

Психотерапевтический игровой тренинг для подростков

Н.П. Аникеева, Е.В. Киселёва, И.В. Хромова, Институт истории гуманитарного и социального образования Новосибирского государственного педагогического университета

Игровым тренингом мы условно называем систему игровых упражнений по обучению общению. Цель его — психотерапевтическая. Эти игры проводятся по особой методике. Главное здесь в том, какую установку в каждом игровом упражнении даст руководитель.

У старших школьников и старших подростков существует потребность в информации о своей личности, для них можно организовать «психологические игры». Цель тренинга следует прямо сформулировать школьникам: например, научиться видеть и понимать других людей, видеть и понимать себя, преодолевать и раскрывать себя. Для педагога в этих играх важно стимулировать осознание школьниками своих способов общения, своей позиции среди других. Цикл может охватывать 8–15 игровых занятий. Эти игры не следует проводить более 30–40 минут. Занятия удаются только при условии абсолютной добровольности. Число участников может быть 7–20 человек.

Заранее обговорить с ребятами *обязательные условия* проведения игр, без соблюдения которых «игровой тренинг» результатов не даст. К ним относится:

- высокая доброжелательность и доверие друг к другу;
- при оценке выполнения игровых заданий участниками оценивается не личность, а её деятельность и способы общения;
- впечатления о степени удовлетворённости игрой участники должны доводить до руководителя тотчас.

Успешность «психологических игр» полностью зависит от степени взаимопонимания и взаимодоверия между руководителем игр и участниками.

1. «Интервью». У каждого человека по очереди все желающие берут интервью. При этом задают вопросы: любишь ли ты стихи? Твой любимый цвет? Твоё любимое изречение? Любишь ли ты видеть сны? Если бы

тебе предложили роль в фильме («Овод», «Три мушкетёра» и т. д.), кого бы ты захотел сыграть? (Артистические данные значения не имеют). Есть ли у тебя хобби? Любимое имя? Чего ты больше всего боишься? Что больше всего ценишь в людях?

Каждому задают не более 5–7 вопросов. В одно занятие можно интервьюировать по 3–4 человека. В первые занятия следует дать участникам установку: отвечать в любой степени откровенности. Можно с полной откровенностью, можно с частичной, а можно вообще «в маске» — отвечать, «будто не про себя, а про другого». Это обязательное условие, которое поможет снять психологический барьер у ряда подростков. Если в процессе игровых занятий установится доверительная атмосфера, то стремление «маскироваться» отпадает само собой.

Необходимо, чтобы все участники занятий прошли «интервьюирование».

Можно проводить усложнённый вариант интервьюирования. Участники игры задают вопросы «в ролях»: от имени детсадовских работников, космонавтов, марсиан, Красной Шапочки, Чебурашки, директора данной школы, родителей интервьюируемого и т. д. Для старших подростков — это эффективный приём для вовлечения в игровое состояние.

Можно проводить «ролевое интервьюирование» на каждом занятии по 2–3 минуты в качестве разминки.

2. «Мнения». В первые дни занятий для установления доброжелательной атмосферы можно проводить такое упражнение. У каждого человека все по очереди называют одно лучшее качество. В сумме получается привлекательная характеристика. Если участников занятий более восьми, то игру нужно проводить в несколько этапов, чтобы охватить всех.

В дальнейшем можно использовать другой вариант данной игры — «Метафоры». О каж-

дом из участников мнение оформляют метафорично: «колючий ёжик», «вечный двигатель», «головоломка» и т. д.

3. «Мимика и жесты». Эти игры необходимы для развития паралингвистических внеязыковых средств общения, а также для выработки свободного раскованного общения. Варианты:

а) каждый только при помощи рук показывает два противоположных состояния, например, гнев и спокойствие, печаль и радость, усталость и бодрость;

б) то же самое при помощи мимики (без жестов);

в) то же самое при помощи мимики и жестов (только добровольцы, так как упражнение трудное);

г) все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с простым заданием, например, «написать письмо», «переставить мебель в классе» и т. д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестом и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивают написанное в задании с выполнением.

4. «Виденье других». Игры на внимательность друг к другу:

а) один садится спиной к аудитории. Он должен описать внешний вид кого-нибудь из присутствующих — детали костюма, причёску, обувь и т. д.;

б) называется один из участников. Все вместе должны восстановить его поведение, настроение, высказывания с самого начала занятий до данного момента (например, за последние полчаса).

5. «Стратегия в диалоге». Эти игровые упражнения направлены на тренировку вербального общения: умение говорить и слушать другого. Например:

а) двое вызываются ведущим. Каждый из них получает (втайне от аудитории и друг друга) задание. Первый должен поддерживать диалог в своей обычной манере. Второй — во что бы то ни стало удержать «лидерство» в процессе диалога. Тема задаётся ведущим, предлагается аудитории или выбирается самими действующими лицами. Например, обсуждение нового фильма, телепередачи, возможности контакта с инопланетянами, совершенства новой марки магнитофона и т. д. Стратегия диалога затем обсуждается всеми;

б) то же самое, но второй партнёр получает противоположное задание: заставить напарника стать лидером разговора.

в) оба получают задание вести диалог определённым образом. Один утверждает какое-то мнение, второй должен сначала дословно повторить, как он понял мнение первого, затем высказать своё. Первый, соответственно, должен повторить (желательно дословно) высказанное партнёром, затем обсуждение темы продолжается. Такой диалог идёт минут 5–7. Желательно, чтобы кто-нибудь из участников фиксировал количество искажений каждым партнёром в пересказе слов своего собеседника. Через это упражнение должны пройти все участники.

6. «Влияние группового настроения». Цель этого игрового упражнения — продемонстрировать роль благожелательной и неблагоприятной атмосферы в создании настроения участников.

