ЗОШ І-ІІІ ступенів с. Раштівці

Гусятинського району

2012

**Ігровий тренінг з міжособистісного спілкування**

**Мета: розвивати вміння самоаналізувати й долати психологічні бар'єри, що заважають повноцінному самовираженню, з допомогою активної ігро­вої взаємодії вдосконалювати комунікативні навички.**

**Завдання**

**1.    Розвивати інтерес до себе, формувати первинні навички самоаналізу.**

**2.   Розвивати форми і навички особистісного спілкування в групі одноліт­ків, способи взаєморозуміння.**

**3.   Формувати вміння говорити й думати про себе.**

**ХІД ЗАХОДУ**

**1. Вправа «Релаксація»**

**Сісти зручно, розслабитися.**

**1.    Вдихнути глибше, зафіксувати вдих і видихнути (3 рази).**

**2.   Стиснути руки в кулаки і розслабити (з кожним разом сильніше — З рази).**

**3.   Розтиснути пальці, напружуючи їх, опустити руки вниз, струснути (не на сусіда).**

**4.   Усміхнутися якомога ширше.**

**5.   Повітряний поцілунок управо, уліво, обома руками.**

**2. Вправа «Знайомство»**

**Обладнання та матеріали: картки для оформлення візиток, шпильки, ручки, олівці.**

**Оформлення візитки із тренінговим ім'ям**

**Учасники мають право взяти собі будь-яке ім'я: своє справжнє, ігрове, ім'я друга або знайомого, літературного героя.**

**Надається повна свобода вибору. Тренінгове ім'я повинно бути напи­сано розбірливо, великими літерами. Ці візитки кріпляться шпилькою на груди так, щоб усі могли прочитати.**

**Надалі упродовж занять усі будуть звертатися один до одного за цими іменами.**

**За п'ять хвилин вибрати ім'я, оформити візитку й підготуватися до взаємного представлення. Основне завдання — підкреслити свою індивіду­альність. Слід розповісти про себе так, щоб учасники відразу запам'ятали. Для цього всі сідають поруч, утворюючи велике коло.**

**По черзі називають себе, пояснюють, чому взяли саме це ім'я на час тренінгу. При цьому необхідно підкреслити св,ої особливості (звички, якості, уміння, прихильності тощо), які відрізняють вас від оточуючих, є стрижнем вашої індивідуальності.**

**Після закінчення представлень учасники згадують особливості один одного. Для цього кожний учасник по черзі називає індивідуальність учас­ника, який сидить, наприклад, ліворуч від нього, і т. д., поки кожний не зробить спроби згадати те, про що говорив під час знайомства учасник, який сидить ліворуч. Якшо хтось утруднюється це зробити, нехай йому допоможе будь-який бажаючий.**

**Вправа повинна налаштувати учасників на серйозне ставлення до справи.**

**Навіть найпростіше вітання та знайомство можуть дати багато чого для розуміння людини. , ,**

**Потрібно вчитися запам'ятовувати отриману інформацію, виявляючи увагу не тільки до зовнішності індивіда, але й до змісту його слів. Основний принцип, що допомагає зрозуміти себе й інших,— це увага до людини.**

**3. Вправа «Нетрадиційне вітання»**

**Ведучий. Людина живе у світі стереотипів. І це зовсім непогано! Вони допомагають їй заощаджувати енергію для творчості й роздумів про сенс життя,**

**Але вони й заважають, збіднюючи наше життя та стосунки з близькими людьми. Наприклад, як ви привітаєте один одного при зу­стрічі? Хто готовий розповісти й показати традиційні способи, прийоми, манеру вітання?**

**Що ви при цьому відчуваєте? Напевно, не дуже багато емоцій, тому що ця справа звична — ви завжди так вітаєтеся. Тепер давайте спробуємо від­чути нові емоції, а заразом і освоїти нетрадиційні вітання. Які? Ви можете самі придумати їх і показати всім. Хто хоче це зробити? Прошу. Для почат­ку пропоную кілька варіантів вітання: 1)   долонями, але тільки тильною стороною;    ,**

