**Венские диаграммы**

**Крокодил**

**Упражнение «Я и мои роли»**

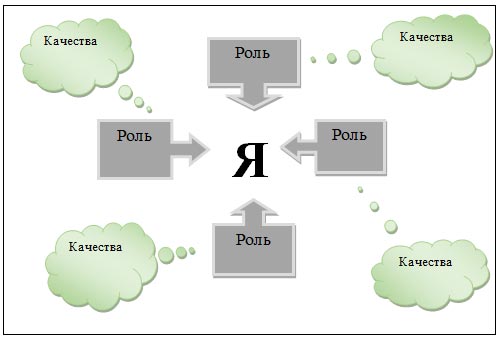
*Цель:* формирование позитивного отношения к себе и окружающим.

*Материалы и оборудование:*схема для заполнения.

*Техника проведения:* ребенку предлагается заполнить схему «Мои роли и качества».

*Инструкция:* сейчас я предлагаю тебе заполнить следующую схему «Мои роли и качества». В центре буква «Я» символизирует тебя. Ты в повседневной жизни выполняешь много ролей, например: сын (дочь), друг, брат, ученик и т.д. Напиши свои роли. Затем возле каждой роли напиши качества, которые характерны для тебя. *нализ:*

* Какие трудности возникли в ходе выполнения упражнения?
* Что нового ты узнал о себе?
* Какая роль тебе ближе всего?
* Какую роль ты чаще всего выполняешь?



**«Скажи мне мой секрет».** (10 минут)

**Ведущий**: «Каждый из вас сейчас будет владеть секретом, о котором будут знать все, кроме вас самих. Это будет какое-нибудь слово, которое будет прикреплено вам на спину. Ваша задача — отгадать это слово с помощью группы. Группа может молча показывать это слово только с помощью жестов. Важно показать хорошо, чтобы человек мог догадаться».  
Примерный набор слов: ворона, вор, йога, аквариум, кисель, мультфильм, адрес, водка, восход, вышивка, гость, болезнь, воля, свет, лжец, любовь, ученик.

**Упражнение «Диалог».**(5 минут)

Требуются 2-а добровольца. Им дается задание: поговорить друг с другом, но каждый должен говорить на свою тему. Темы написаны на карточках:

- Рассказать об интересном фильме.

- Рассказать, как сильно у тебя болит зуб.

- Рассказать об интересных каникулах.

- Рассказать, как ты получил двойку.

Эти темы знают только говорящие на них.

Затем диалог обсуждается:

- О чем говорил каждый?

- Почему получился или не получился диалог?

**Упражнение «Слепой, глухой, немой».**(10 минут)

Участники делятся на тройки. Выбирают себе роли: слепого, глухого, немого.

Отсюда следует: слепой не видит (закрывает глаза), немой не говорит, глухой не слышит.

Ведущий дает инструкцию участникам, которые играют роль немого – договориться о встрече в определенном месте в нужное время (инструкция может быть в печатном варианте).

При выполнении задания пользоваться пишущими предметами нельзя.

1 задание – договориться покрасить забор.

2 задание – встретиться на вокзале в 7 вечера

**Вопросы для обсуждения:**

- Каким образом вам удалось договориться?

- Как вы думаете, почему нас или мы не всегда понимаем собеседника?

***Упражнение 2 «Два на два»***

Ведущий просит детей разделиться на две группы. Каждой подгруппе дается по одной карточке с ситуацией, вызывающей неприятные переживания.

Инструкция: Сейчас в каждой подгруппе вам нужно найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой  ситуации, которые написаны на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь.

**Содержание карточек.**

**Карточка 1.**

- Я весь вечер провел (а) в одиночестве, и это плохо, потому что …

- Я весь вечер провел (а) в одиночестве, и это хорошо, так как …

**Карточка 2.**

- У меня неприятности и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что…

- У меня неприятности и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что…

После выполнения задания представитель каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов.

Обсуждение. Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались легче – положительные или негативные? Как вы думаете почему?

Резюме. Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими – все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстроился по этому поводу, а потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли.

Самая распространенная ошибка людей – относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не такими уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего.

***пражнение 4 «Четыре квадрата»***

Чтобы чувствовать себя увереннее и принимать себя таким, какой ты есть, выполним следующее упражнение. Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4.

