

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

**Модуль 1. Социальная психология**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.3 «ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИНГОВ И ИГРОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ»**

Цель занятия: ознакомиться с особенностями и этапами проведения тренингов и игровых мероприятий.

**Ход работы:**

1. Ознакомьтесь с теоретическим материалом по теме занятия.

2. Ответьте письменно на вопросы

**-** особенности проведения тренингов;

- основные этапы проведения тренинга и игрового мероприятия;

- различия тренинга и игрового мероприятия.

Тренинг является многофункциональным методом для психологических изменений отдельной личности или группы с целью её развития и гармонизации. Тренинг представляет собой совокупность отработанных и систематизированных методов воздействия, которые используются для коррекции поведения и развития личности, формирования навыков самопознания, самосовершенствования.

Специфическими чертами тренинга являются:

- наличие постоянной группы и определенная ее пространственная организация;

- обязательное соблюдение ряда принципов и правил групповой работы;

- ориентация на психологическую поддержку участников;

- атмосфера закрепощенности, доброжелательности, свободы общения.

Цели тренинга для детей конкретизируются в частных задачах:

1. создание благоприятных условий для развития личности ребенка (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), формирование учебной мотивации;

2. развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;

3. изучение индивидуальных приемов межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;

4. приобретение коммуникативных умений и навыков;

5. овладение техниками и стратегиями конструктивного поведения в конфликтах;

6. коррекция поведения, формирование и развитие социальных установок, необходимых для успешного взаимодействия с людьми в разных сферах жизнедеятельности;

7. формирование профессионально значимых качеств и умений;

8. развитие эмпатии, рефлексии, толерантности и пр.

Стоит отметить, что тренинг предполагает не только активную интеллектуальную деятельность его участников, но также работу с эмоциями и чувствами. Он позволяют очень быстро (за считанные дни) сплотить коллектив.

Достоинством тренинга, как формы проведения практических занятий, является высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности, а разнообразные методические приемы тренинга (ролевые игры, дискуссии, упражнения, анализ конкретных ситуаций и др.), игровые технологии (игры-знакомства, разминки, кооперативные игры и др.) выступают как современные составляющие учебного процесса.

Тренинг имеет следующие преимущества:

- возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы;

- здесь происходит принятие ценностей и потребностей других людей;

- в группе человек чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим;

- наблюдая происходящие в группе взаимодействия, участники могут идентифицировать себя с другими и использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения;

- группа может облегчить процесс самоисследования и самораскрытия; -тренинг привлекает участников своей эффективностью, конфиденциальностью, внутренней открытостью, комфортной психологической атмосферой.

В зависимости от того, на какую цель делается акцент в тренинге, их условно можно подразделить на два типа.

К первому типу, т.е. *инструментально-ориентированным тренингам* относится социально-психологический тренинг поведения. Его цель — овладеть эффективными моделями поведения.

К данной группе тренингов также относятся следующие виды:

• тренинг делового общения;

• тренинг уверенности в себе;

• тренинг социальных навыков и т.д.

Второй тип тренингов — это *личностно - ориентированные тренинги*. К личностно-ориентированным тренингам относятся группы личностного роста или, так называемые психокоррекционные группы. Основные задачи этих групп — взаимное исследование, получение знаний о собственной личности, её развитие и раскрытие. Основным процессом в данных группах является личностный рост - активный процесс открытия и развития самого себя через соприкосновение с внешним миром. Необходимо отметить, что данный тип тренингов используется в основном профессиональными психологами.

*Методы тренинга*

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таким базовым методам традиционно относят групповую дискуссию, игровые методы (ролевую и деловую игру) и психогимнастику.

Групповая дискуссия в тренинге - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса.

Игра эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством.

Приемы психогимнастики служат вспомогательным средством стимулирования активности и снятия усталости участников.

*Правила и принципы проведения тренинга*

Обучение с помощью тренингов существенно отличается от традиционных методов обучения (уроков, лекций, семинаров) не только по форме проведения, но и по основным принципам.

*1. Принцип и правило максимальной активности*. В процессе тренинга дети должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

*2. Общение по принципу «здесь и теперь*». На тренинге дети общаются «здесь и теперь», т.е. обсуждают только то, что делается и говорится во время занятий. Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

*3. Принцип и правило персонификации высказываний*. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...», «я считаю...». Это важно, так как напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

*4. Принцип творческой позиции*. Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний. В целях создания условий для творческой активности любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности.

