**Федеральное казённое образовательное учреждение**

**среднего профессионального образования**

**«Кунгурский техникум – интернат»**

**Министерства труда и социального развития**

**Российской Федерации.**

**Тренинг общения и межличностные отношения.**

**(Вариант: администрация, сотрудники техникума)**

**Педагог - психолог Н. Б. Жесик,**

**первая квалификационная категория**

**Цель**: выработать стратегию общения и умение вести себя в обществе.

**Ход**.

1. **Погружение**.

-Я предлагаю вначале встать в круг и ответить на ряд простых вопросов, передавая при этом ниточку клубка.

- Сейчас меня, пожалуйста, называйте…

- Что я ожидаю от тренинга…

- Потяните нити. Что чувствуете? Мы вместе, мы в единой связке. Судьба не дура. Зря людей не сводит.

- Передаем клубок в обратном направлении, собирая нить в клубок

**- Я счастливый человек потому, что…**

- Я желаю участникам встречи…

**2. Правила тренинга.**

- В тренинге несколько правил, которые помогут в общении:

*Оборудование: звезды с правилами игры*

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.

2. Не перебивать говорящего

3. Уважать мнение друг друга

4. Я - высказывание

5. Безоценочность суждений

6. Активность

7. Правило «стоп»

- Какие правила хотите добавить? Напишите на звезде, или подарите её товарищу, подруге, другому участнику встречи.

*Оборудование: звезды*

1. **Упражнение «Моё настроение**

*Оборудование: шары разного цвета*

- Какого цвета ваше настроение?

*Обоснование:*

**Красный с**тимулирует, снабжает очень сильной, но достаточно грубой энергией. Способствует активности, уверенности, дружелюбию, может провоцировать ярость, гнев. Красный создает ощущение тепла. Кофе кажется горячее в красной чашке, нежели в зеленой.

Предпочтение красного цвета означает уверенность в себе, готовность к действию, заявление о своих силах и возможностях.

**Оранжевый цвет** способствует хорошему настроению, вызывает ощущение тепла, стремление к движению, активизирует, благоприятно влияет на работоспособность, улучшает физиологические функции. Считается, что оранжевый цвет и его оттенки предпочитают импульсивные и амбициозные, всегда оптимистичные люди.

**Желтый цвет**, с точки зрения психологов, соответствует сангвиническому темпераменту. Желтый цвет, как и оранжевый, пользуется популярностью у жизнерадостных и подвижных людей, стремящихся к изменениям в жизни, путешествиям. Желтый цвет производит впечатление солнечного освещения, бодрит, вызывает ощущение тепла и света, способствует созданию хорошего настроения, выражает освобождение, облегчение, психологическую способность к раскрытию. Они быстрее других цветов гасят отрицательные эмоции.

Красный, оранжевый и желтый цвета являются цветами экстроверсии т. е. импульса обращенного наружу

**Зеленый цвет** может иметь множество оттенков, различно влияющих на человека. Мягкие желто-зеленые тона (бриллиантовая зелень) могут стимулировать мыслительную деятельность, укрепляют нервную систему, способствуют релаксации, Желто-зеленый цвет психологически означает раскрытие возможностей, желание на встречи с новым

Чистый зеленый, с точки зрения психологов, — наиболее консервативный цвет. Принято считать, что люди, предпочитающие чистый зеленый, обладают уверенной, твердой манерой держаться, стремятся к стабильности и прочности своего положения в жизни; им свойственны такие качества, как постоянство, настойчивость, сила воли, самоуважение. Человек, предпочитающий зеленый цвет, как утверждают психологи, имеет стабильное чувство самооценки, твердо придерживается своих убеждений, и не приветствует какие-либо внешние и внутренние изменения.

Длительное наблюдение спокойных, нейтральных и мягких оттенков зеленого цвета вызывает устойчивый подъем работоспособности (кратковременное действие зеленого цвета на работоспособность не влияет).

Зеленоватый цвет с лимонным оттенком, по мнению психологов, обычно предпочитают люди, стремящиеся избегать конфликтов, постоянно контролирующие свое поведение и наблюдающие за другими людьми, а также люди, следящие за тем, чтобы не подвергнуться опасной для них критике и не скомпрометировать себя.