 развернуть таблицу

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

 развернуть таблицу

Теперь в квадрате **1** напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и вы считаете их положительными.

Можете называть качества одним словом, например «находчивый», «надежный», а можете описать их несколькими словами, например «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того, как задание выполнено, ведущий предлагает заполнить квадрат**3.** Напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали.

После того как заполнен**3** квадрат, ведущий предлагает «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы написали в квадрате **3** и переформулируйте их так, чтобы они стали положительными. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все, который принимает вас таким, какой вы есть. Запишите переформулированные качества в квадрате **2.**

После того, как заполнен квадрат **2**, ведущий предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому, даже наши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате **1**и переформулируйте их в отрицательные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате **4.**

После того, как все квадраты заполнены, ведущий предлагает: «А теперь прикройте ладонью квадраты **3**и **4**и посмотрите на квадраты **1** и **2**. Видите какой замечательный человек получился!

Теперь наоборот, закройте ладонью квадраты **1** и **2** и посмотрите на квадраты **3** и **4**. Жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это всё вы, только с двух точек зрения: с точки зрения друга и сточки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву **«Я».**

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, а какие труднее?

Резюме. Получается, что мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем относиться к себе как враги, и тогда мы не будем любить себя, а будем презирать себя и невольно будем вести себя в соответствии со своим самоотношением. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на которого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества. И окружающие его люди будут относиться к нему также с большой симпатией.

На самом деле, не плохих и хороших качеств, есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых оно помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

**Упражнение «Идеальный, современный и «плохой» подросток» *(10 минут)***

***Цель*:**проанализировать качества личности, повысить стремление развивать в себе положительные качества.

***Инструкция****:* «Прошу всех участников разбиться на три подгруппы. Давайте посмотрим на список качеств личности (*показываем список качеств личности,*[*приложение 1*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/674822/pril1.docx)*).* У каждого человека есть свои качества, они уникальны и могут проявляться в различных ситуациях. Прошу одного из участников подгруппы вытянут из «волшебной шляпы» задание и прочитать его своей группе.

 развернуть таблицу

|  |
| --- |
| * *Задание первой подгруппе.*   + Составьте портрет идеального подростка.   + Напишите качества, какими он должен обладать. * *Задание второй подгруппе.*   + Составьте портрет современного подростка.   + Напишите качества, какими он должен обладать. * *Задание третьей подгруппе.*   + Составьте портрет «плохого» подростка.   + Напишите качества, какими он должен обладать. |

 развернуть таблицу

***Обсуждение:***

- Как выдумаете у всех ли подгрупп найденные качества соответствуют тому или иному портрету?

- Какие качества можно было бы дописать (дополнить портрет) и почему?

- Какой портрет подростка вам не приятен?

**РЕБЯТА,**

**Босс сказал**

**Шиворот-навыворот**

**Десять фактов о нас**  
.  
**Цели и возможности применения .** Упражнение помогает участникам ощутить себя единой  
командой, можно также использовать его как разогревающее упражнение перед началом тренинга.

**Необходимые материалы.** Листы формата А4, карандаши.  
**Время.** 10-15 минут.  
**Размер группы.** 12-30 человек.  
**Процедура:**  
1 **.** Участники разбиваются на пары, тренер просит каждую пару найти и записать за 3 минуты 10  
фактов, которые их объединяют. Например: «Мы оба из Воронежа», «Мы оба любим готовить» и т.  
д.  
2. После этого пары объединяются в четверки, которым нужно найти 10 фактов, общих уже для  
всей четверки.  
3. После того как эти факты записаны, вся команда объ единяется вместе и находит 10 фактов,  
общих уже для всей команды.  
**Обсуждение**. Можно подчеркнуть, как много в нас общего, подчерк нуть, что в команде собрались  
не случайные люди, и все мы оказались здесь потому, что нас что -то объединяет. После этого