*5. Принцип партнерского общения*. Правило доброжелательности. Партнерским общением является такое, при котором учитываются особенности каждого участника, его чувства, эмоции, переживания, создавая в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

*6. Принцип объективности*. Правило обратной связи. Важнейшие моменты тренинга – осознание детьми мотивов своего поведения, переход от импульсивных действий к сознательной саморегуляции. Именно это позволяет ребенку не только на тренинге, но и в дальнейшем управлять своим внешним поведением и собственным внутренним миром. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

*7.* Необходимо отметить, что в тренинговых группах, которые добровольно посещают незнакомые между собой люди, существует обязательное правило *строгой конфиденциальности и доверительности общения*.

*8. Искренность и открытость*. Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати дети, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми? Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное педагогом, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

9. Кроме того, всем детям предлагается выбрать себе на время тренинговой работы *"игровое имя"* – то имя, по которому все остальные обязаны обращаться к нему.

Уже эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу детей. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат. Дети, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

*Требования к организации тренинга*

Размер группы: оптимальным количеством детей в группе считается 10-15 человек.

Оптимальная продолжительность тренинга

Продолжительность тренинга зависит от:

• целей (например, если вы хотите добиться значительных результатов, продолжительность тренинга должна быть не менее 3-х дней);

• возможностей педагога.

В качестве рекомендации можно отметить, что продолжительность каждого занятия в образовательных учреждениях должна составлять от 35-45 минут до максимум 3 часов с одним 10-минутным перерывом.

Все тренинги состоят из одних и тех же ***этапов***.

*Введение* (5 % рабочего времени) Это этап, в который входит краткое представление целей и задач тренинга. Цели и задачи тренинга всегда объявляет педагог.

*1 этап*. *Знакомство* (5 % рабочего времени) Дети присматриваются друг к другу, устанавливают контакт. Среди них намечаются симпатии, а иногда и антипатии. Педагог первый представляется аудитории. Он может сделать это так: «Здравствуйте, меня зовут… Я рад видеть вас здесь. Я предлагаю начать нашу работу. Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Я предлагаю взять бейджи и написать свое игровое имя и прикрепить его.

А если занятие проводит педагог, который знаком с группой, данный этап также имеет место быть. В этом случае всем предлагается выбрать себе на время тренинговой работы «игровое имя» – то имя, по которому остальные будут обращаться к нему.

*2 этап*. *Ожидания участников* (3 % рабочего времени) На этом этапе дети высказывают свои ожидания от тренинга. Данный этап можно проводить по-разному: высказывания по кругу, обсуждения в парах или малых группах с последующим вынесением на группу. Возможные формулировки вопросов ведущего: «Как вы думаете, что будет происходить здесь?»; «Что вы хотите получить/узнать на этом занятии?»; «Чего вы ждете от занятия?». Эти же вопросы можно вставить в процедуру игры «Интервью» и совместить 2 этапа - «Знакомство» и «Ожидания».

Другой вариант проведения:

Детям раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от тренинга. Затем на большом листе бумаги делаются надписи: «ожидания» и «выполнено». На этапе обсуждения ожиданий все записанные пожелания крепятся под надписью «ожидания». В дальнейшем, каждый имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиями в графу «выполнено». Можно предложить детям по ходу тренинга дополнять графу «ожидания». Если в течение тренинга были проработаны не все пожелания, то педагог должен в конце тренинга обсудить это с группой и решить, как нужно поступить с нереализованными ожиданиями: запланировать следующий семинар, предложить индивидуальную консультацию или рекомендовать литературу.

*3 этап*. *Принятие правил группы* (5 % рабочего времени) Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя обязательства. Она готова им следовать.

Педагогу можно начать так: «Любая деятельность нуждается в определенных правилах, поэтому я предлагаю несколько правил. ВОТ ОНИ».

1. Право говорящего. Любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии. \

2. Правило поднятой руки. Это правило является продолжением предыдущего. Ребенок поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

3. Конфиденциальность. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку.

4. «Не давать оценок». Это важное правило, мы часто нарушаем в жизни. Считаем вправе осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки. Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

5. Конфиденциальность. О информации, что здесь была, никому не рассказывать.

Следует отметить, что группа может предложить и другие правила. Если кто-то из группы не согласен с тем или иным правилом, это правило не принимается.

Необходимо помнить, что правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг! Не стоит придумывать слишком много правил.

*4 этап*. *Оценка уровня информированности* (5-10% рабочего времени)

Чтобы не повторять хорошо известную информацию, необходимо выяснить, что они знают о проблеме. Для этого можно задавать вопросы группе, использовать анкеты, викторины. Еще один способ, узнать о пробелах в знаниях детей, попросить их написать анонимно на листке вопросы педагогу по теме тренинга. Ответы на вопросы могут составить основной объем информационного блока. Это будет интересно!