**Фиолетовый цвет**, особенно глубокий и сочный, считается цветом творчества. Считается, что фиолетовые оттенки предпочитают люди, склонные к живописи, а также натуры, нуждающиеся в любви и восхищении.

Однако вкупе с необычайной красотой этот цвет еще и очень "коварен": считается, что яркий фиолетовый влияет на подсознание и настраивает на раздумья, а в больших количествах — способствует меланхолии, расслабляет психику, вызывая утомление.

Фиолетовый цвет относится к наиболее пассивным. Его воздействие приводит к ослаблению и замедлению жизненных процессов, понижению активности, к появлению ощущения угнетенности с оттенком некоторого беспокойства. Даже кратковременное действие фиолетового цвета снижает работоспособность. Фиолетовый цвет с синим оттенком может вызывать ощущение одиночества и самоотрешенности.

**Черный** это авторитарность. Если мы видим мужчину или женщину в черном, или черную машину, то подсознательно они для нас становятся более весомыми. Наверное, поэтому лимузины богатых и состоятельных господ, которые хотят казаться авторитарными, черного цвета, как и их одежда. Черный цвет обозначает не только авторитетность и весомость, но и агрессивность.

Люди, предпочитающие черный – загадки. Они хотят неосознанно привлечь к себе внимание окружающих, так как черный цвет любопытен, потому что скрывает за собой что-то интересно и страшное. Если вы одеваете только черное, то это может говорить о том, что вам чего-то существенного не хватает в жизни. Таким образом, вы ограждаете себя от неприятной действительности, пытаетесь спрятаться. Лучше выходить из такого состояния. Но делать это надо не спеша, постепенно меняя атрибуты черной одежды, на другие яркие цвета.

- Сейчас выберите любой из предложенных цветовых карточек.

*Оборудование: красные, желтые, зеленые, синие квадраты*

Макс Люшер на основании своей методики выделил четыре основных типа личности, соответствующих красному, синему, зеленому и желтому цвету. Каждый цветотип в данном случае определяется преобладающей манерой поведения данного человека.

**"Красный**" цветотип стремится к успеху и новым достижениям**.**

**"Синий**", наоборот —к удовлетворению, успокаивающему довольству, гармонии. **"Зеленый**" цветотип стремится обрести уверенность в собственной значимости, а **"желтый"** — к беззаботной свободе, новым возможностям, освобождению от каких-либо ограничений и препятствий.

Интересно, что человек вовсе не обязательно должен принадлежать к какому-то одному цветотипу. Наоборот, чем больше цветотипов соединены в одной личности, тем более гармоничной, с точки зрения психологов, она является. Таким образом, в наибольшей гармонии с самим собой и окружающими находится "четырехцветная" личность, то есть человек, сочетающий в себе все перечисленные стремления и ощущения: самоуважение (зеленый), уверенность в своих силах (красный), удовлетворенность (синий), внутренняя свобода (желтый).

1. **Упражнения на сплочение группы**

А. Упражнение «Лавата»

*Описание упражнения: участники встают в круг и исполняя песню «здороваются» разными частями тела*

Дружно танцуем мы тра – та- та

Танец веселый наш это лавата *(Плечи, талия, колени, уши, руки)*

Б. Упражнение «Поздороваемся»

*Описание упражнения*

*Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.*

- Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

- Что почувствовали?

*Психологический смысл упражнения*

*Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.*

1. **Разминка.**

**Упражнение «Поменяйтесь местами»**

*Описание упражнения*

*Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу:*

- Поменяйтесь местами те, кто...

* умеет жарить яичницу;
* любит петь;
* утром любит подольше поспать;
* сидеть допоздна в «Одноклассниках»;
* любит водить машину.

*В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.*

*Психологический смысл упражнения.*

*Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.*

-Вот видите, как много можно узнать нового и интересного о своем сокурснике за 5 минут

1. **Вступительная беседа с сообщением цели психологической встречи**

- Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».

- Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе и что необходимо делать, чтобы коллектив был сплоченным.

1. **Основные упражнения**

* **Упражнение «Прекрасный сад»**

*Описание упражнения*

*Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза*

- Представить себя цветком.

- Каким бы ты был?

- Какие листья, стебель, а может быть шипы?