**Издание анекдотов**  
**Цели и возможности применения.** Упражнение помогает участникам скоординировать свои  
усилия, можно также использовать его как разогревающее упражнение перед началом тренинга.  
**Необходимые материалы.** Смешные истории, анекдоты или притчи, разрезанные на полоски,  
которые перемешаны и разложены по конвертам (по одной истории на конверт).  
**Время.** 10-12 минут.  
**Размер группы.** 4-20 человек.  
**Процедура:**  
1. Участники разбиваются на подгруппы размером от 4 до 8 человек, каждая группа получает один  
конверт.  
2. Подгруппы получают следующую инструкцию: *«Ваша команда — это одна семья, которая*  
*унаследовала от дальнего родственника издательство, специализирующееся на книгах со*  
*смешными историями. Единственная проблема — родственник был очень рассеян и все*  
*истории перепутаны. Задача вашей команды — привести текст в порядок».*  
**Вопросы для обсуждения**  
1 **.** Как команда справилась с заданием?  
2. Что было сложно?  
3. Почему победители победили?  
**Варианты**  
**1.** Можно не делиться на команды, группа получает на всех один кон верт, в котором полоски с  
кусочками анекдотов перемешаны. Каждый участник получает одну полоску и должен на йти  
участников с отрывками того же анекдота и собрать анекдот вместе с ними.  
2. Можно увязать материал в конвертах с темой тренинга. Например, предложить им собрать  
истории о продажах или методы работы с возражениями. На корпоративной вечеринке можно  
таким образом собрать поздравления или пожелания.

**Такси**  
**Цели и возможности применения** . Упражнение тренирует коммуникативные навыки, умение  
убеждать, а также может использоваться для того, чтобы встряхнуть пассивную или уставшую  
группу.  
**Время**. 10 минут.  
**Размер группы**. 6-20 человек.  
**Процедура**:  
Участники разбиваю тся на пары и получают следующую инструкцию: *«Вы выходите поздно*  
*вечером из кинотеатра и вам абсолютно необходимо как можно быстрее уехать. Вы видите,*  
*как в нескольких метрах от вас останавливается такси и водитель приоткрывает дверцу,*  
*чтобы пригласить пассажира. Вы подходите к такси одновременно с другим человеком (это*  
*ваш партнер по игре). Ему тоже срочно нужно ехать, но в другую сторону. Вам нужно решить,*  
*кто из вас поедет на этом такси. У вас есть 5 минут, чтобы убедить партнера, что вам*  
*такси нужнее».*  
**Вопросы для обсуждения**  
1 **.** Кто победил в вашей паре?  
2. Как победителю удалось убедить партнера, что такси нужнее именно ему?

**Расскажите историю**  
**Цели и возможности применения.** Упражнение показывает, насколько участники способны  
эффективно передавать друг другу инициативу, что важно в тренинге эффективных коммуникаций  
или командообразования.  
**Время**. 10-15 минут.  
**Размер группы.** 6-20 человек.  
**Процедура:**  
1 **.** Тренер или группа пишут на доске:  
♦ Название любого предмета, который можно увидеть в магазине.  
♦ Название любого предмета, который можно подарить на день рождения маме.  
♦ Любой вид спорта.  
♦ Любую еду.  
♦ Имя любой знаменитости.  
♦ Любое преступление.  
♦ Любую профессию.  
2. Тренер объясняет, что сейчас группе нужно будет придумать историю. При этом первый  
участник должен будет начать со слов «Однажды я обнаружил совершенно необычную вещь...»  
Следующий в группе продолжает исто рию. Каждый должен говорить по одному предложению и  
включать в рассказ действующих лиц и предметы, написанные на доске.  
**Вывод.** Для эффективного общения в группе необходимо уметь пере давать инициативу и давать

#### Передать одним словом Цели и возможности применения. Упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации. Оно особенно полезно в тренинге телефонного общения, также может применяться в любых коммуникативных тренингах. Необходимые материалы. Карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций (см. приложение). Размер группы. 5-20 человек. Время. 5-10 минут. Процедура: 1 . Тренер раздает группе карточки, на которых написаны названия эмоций, и просит не показывать их другим участникам. 2. Далее тренер просит произнести «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника. 3. Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник. Вопросы для обсуждения 1 . Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям? 2. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении ваш собеседник? 3. Было ли так, что, позвонив в организацию, вы по интонации пер вых слов понимали, что вам здесь не рады?

#### "БЕЗ МАСКИ''

Назначение:

- снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности;

- формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я".

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п."

«Волшебная рука»

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение:

Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.