

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КЛУБНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ «ТРЕНАЖЕР УСПЕХА»  
ПО ТЕМЕ: «ПОЗНАКОМИМСЯ?»**

**Марченко Инна Александровна**, педагог-психолог, кандидат психологических наук

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Клубное занятие «Познакомимся?» является одним из первых занятий по программе «Тренажер успеха», и его основная цель – в легкой игровой форме познакомить подростков друг с другом и подготовить их к дальнейшей совместной работе, создать благоприятную дружескую атмосферу взаимопомощи, взаимодоверия, доброжелательного и открытого общения ребят друг с другом.

Основной формой проведения занятий по программе «Тренажер успеха» является психологический тренинг, позволяющий эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения у подростков, управления собственными эмоциональными состояниями, корректного выражения эмоций и понимания их выражения у окружающих, самопознания и самопринятия. Использование тренинга как формы организации занятий предполагает:

- соблюдение ряда принципов групповой работы, таких как: активность участников; партнерское общение, что означает признание ценности личности каждого из участников; предоставление участникам возможности объективизированного взгляда на свое поведение глазами других людей, средством чего выступает обратная связь;
- применение активных методов групповой работы: интерактивных (подразумевающих интенсивное межличностное взаимодействие), игры и групповые дискуссии;
- пространственная организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников, а также постоянная смена пространства, например, стоя, общий круг; сидя, амфитеатр; стоя, свободные встречи; сидя, малые группы; стоя, карусель встреч; перерыв, полная свобода;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы: основной результат – субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию участников;
- атмосфера раскованности и свободы общения, что достигается посредством соблюдения ряда условий: разговор «здесь-и-сейчас» о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент времени; персонификация высказываний, то есть отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю»; акцентирование языка чувств, избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»); активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы; конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Первоочередная задача педагога на данном занятии – снять стартовое напряжение, путем представления каждого из участников и подготовить их к дальнейшей совместной работе.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**Цель:** знакомство, создание атмосферы безопасности и доверия, установление правил работы в группе, предложение программы занятий.

**Задачи:**

*Обучающие:* знакомство с тренингом как формой групповой работы в психологии, правилами работы в группе; обучение навыкам вербальной и невербальной коммуникации как основным способам самовыражения и взаимодействия с окружающими.

*Развивающие:* развитие коммуникативных умений, интеллектуальных и творческих способностей; улучшение качества общения подростка с окружающими его людьми, приносящее ему большее удовлетворение от межличностных контактов; актуализация процесса самопознания с целью осознания учащимися своих возможностей и ресурсов; развитие навыков рефлексии.

*Воспитательные:* создание в группе атмосферы близости и доверия; создание условий для осознания подростками соотношения собственных действий и их последствий при взаимодействии в коллективе сверстников.

**Оборудование:** магнитно-маркерная доска, ноутбук, стол, стулья; стикеры, бумага А4, ручки, цветные карандаши, комплекты метафорических ассоциативных карт.

**Наглядные и дидактические материалы:** презентация к занятию (*приложение 1*), дневник Успеха, метафорические ассоциативные карты, анкета участника тренинга (*приложение 2*).

**Ожидаемые результаты занятия:**

- *личностные результаты:* проявляет такие качества, как доброжелательность, способность устанавливать контакт, позитивный взгляд на жизнь, направленность на личностное развитие себя и других, составляющих психологическое благополучие личности;
- *метапредметные результаты:* умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарища и других людей; умение контролировать и оценивать процесс и результат действия; умение формулировать собственное мнение и договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.
- *предметные результаты:* знание правил работы в тренинговой группе, умение вести конструктивный диалог, получение опыта позитивного взаимодействия в группе.

**Методы отслеживания результативности:**

- наблюдение за проявлением у учащихся активности, инициативности на занятии и фиксация в листе наблюдений;
- анализ идей и результатов выполнения заданий;
- анализ результативности в Дневнике Успеха.

**Продолжительность занятия:** 3 академических часа.

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Название этапа, цели	Формы и методы	Формы активности учащихся	Содержание этапа
<b>1. Подготовительный этап.</b>			
Подготовка к работе	Наблюдение, опрос		<i>Педагог</i> проверяет готовность учащихся к занятию <i>Учащиеся</i> демонстрируют готовность к занятию