- Высокий или низкий?

- Яркий или не очень?

- А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок.

*Оборудование: бумага, фломастер, ножницы, скатерть, скотч*

- Вырежьте свой цветок.

*Затем все садятся в круг.*

*Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику* *скотч*.

- Ткань – это поляной сада, которую нужно засадить цветами.

*Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок*.

Обсуждение

- Полюбуйтесь на «прекрасный сад», запечатлите эту картинку в памяти. Несет картина, что-то положительное?

- Что-то заметили на картине?

Эта картина несет в себе, чтобы положительную энергию. Заметитьте, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении, каких разных, непохожих на цветов растет ваш. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

*Психологический смысл упражнения*

*Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.*

- Чему учит это упражнение?

Обобщение.

Позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

* **Упражнение «По следам великого магеканина»**. *Оборудование: фишки, следы, скотч, ножницы*

- Сейчас мы будем путешествовать по следам нашего предка – ВЕЛИКОГО МАГЕКАНИНА. В то время, самым дорогим были люди: войны, женщины, дети и старики. И чтобы повести жителей в дальний путь выбирался ВЕЛИКИЙ из всех МАГИКАН. Право вести команду предоставляется самому опытному и уважаемому вожаку. У каждого из вас цветная фишка, ее вы вручите тому, кому очень доверяете в коллективе. По количеству фишек мы определим ВЕЛИКОГО из МАГИКАН.

- Первые шаги делает вождь, далее дает руку тому, кого бы хотел видеть в своей связке: слабого или сильного, уверенного или нуждающегося. И так далее вся группа в связке проходит путь.

- Если кто – то сбивается со следа – группа возвращается снова на исходную позицию.

*Обсуждение*

- Почему взяли в связку данного человека и что чувствовали?

* **Упражнение «Рисунок на спине»**

*Оборудование: рисунок с изображением дома*

*Описание упражнения*

*Участники делятся произвольно на 2 команды и строятся в 2 колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.*

*Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.*

*Обсуждение в общем кругу.*

- Что помогало понимать и передавать ощущения?

- Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?

- Что мешало выполнять упражнение?

*Психологический смысл упражнения*

*Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения.*

* **Упражнение Квадрат**.

- Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

*Обсуждение:*

- Поделитесь впечатлением

* **Упражнение «Крокодил»**

Цель: избавиться от ощущения показаться другим людям смешным, нелепым.

- Многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Эта игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно – названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди.

*Обсуждение:*

- Было ли трудно показывать?

- Как себя чувствовали?

- Какие чувства возникают по окончанию игры?

* **Игра«Преодолей преграду»** *Оборудование: шары по количеству участников.*

- Дорогие участники встречи. Представьте, что шар – это преграда между вами. Нужно разрушить преграду без рук и острых предметов.

*Шар находится между участниками*

- Поделитесь чувствами, которые вызвало это упражнение? Какая часть тела почувствовала тепло?

- Что помогло вам справиться с заданием?

* **Упражнение «Найди и коснись меня»**

*Оборудование: платок*

*Описание упражнения*

*Участники игры встают в круг необходимо водящему найти определенного человека. Прикасаясь к нему руками.*

*Психологический смысл упражнения*

*Разогревающее упражнение. Развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные и аналитические способности. Участники контактируют между собой, обращая внимание на разные аспекты действительности.*

- Как вам удалось так быстро определить конкретного человека?

* **Упражнение «Свеча доверия».**

*Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.*

- Какие чувства испытали, когда были свечой?

**Рефлексия**

**Упражнение «Последняя встреча» Музыка.**

- Встаньте, пожалуйста, в круг, прижмитесь друг к другу, почувствуйте тепло товарища. Закройте глаза, сделайте вдох, выдох. Вспомните, какими вы пришли на встречу, чего ожидали. Вспомните самые неожиданные, трогательные моменты. Подумайте, как бы вы закончили предложение: «После этой встречи я… Откройте глаза и скажите.

Примечание ведущему: *к этому моменту нужно зажечь свечу.*

*Свеча побывает в руках у каждого члена группы*

*Ведущий протягивает свечу на ладони в центр круга, жестами просит группу подойти ближе и единым выдохом задуть свечу.*