**2)   стопами ніг (внутрішньою частиною, тільки дуже легко, щоб не було боляче);**

**3)   коліньми (внутрішньою частиною коліна лівої ноги злегка торкнутися коліна правої ноги партнера);**

**4)   плечима (праве плече легенько торкається лівого плеча партнера, а потім навпаки);**

**5)   чолами (але дуже обережно, щоб не ушкодити ні власної голови, ні тим**

**більше голови партнера).**

**Назвіть ваші варіанти. Ми готові їх спробувати.**

**(Варто встановити контакти з усіма учасниками в той або інший спосіб. Учасники діляться один з одним і з усією групою своїми відчуттями.)**

**4. Вправа «Представлення»**

**Учасники розбиваються на пари і упродовж однієї хвилини один розповідає про себе іншому все, що бажає. Через одну хвилину учасники міняються ролями.**

**Наступний період гри заздалегідь не обговорюється. Він полягає в тому, що один учасник з пари стає за спиною свого нового друга, кладе йому руки на плечі й розповідає про нього від імені цього учасника все, що запам'ятав.**

**Потім діти міняються ролями. Після закінчення вправи відбувається обмін думками.**

**5. Вправа «Знайди пару»**

**Обладнання та матеріали: шарф.**

**Вибирається ведучий, якому зав'язують очі шарфом і пропонують вивчити своїми руками руку одного з учасників гри. Після цього з нього знімають пов'язку і ведучий намагається знайти «вивчену» руку серед рук, простягнених йому всіма учасниками.**

**6. Вправа «Тінь»**

**Обладнання та матеріали: 2 шарфи.**

**Учасники розбиваються на пари. Один з них буде Людиною, інший — його Тінню. Людина робить будь-які рухи, Тінь — повторює. Причому особлива увага приділяється тому, щоб Тінь діяла в тому ж ритмі, що й Людина.**

**Тінь повинна здогадатися про самопочуття, думки та цілі Людини, уловити всі відтінки її настрою.**

**7. Вправа «Стикування» |**

**Гра в четвірках. Двоє сідають навпроти один одного так, щоб їхні колі­на стикалися, їм зав'язують очі шарфами. Вказівні пальці правих рук — «космічні станції» — учасники витягають назустріч один одному.**

**Двоє інших учасників стоять за учасниками, які сидять.**

**За сигналом кожний із тих, хто стоїть, починає з допомогою словесних команд керувати рухами правої руки того, хто сидить перед ним.**

**Кінцева мета — звести кінці вказівних пальців своїх партнерів.**

**8. Вправа «Ранжирування за якостями»**

**8.1.Учасники мовчки шикуються в шеренгу:**

**•    за кольором очей; Л**

**•    за кольором волосся;**

**•    за зростом;**

**•    за теплотою рук тощо.**

**Ведучому слід чітко визначати найбільш яскраві якості (ліворуч, пра­воруч).**

**8.2.Учасник загадує якості, говорить про це ведучому на вухо, а інших вишиковує залежно від цієї якості, і сам знаходить у собі місце в цій**

**шерензі. Інші відгадують цю якість.**

**9. Вправа «Я — іграшка»**

**Обладнання та матеріали: іграшки.**

**Учасники вибирають іграшку, що сподобалася, беруть її в руки, розгля­дають і намагаються «перевтілитися» в неї.**

**Через одну хвилину розповідають про цю іграшку від першої особи: про її почуття, думки, радощі, прикрості.**

**10. Вправа «Асоціація»**

**Один з учасників виходить за двері. Решта вибирають кого-небудь, щоб учасник, який вийшов, відгадав його за асоціаціями. Учасник повер­тається і намагається вгадати, кого саме загадали, ставлячи запитання на асоціації: •**

**На яку квітку він схожий?**

**На який смак?**

**На яку пісню?**

**На яку книгу?**

**При цьому той, хто відгадує, показує, хто саме повинен йому відпові­сти. Він задає обумовлену заздалегідь кількість питань (зазвичай 5), після чого повинен назвати того, кого загадали. Якщо вгадує, то названий стає ведучим гри. Якщо ні — виходить знову. Якщо не вгадає більше двох разів — вибуває із гри.**