Название этапа, цели	Формы и методы	Формы активности учащихся	Содержание этапа
<b>2. Основной. Знакомство</b>			
Представление программы	Презентация. Мотивационная речь.		Педагог рассказывает о программе.
Упражнение на знакомство «Снежный ком»	Групповая работа	Обмен участниками личной информацией о себе	Педагог объясняет правила выполнения упражнения: каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Последний участник называет всех.
Упражнение на знакомство «Майки с девизом»	Индивидуальная работа	Творческая вовлечённость Участники создают визитку в соответствии с индивидуальным выбором: 1) выбор или создание слогана, жизненного девиза; 2) нарисовать образ, символизирующий свою уникальность или выбрать образ из предложенных ассоциативных карт	Педагог предлагает участникам написать на карточках свой девиз на этой группе и прикрепить карточку на грудь. После этого все участники ходят и знакомятся с девизами окружающих.
Упражнение на знакомство «Взаимные презентации»	Работа в парах. Беседа.	Непосредственное взаимодействие и сотрудничество между учащимися	Участники разбиваются на пары. Педагог объясняет задание: за 10 минут узнать как можно больше о партнере. Далее учащиеся по очереди презентуют друг друга и отвечают на вопросы группы.
Упражнение «Ураган» или «Меняются те, кто...» для создания атмосферы открытости, доверия и эмоциональной свободы	Групповая работа	Интенсивное физическое взаимодействие	Педагог разъясняет правила выполнения упражнения. Группа располагается по кругу на стульях и выполняет упражнение.
Игра «Что нас объединяет?»	Работа в микрогруппах	Непосредственное взаимодействие и сотрудничество между учащимися.	Участники разбиваются на микро-группы по 4-5 человек. Задача: за 12 минут найти как можно больше

Название этапа, цели	Формы и методы	Формы активности учащихся	Содержание этапа
		Творческая вовлечённость – для презентации работ участникам предлагаются задания: 1) придумать девиз, характеризующий группу; 2) нарисовать портрет своей группы.	общего между ними. После каждой группа презентует себя.
Упражнение «Тест ролевых определений. «Я – кто, я какой?»»	Индивидуальная работа. Тест ролевых определений.	Самоанализ, самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции»	Педагог объясняет правила выполнения упражнения: за 12 минут участникам следует написать 20 определений, ответов на вопрос: «Я – кто, я какой?».
<b>3. Заключительный этап</b>			
Упражнение на расслабление «Маяк»	Медитативная техника. Индивидуальная и групповая работа.	Активизация самосознания, активная релаксация для лучшего самочувствия. Творческая вовлечённость – учащимся предлагается выполнить коллаж или рисунок, отражающий впечатления и внутренние переживания, связанные с маяком.	Участники занимают удобное положение, закрывают глаза. Педагог включает спокойную музыку и произносит текст. По окончании каждый учащийся выполняет коллаж или рисунок
<b>Обратная связь и пожелания участников тренинга</b>	Рефлексия Заполнение анкет	Саморефлексия	Ведущий предлагает участникам заполнить анкеты и поделиться своими впечатлениями о занятии.

### Ход занятия

#### **I. Подготовительный этап.**

Педагог проверяет готовность к занятию.

#### **II. Знакомство.**

1. Презентация программы «Тренажера Успеха».

Что такое психологический тренинг и правила его проведения:

- Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени).
- Общение по принципу «здесь и теперь».
- Конфиденциальность всего происходящего.
- Персонификация высказываний.
- Искренность в общении.
- Уважение к говорящему.
- «Не опаздывать!»

Целеполагание участников тренинга.

2. Упражнение на знакомство «Снежный ком». Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д.

Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех.

При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

### **3. Упражнение «Майки с девизом».**

*Инструкция:* тренер предлагает участникам написать на карточках свой девиз на этой группе и прикрепить карточку на грудь. Как вариант – предлагается нарисовать образ, символизирующий свою уникальность или выбрать образ из предложенных метафорических ассоциативных карт (см. методические рекомендации к программе «Тренажер успеха»). После этого все участники ходят и знакомятся с девизами окружающих. Карточки предлагается сохранить до последнего дня программы, с той целью, чтобы проверить – не изменился ли девиз, и если изменился, то, что повлияло на это.

Тема для обсуждения: «Что вносит группа в твоё поведение?».

### **4. Упражнение «Взаимные презентации».**

*Инструкция ведущего:*

– Сейчас мы разобьемся на пары. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- чего я жду от работы в тренинге;
- что я ценю в самом себе;
- предмет моей гордости;
- что я умею делать лучше всего.

*После этого организуется работа в парах. Спустя десять минут ведущий дает дополнительные инструкции:*

– Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и меньше, – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, ваша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы и я, в том числе, имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать.

*Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:*

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?
- Назови свое самое заветное желание.
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

#### **5. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие «Ураган» или «Меняются те, кто...».**

Группа сидит на стульях в кругу. Руководитель группы (или доброволец) стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он – водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит «Меняются местами те, кто в черных ботинках». Все, обладающие указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из друзей. Водящий во время обмена местами должен успеть занять чье-то временно освободившееся место. Участник, оставшийся без стула, становится водящим.

