**Вводное тренинговое занятие**

**Цель:** создать благополучные условия для работы тренинговой группы; ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы; начать освоение активнного стиля общения.

**Содержание занятия**

**1. “Знакомство”** (15 минут)

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. Он вправе взять себе любое имя: настоящее, игровое, имя своего друга, реального политического деятеля и т.п. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочитать тренинговое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятия участники обращаются друг к другу по этим именам.

Основная задача представления - подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

Участники садятся в большой круг и по очереди, представляясь, говорят о себе, подчеркивая свои положительные стороны (качества, умения, привязанности и т.п.). Каждый участник сначала должен повторить то, что сказал о себе его сосед, а затем охарактеризовать себя.

**2. “Правила группы”** (25 минут)

Объяснение участникам основных принципов социально-психологического тренинга и особенностей этой формы работы.

“Тренинговая группа - это своего рода обучающая лаборатория, где можно испытать новые способы поведения. В группе каждый является как участником, который может экспериментировать с изменениями в своем поведении, так и наблюдателем, который контролирует результаты этих изменений.

Группа является микрокосмосом, представляющий реальный мир в миниатюре. В группе имеют место те же проблемы и конфликты, которые встречаются в реальном мире.

Среди принципов организации социально-психологического тренинга назовем основные.

***Принцип добровольного участия*** как во всем тренинге, так и в отдельных его занятиях и упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы. Принудительно личностные изменения в положительном смысле, как правило, не происходят.

***Принцип диалогизации взаимодействия***, т.е. полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу.

***Принцип самодиагностики***, т.е. самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем.

Обучение будет происходить на основе вашего собственного поведения, чувств и реакций. Моя же роль будет состоять в том, чтобы помогать вам учиться на основе приобретаемого вами опыта, а не в том, чтобы быть председателем или предлагать конкретные способы организации.”

Затем члены группы приступают к выработке правил работы своей группы.

***Основные правила работы***

* ***Доверительный стиль общения.***

Единая форма общения на ТЫ, психологически уравнивающая всех членов группы и ведущего.

* ***Общение по принципу “здесь и теперь”.***

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений,

обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т.п. Это срабатывает “механизм психологической защиты”. Но основная идея тренинга - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

* ***Персонификация высказываний.***

Отказ от безличных речевых форм, помогающим людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: “Большинство моих друзей считает, что ...”, “Некоторые думают ...” на суждения “Я считаю, что ...”, “Я думаю ...” и т.п.

* ***Искренность в общении.***

Говорим только то, что чувствуем, только правду, или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

* ***Конфиденциальность всего происходящего в группе.***

Все, что происходит во время занятий не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

* ***Недопустимость непосредственных оценок человека.***

При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: “Ты мне не нравишься”. Следует говорить: “Мне не нравится твоя манера общения” и т.п.

**3. “Круг”** (10 минут)

Это упражнение используется для снятия напряжения, разрядки обстановки.

Участники встают в круг. Им предлагаются различные действия, которые должны передаваться по кругу, от одного участника игры к другому. Виды действия выбираются в зависимости от степени напряженности в группе. Сначала используются простые действия (хлопок, прыжок), не предполагающие тактильных контактов, ритмичные сочетания хлопков, прыжков, поворотов и т.д. После этого предлагаются действия с прямым визуальным контактом, прикосновением. Насколько это возможно - участники игры решают сами.

**4. “Социологический опрос”** (20 минут)

“Любому человеку интересно и полезно знать мнение о себе окружающих людей. Давайте попробуем провести мини-социологический опрос членов группы.”

***Опросный лист***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | № | Имя  опрашиваемого | Мнение  (в баллах) | Подпись опрашиваемого  члена группы |
|  |  |  | 1. |  |  |  |
|  |  |  | 2. |  |  |  |
|  |  |  | 3. |  |  |  |
|  |  |  | 4. |  |  |  |
|  |  |  | 5. |  |  |  |
|  |  |  | 6. |  |  |  |
|  |  |  | 7. |  |  |  |
|  |  |  | 8. |  |  |  |
|  |  |  | 9. |  |  |  |
|  |  |  | 10. |  |  |  |
|  |  |  | 11. |  |  |  |
|  |  |  | 12. |  |  |  |
|  |  |  | 13. |  |  |  |
|  |  |  | 14. |  |  |  |
|  |  |  | 15. |  |  |  |
|  |  |  |  | Всего |  |  |

После того, как все участники получили опросные листы, объявляется тема опроса: “Общительнность”. Каждый участник должен подойти к возможнно большему числу членов группы и задать один и тот же вопрос: ”Как ты думаешь, я общительный человек?”.

Тот, к кому обратились, может и не отвечать, ему ведь самому нужно собрать как можно больше мнений о себе. Но если он решается ответить на этот вопрос, то нужно дать оценку по следующей шкале:

+2 балла - Ты очень общительный человек;

+1 балл - Ты общительный человек, но есть более общительные люди;

0 - Я тебя совсем не знаю с этой стороны;

-1 балл - Ты не общительный человек, но есть более необщительные люди;

-2 балла - Ты совсем не общительный человек.

Участник оценивает спрашивающего, исходя из своих представлений о нем и того нового, что он узнал о своем собеседнике во время данного занятия. Оценка сразу записывается в опросный лист того участника, который ее получил.

Вместе с оценкой в баллах обязательно нужно получить и подпись опрашиваемого члена группы. Если не будет подписи, то балл не будет засчитан.

На весь опрос дается максимум 5 минут.

Затем участники подводят итоги, суммируя полученные баллы (с учетом знака “+” или “-”). После этого участников нужно проранжировать по убывающей, т.е. попросить их встать в одну линию, начиная с того, кто получил максимальное количество баллов, и кончая тем участником, у которого самая маленькая сумма баллов.

**5. “Комплимент”** (15 минут)

“Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, - вот что необходимо для приятного и продуктивного общения.

Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить об этом”.

Для этого участники должны внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент.

Начинает любой член группы, который готов сказать приятные слова партнеру, сидящему слева от него. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего.

Тот участник, которому сделан комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем, установив контакт с партнером, сидящим слева от него, сделать свой комплимент и т.д. по кругу, до тех пор, пока все участники тренинга не сделают комплимент партнеру.

**6. “Обратная связь”** (15 минут)

Каждый участник получает лист бумаги, на котором должен ответить на следующие вопросы:

* Что особенно тебе понравилось в занятии?
* Что не понравилось?
* Какие трудности испытывал?
* Что нового для себя извлек?
* В чем тебе помогло занятие?
* Как ты оцениваешь ведущего?
* Твои замечания и пожелания ведущему?

**Литература**

1. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Хрестоматия. - М.: Совершенство, 1997.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателя. - М.: Совершенство, 1997.
3. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. Методические разработки занятий. - М.: 1993.
4. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. Методические разработки занятий. - М.: 1993.