**Обговорення**

**Коли легше було вгадувати: коли відповідав той, кого вгадали, або хто-небудь інший? Із чим це пов'язано? Різниця між тим, якими ми уявляємо самі себе і якими нас уявляють інші люди.**

**11. Вправа «Аркуш за спиною»**

**Обладнання та матеріали: альбомні аркуші, шпильки, ручки, музичний супровід.**

**Ведучий. Кожній людині цікаво, що думають про неї інші люди, як почувають себе поруч із нею. Однак не завжди можна бути впевненим, що тобі в обличчя скажуть усю правду — приємну або неприємну.**

**Ця вправа допомагає перебороти бар'єр: вона анонімна, однак відбу­вається в контакті «очі в очі».**

**Візьміть великі аркуші паперу. Ці аркуші ви прикріпите один одному на спину, і ті, з ким ви тут зустрінетеся, писатимуть на них свої враження про вас: який ви у взаєминах з іншими.**

**Однак ви можете заздалегідь висловити свої побажання: якщо хочете, щоб писали більше гарного, у кутах намалюйте сонечко.**

**Якщо для вас важливо, щоб писали про ваші недоліки, слабкі місця, у кутах намалюйте хрести. А якщо вам цікаво й те, й інше,— у кутах нама­люйте знаки запитання.**

**(Усі стають у загальне коло й під музику та голос ведучого придивляються один до одного. Потім можна ходити й дивитися один на одного, міркуючи, до кого більше тягне. Хто тут самотній і чому? З ким було б важко й чому? Пі­сля закінчення всі знімають великі аркуші, читають, що їм написали. Потім діляться враженнями.)**

**12. Вправа «Кошик для сміття»**

**Обладнання та матеріали: аркуші паперу, ручки, кошик для сміття.**

**Ведучий. Навіщо людині кошик для сміття? Навіщо необхідно звіль­нятися від сміття? Уявіть життя без кошика для сміття. Так само і з почут­тями: накопичуються непотрібні, марні.**

**Запишіть на аркушах почуття, яких хочете позбутися. «Я ображаюся на...», «Я злюся на...», «Я боюся...»**

**Зімніть аркуші в грудочку, викиньте у кошик.**

**13. Релаксація**

**Ведучий (під спокійну музику). Уявіть себе насінням дерева, що дозріває й наприкінці літа падає на землю. Воно поступово йде усе далі в грунт і, нарешті, знаходить своє місце під цією незвичайною ковдрою. Ще тепло, гріє сонце. Але от небо починає супитися, все частіше йдуть дощі... наступає осінь із пронизливими вітрами.**

**Опадає останнє листя з дерев... Без них дерева стоять сірі, голі — вони сплять. Так само спокійно спить насіння в ґрунті. Землю сковує мороз, падає сніг, стелиться хурделиця, а насіння про­довжує спати, йому тепло. Іде час...**

**Наближається весна. Сонечко пригріває усе сильніше й сильніше. Тане сніг, дзюрчать струмки. Вода просочує землю й будить насіння від довгого сну. Спочатку з'являється корінець, потім паросток, що повільно рухається й тягнеться до поверхні землі.**

**Проходить ще час... І от уже стоїть деревце — росте, міцніє. Його віти-руки тягнуться до світла, до сонця. Деревце міцно тримається коріннями за землю.**

**Воно продовжує рости й тепер йому не страшні ні дощ, ні вітер.**

**14. Вправа «Мій портрет у променях сонця»**

**Обладнання та матеріали: стенд для виставки,' альбомні аркуші, кольо­рові олівці.**

**Обвести свою долоню на папері олівцем. На кожному пальці написати свої достоїнства, все гарне, що учасник знає про себе. Зробити імпрові­зовану виставку, на якій учасникам слід вгадати, кому належить кожна з рук. :**

**15. Вправа «Відкрита свіча» Обладнання та матеріали: свіча.**

**Кожний учасник бере запалену свічу по черзі й бажає чогось доброго учасникові, що стоїть ліворуч.**