#### **6. Игра «Что нас объединяет?».**

Участники разбиваются на микро-группы по 4-5 человек. Задача: за 12 минут найти как можно больше общего между ними. После каждая группа презентует себя.

*Вопросы для обсуждения:* Какими критериями вы руководствовались при выполнении упражнения? Что общего есть в ваших микрогруппах с общей группой?

#### **7. Упражнение «Тест ролевых определений. «Я – кто, я какой?»**

Инструкция: за 12 минут участникам следует написать 20 определений, ответов на вопрос: «Я – кто, я какой?». Ответы должны быть положительно направлены (не иметь частицы «не»).

В ходе тренинга следует внимательно наблюдать динамику процесса (тест проводится в начале тренинга, в конце), упражнение может служить индикатором группового процесса, иллюстрируя изменения, происходящие в группе.

### **III. Заключительный этап**

#### **8. Упражнение на расслабление «Маяк».**


*Ведущий:* «Займите удобное положение, расслабьтесь, закройте глаза, войдите в восприимчивое состояние сознания, спокойно подумайте о тех задачах, которые вы сейчас решаете, подумайте о себе нынешнем. Представьте людей, которые жили, созидали, мыслили до вас, теперь пришел ваш черед, но их мысли и дела – это ваша опора, прочное основание.

Текст: Представьте маленький скалистый остров вдали от берега. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящем на скалистом острове. Стены маяка такие мощные, что даже сильные ветры, постоянно дующие со всех сторон, не могут покачнуть вас.

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для кораблей. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет, всегда остается с вами.

*После этого упражнения учащимся можно предложить выполнить коллаж или рисунок.*

#### **9. Обратная связь и пожелания участников тренинга. Заполнение анкет.**



**Тренажёр Успеха!**

«Давайте познакомимся»



Могу!  
Желаю!  
Расту!  
Творю!

**Н  
а  
ш  
и  
п  
р  
а  
в  
и  
л  
а**

- Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени).
- Общение по принципу «здесь и теперь».
- Конфиденциальность всего происходящего.
- Персонализация высказываний.
- Слушать и слышать друг друга.
- Искренность в общении.
- Уважение к говорящему.
- «Не опаздывать!».




Упражнение  
«Снежный  
ком»






Упражнение «Майки с девизом»

Упражнение  
«Взаимные  
презентации»





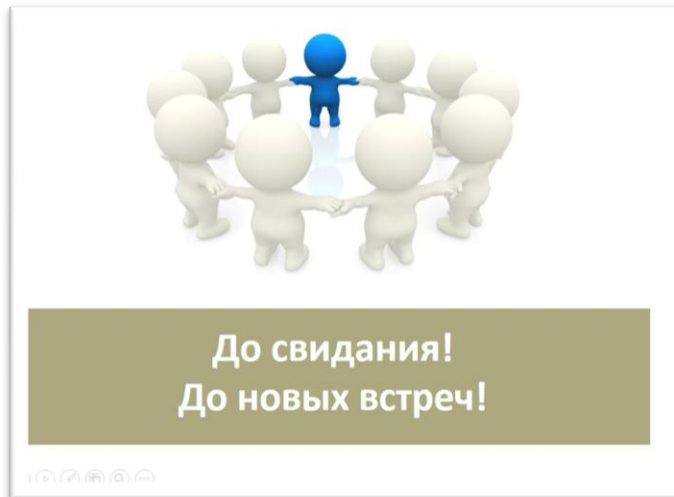
Упражнение  
«Ураган»  
или  
«Меняются  
те, кто...»

Игра «Что нас объединяет?»

Написать 20 определений, ответов на вопрос:  
«Я – кто, я какой?»



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Анкета участника тренинга

1. В чем состоит наиболее важный опыт, который я приобрел(а) в этой группе?

---

---

---

---

2. Что показалось особенно важным при проработке тренинговых упражнений?

---

---

---

---

3. Напишите, пожалуйста, какие трудности Вы испытывали в процессе работы, и как они преодолевались?

---

---

---

---

4. Произошли ли с Вами изменения за время тренинга? Если да, то какие?

---

---

---

---

5. Что я могу сделать для того, чтобы то, что приобрел(а) в группе, было значимым для меня как можно дольше?

---

---

---

---



---

6. Как Вы считаете, необходимо ли в дальнейшем проводить подобные мероприятия и если да, то для чего они необходимы? \_\_\_\_\_

---

---

---

7. Что Вы хотели бы пожелать по результатам тренинга себе, группе, ведущему группы?

---

---

---

---

---