый участник с открытыми глазами в течение 2 — 3 мин. водит остальных по комнате.

Анализ упражнения: это упражнение является индикатором доверия в группе. Участники обсуждают свои переживания и мысли, возникшие в ходе выполнения упражнения, проводя качественную оценку своего самочувствия.

**5)Упражнение «Гуру»**

 Многие называют это упражнение напряженным, пробуждающим внимание и веселым. Но давайте не будем забывать, что даже многие взрослые люди в атмосфере общей «слепоты» чувствуют себя неуверенно. Поэтому рекомендуется предлагать это упражнение группе, участники которой уже хорошо знают друг друга. В ходе этого упражнения участники могут обнаружить у себя внутренние противоречия и проблемы, которых не было видно раньше. Помещение должно быть не слишком большим, чтобы играющие не потеряли друг друга. Вы сами можете установить границы игровой площадки.

 Участники закрывают глаза и начинают ходить по комнате, выставив руки перед собой в защитной позе (во избежание случайных столкновений). Прикоснитесь к плечу одного из участников. Этот участник становится Гуру (учителем). Он открывает глаза. В этой игре Гуру делает то, что так или иначе делает настоящий Гуру: он молчит и смотрит.

 Все остальные участники ходят по комнате. При встрече участники спрашивают друг друга: «Ты гуру?» Если кто-то не получает ответа, это значит, что ему выпало неслыханное счастье — встретить на своем пути гуру. В приливе благодарности он берет Гуру за руку и идет за ним, открыв глаза. С этого момента он тоже должен молчать и не имеет права отвечать на вопросы других игроков.

 Если встречаются два обычных игрока, на вопрос «Ты гуру?» оба отвечают: «Гуру!»; таким образом становится ясно, что никто из них на самом деле не является гуру, и оба продолжают поиски в одиночестве.

 Постепенно все больше и больше участников присоединяются к Гуру -держась за руки и перемещаясь цепочкой.

 Постепенно в комнате становится все тише, поскольку число ищущих сокращается. Игра заканчивается, когда все игроки нашли Гуру и вы­строились за ним цепочкой.

**Литература.**

1. *Вачков И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. М., 2002.
2. *Грецов А.Г.* Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008.
3. *Грецов А.Г.* Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2007.
4. *Емельянова Е.В.* Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
5. *Рязанова Д.В.* Тренинг с подростками: с чего начать? М., 2003