*5 этап*. *Актуализация проблемы* (10 % - 30 % рабочего времени)

Этот этап можно использовать для того, чтобы пробудить интерес к проблеме, сформировать у них мотивацию к изменению поведения.

*Задача этого этапа* - сделать проблему актуальной для каждого.

Этот этап можно провести:

• с помощью вопросов: «Что для вас значит...», «Что вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или ваши знакомые сталкивались с ...», «Что вы чувствовали, когда...» и др.;

• с помощью игр и групповых упражнений (например, «Жизнь с болезнью», «История про...»).

*6 этап.* *Информационный блок* (20 % - 40 % рабочего времени)

Информационный блок должен быть разбит на несколько логически завершенных частей, которые распределены по всему тренингу, включающих сообщения подробной информации (например, о причинах и последствиях заболеваний и социальных явлений, их влиянии на личность и общество, об их профилактике).

*7 этап. Приобретение практических навыков* (20 % - 60 % рабочего времени).

Целью любого тренинга является выработка следующих навыков:

1. Коммуникативные. Нарабатываются в ходе всего тренинга и с помощью специальных игр, упражнений.

2. Принятия решений. Для развития данного навыка можно использовать «мозговые штурмы»; обсуждение одной проблемы всей группой; игры, направленные на осознание проблемы; алгоритм принятия решения.

3. Изменения стратегии поведения.

Этот навык помогает ребенку:

• гибко, пластично реагировать в любой ситуации;

• лучше приспосабливаться к окружающей обстановке;

• быстрее находить выход из сложных ситуаций;

• реализовывать свои планы и достигать цели.

Для того чтобы ребенок мог поменять стратегию поведения, ему надо иметь представление о наличии других стратегий. Для этого подойдут ролевые игры.

Необходимо отметить, что информационный блок, этапы актуализации и выработки навыков имеют достаточно пластичную структуру; у этих этапов нет четких временных рамок и обязательного порядка следования, они накладываются друг на друга, идут параллельно.

*8 этап. Завершение работы*. Получение обратной связи (5 % рабочего времени).

Задачи этапа:

1) подвести итоги тренинга;

2) выяснить, сбылись ли ожидания детей;

3) оценить изменение уровня информированности.

Можно начать этот этап так: «Наш тренинг завершается. Если остались неясные вопросы и не высказанные мнения, можете сказать об этом сейчас. У нас есть еще время на обсуждение». После ответов на вопросы, все дети по кругу говорят свое мнение о тренинге.

Возможные варианты вопросов: «Что вы получили на тренинге?», «Получили ли вы от тренинга то, что ожидали?». Ответы могут быть самыми разнообразными. Задача педагога - вычленить из них самое рациональное и подвести итог. Кроме этого, можно попросить детей ответить на вопросы анкет.

Работа завершается прощанием группы.

Игра-конкурс – мероприятие, совмещающее в себе игровые моменты с конкурсными заданиями.

Игра-представление – комплексное мероприятие, совмещающее в себе игру и театрализованное представление.

Игры путешествия - мероприятия в игровой форме.

Уже в начальной стадии разработки любой игровой досуговой программы необходимо попытаться увидеть все ее содержание. В этом организаторам поможет блоковая система, то есть структурное изображение содержания игровой программы.

Каждый игровой эпизод-блок живет самостоятельной жизнью, развиваясь по законам драматургии: от пролога к завязке конфликта, его развитию. Организаторы разрабатывают каждый блок: сюжетно или перечислением его основных частей — игр. Нужен замысел, сценарно-режиссерский ход — прием подачи игрового материала.

Это может быть: путешествие («На поляну игр»), приключение («Приключения в сказочном лесу»), в мире сказочных героев («Город стеклянных человечков»), листаем книгу («Игры народов мира»), вращаем глобус («Дадим шар земной детям»), сновидения («Сон Снегурочки в Новогоднюю ночь вале») и т. д.

Сценарно-режиссерский ход (образно-смысловой) проявляется в трех ключах:

1. Образно-игровой — через игру актеров (актерское мастерство).

2. Декоративно-образный — через костюм, мизансцену, оформление игровой площадки, реквизит. Например, игровое поле — это развернутая гармонь с цветными, яркими, ситцевыми мехами.

3. Образно-музыкальный. Все игровые эпизоды объединяются лейтмотивом (одна и та же музыкальная фраза).

Между игровыми блоками, особенно в конкурсных программах, необходимо предусмотреть время для работы жюри, которому следует подвести итоги. Для заполнения этой «паузы» в представлении нужны зрелищные заставки. Это могут быть концертный номер, реклама, игры с болельщиками (зрительным залом), гость.