

### Три методики для психологического иренинга.

Москаленко Юлия Наильевна педагог-психолог МБОУ ДОД «Дом детского творчества «Новое поколение»

#### Методика «Линия тока»

1. Методика разработана мной в 2008 году во время работы на летней оздоровительной площадке
2. цель: выявить уровень внутригруппового взаимодействия
3. задачи:
  - получить опыт совместной деятельности в группе
  - наладить внутригрупповое взаимодействие
  - оценить слаженность работы группы
4. контингент адресатов: участники группы тренинга командообразования, тренинга эффективного общения, любого возраста.
5. методика может быть применена в начале и в конце тренинга командообразования, что позволит проследить динамику развития группового взаимодействия.
6. данная методика относится к методам работы со случайными событиями, реализуемым в пространстве физической реальности, используется метод построения диспозиций

Таблица 1 Описание методики «Линия тока»

Время	Описание методики	Комментарии	Вопросы для обсуждения
10-15 минут	Участники, взявшись за руки, встают плотно в круг. Ведущий начинает. Ведущий незаметно пожимает руку участнику, стоящему слева. Делается это в определенном порядке, например как в азбуке Морзе «2 длинных 1 короткий». Участник, стоящий слева, должен точно распознать сигнал, уловив интервалы и количество пожатий и передать сигнал дальше. Таким образом, сигнал, обойдя полный круг, должен вернуться к ведущему без изменений. Далее ведущим становится участник слева, он запускает свой сигнал. Подсчитывается число удачных попыток, когда сигнал вернулся неискаженным.	Это упражнение помогает наладить в группе взаимодействие, дает опыт совместной деятельности. На разных этапах развития группы, успешность выполнения данного упражнения будет различной. Упражнение можно использовать в тренинге командообразования, оно служит показателем слаженности работы команды. Чем выше темп передачи сигнала и меньше число попыток для передачи точного сигнала – тем эффективнее внутригрупповое взаимодействие.	Вопросы ко всей группе, отвечают только желающие. Что было легче – передавать сигнал или распознавать сигнал? Как вы оцениваете способность вашей группы к эффективной совместной работе?

### Методика «Чего и вам желаю»

1. Методика разработана мною в 2010 году для тренинга лидерских качеств (подростковый возраст)
2. цели: рефлексия эмоционального состояния на начало занятия.
3. задачи:
  - знакомство участников, или выбор тренингового имени
  - самооценка участниками своего эмоционального состояния на начало занятия
4. контингент адресатов: участники любого тренинга, возраст любой.
5. методика может быть применена на этапе знакомства как приветствие, разминочное упражнение.
6. методика относится к методам работы со случающимися событиями, реализуемыми в психологическом пространстве, как метод концентрации присутствия.

**Таблица 2 Описание методики «Чего и вам желаю»**

Время	Описание методики	Комментарии	Вопросы для обсуждения
<b>5-7 минут</b>	Каждый участник называет своё тренинговое имя и кратко характеризует свой сегодняшний день. Например: «Я Юлия, сегодня у меня удачный день, потому что, (я встретила много друзей, получила важное известие, многое успела сделать, отличилась в чем-то) и т.д. Поэтому у меня хорошее настроение, чего и вам желаю!»	То, что фраза должна заканчиваться словами «чего и вам желаю», подталкивает участников к положительной оценке событий дня и собственного эмоционального состояния. Ведущий, начиная упражнение первым, также делает акцент на положительных событиях дня. Если кто-то из участников говорит о плохом развитии дня, плохом самочувствии и заканчивает фразу <u>«чего я вам не желаю»</u> , надо настойчиво попросить участника найти то, чего он может пожелать остальным на данный момент	Вопросы ко всей группе, отвечают желающие. Легко ли вам было дать положительную оценку дню и своему настроению?

### Методика «Конверты»

1. Методика является модификацией методики «Банорсы». Источник: методическое пособие «Технологии работы с лидерами в детских общественных объединениях», Н-Новгород, «Педагогические технологии», 2010. Автор методического пособия Пуговкин А.А., заведующий методической лабораторией Оренбургской областной общественной организации «Федерация пионерских и детских организаций».
2. цель: подведение итога тренинга
3. задачи:
  - конкретизировать ощущения от участия в занятии
  - осознать краткосрочные и долгосрочные цели
  - оценить качества собственной личности, способствующие достижению целей
  - обозначить направления личностного роста
4. контингент адресатов: участники тренинга уверенности в себе, креативности, личностного роста, целеполагания. Возраст старший подростковый.
5. методика может быть применена в заключение тренинга, или отдельного занятия, во время подведения итогов
6. методика относится к методам работы со случайными событиями в психологическом пространстве, метод концентрации присутствия.
7. Методика модифицирована следующим образом: изменено количество заданий, в методику включена диагностика с помощью психометрического теста С. Делингера (в адаптации А.А.Алексеевой и Л.А.Громовой), перефразированы некоторые вопросы, добавлен новый вопрос. Модифицированный вариант методики представлен в Таблице 3.

Таблица 3 Описание методики «Конверты»

время	Описание методики	комментарии	Вопросы для обсуждения
25 - 30 минут	<p>У вас в руках чистый лист бумаги и ручка. Вам предстоит письменно ответить на несколько вопросов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. нарисовать (написать) 3 вещи (категории, явления), наиболее ценные для вас в порядке значимости.</li> <li>2. методика Делингера, из 5 представленных фигур выбрать ту, которая нравится более всего и о которой вы можете сказать «это я» и так далее по инструкции.</li> <li>3. самое лучшее, что случилось в вашей жизни</li> <li>4. запишите 3 вещи (качества, дела, свойства) которые получаются у вас лучше всего</li> <li>5. три качества, которые вы бы хотели улучшить в себе?</li> <li>6. Ваш девиз</li> <li>7. чему бы вы хотели научиться в ближайшее время</li> <li>8. напишите 3 важнейших цели в вашей жизни</li> <li>9. чего вам хочется в данный момент?</li> <li>10. что вы можете пожелать участникам данной группы?</li> </ol>	<p>Интерпретации ответов по методике Делингера дается сразу для всех, после того, как участники ответят на вопросы, но до того, как участники начнут зачитывать свои ответы группе.</p>	<p>Есть ли в группе люди с которыми у вас схожи личные цели?          Наметили ли вы пути личностных изменений на ближайшее время?          Есть ли у вас качества, которые помогут вам осуществить эти изменения?</p>