Двое получают задание придумать по два этюда с предметами; например, один с портфелем-дипломатом (его можно представить в виде этюдника, настольного зеркала, картины, которую надо укрепить на стену), второй — с линейкой (линейку можно представить как подзорную трубу, указку, тросточку и пр.). Предварительно необходимо на предыдущем занятии проиграть этюды с предметами. Пока двое готовятся за дверью класса, ведущий договаривается с аудиторией о групповой реакции. Например, первый этюд первого исполнителя встречается одобрительно (улыбки, доброжелательные взгляды, заинтересованность на лицах), второй этюд — холодно (равнодушные лица, пренебрежительные ухмылки). Реплики не рекомендуются, у второго, допустим, наоборот. Затем оба исполнителя рассказывают о своих ощущениях и дают оценки этюдам. После этого перед ними раскрывают «разговор» и со всей аудиторией идёт обсуждение моральной поддержки». В систему описанных игр целесообразно включить упражнения, используемые в сценической деятельности.

7. «Режиссёр и актёры». Все участники кружка распределяются по парам. Каждая пара получает задание подготовить инсценировку басни «Ворона и Лисица». Один учащийся — «режиссёр», а другой — «актёр» в роли Лисицы. Преподаватель наблюдает, какими приёмами пользуются «режиссёры», объясняя и показывая «актёрам» трактовку образа Лисицы и особенности «вхождения

в образ». Затем все вместе комментируют работу каждой пары, обращая внимание на логику аргументов «режиссёров», особенности речевого и паралингвистического воздействия.

8. «Актёры и зрители». Выделяется группа из шести человек, остальные — «зрители». «Актёрам» предлагается исполнить импровизацию по мотивам «Репки». Руководитель кружка после распределения ролей даёт такую инструкцию: «Представьте себе, что однажды зимним вечером все участники событий (дедка, бабка, внучка и т. д.) собрались за столом и предались воспоминаниям о том дне, когда тянули чудо-репку в огороде». Каждый должен был «вспоминать» в соответствующем образе. Затем «зрители и актёры» обсуждают эту д.

9. «Оживление портретов». Каждый участник кружка получает репродукцию портрета русского или зарубежного художника. Он должен «оживить» портрет: принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображённого. На портрете может быть человек любого возраста и пола. Это упражнение на эмпатию («вчувствование», «сопереживание»).

10. «Согласованность мыслей». Вот ещё игровые упражнения из сценической практики. Их предлагает В. Папсо. Это — игровые упражнения на согласованность, «созвучие» мыслей, от которых зависит синхронность движений.

1. Выходят два партнёра. Их задача: медленно удаляясь в стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться. И так три раза.

2. На сцене два партнёра. Первый стоит в двух — трёх метрах от второго, спиной к нему, так, что второй глядит ему в затылок. Задача второго партнёра: глядя пристально на первого, в неизвестное для зрителя время дать мысленный приказ — оглянуться. Первый знает о задаче второго, но не знает, когда последует мысленный приказ. Задача второго — быть свободным и готовым всем существом почувствовать своего партнёра. Вариант: чтобы зрители знали, когда посылаётся приказ, второй партнёр в этот момент шевелит пальцем.

11. «Ручная цепь». Это упражнение рекомендуется проводить в конце тренинга для того, чтобы участники ещё раз почувствова-

ли друг друга, продемонстрировали умение воспринимать друг друга.

Все садятся в круг. Кладут руки на колени, затем правую руку на руку соседа. Затем в течение 5–10 минут все члены группы погружаются в восприятие рук своих соседей справа и слева, пытаясь определить: «какая это рука (напряжённая, расслабленная, добрая и т.д.), какого человека я чувствую за этой рукой, что он мне передаёт, как на меня воздействует и т.д.

Далее все участники по кругу делятся своими ощущениями, впечатлениями.

В невербальном общении большую роль играют особенности восприятия человека. Каждый имеет свои доминирующие каналы информации: зрительный (лучше запоминает зрительные образы), слуховой (лучше воспринимает информацию), кинестетический (более чувствителен к прикосновению, размещению в пространстве). Предлагается ряд упражнений на выявление и активизацию этих каналов.

А. «Выявление особенностей восприятия с помощью слов». Ведущий предлагает для описания (устного или письменного) любую репродукцию: жанровую сцену, пейзаж, портрет. При определении особенностей восприятия необходим учёт употребляемых глаголов, прилагательных и наречий, т.к. для каждого характерен свой код и язык. Например, для *зрительного* восприятия характерны слова: высматривать, показать, приглядываться, маленький, широкий, тусклый, сиять, искриться; для *слухового*: комментировать, обговорить, звучный, приглушённый, шелестеть, напевный; для *кинестетического*: добиваться, почувствовать, дрожать, вялый, безвкусный, дряблый, вибрировать.

Б. «Выявление особенностей восприятия при наблюдении позы». Ведущий предлагает одному из участников группы рассказать случай из своей жизни (счастливый, печальный, смешной). Задание основной группе участников: определить ведущий информационный канал рассказчика, обосновать своё мнение. Двум участникам даётся особое задание, не известное основной группе: наблюдать за положением тела, позой слушающих. После окончания рассказа обсуждаются позы рассказчика и слушателей.

Человек с преобладанием зрительной сферы максимально откинется на спинку стула, скорее всего, вытянет ноги и устремит взгляд

выше линии горизонта. В этот момент он «видит» то, о чём рассказывают.

Человек со слуховыми представлениями наклонит голову к плечу (поза «разговора по телефону»), он как бы прислушивается к своим мыслям и, возможно, ведёт с вами диалог, спорит или возражает.

Человек с кинестетической доминантой опустит плечи, пригнётся к столу или положит голову на скрещенные руки, опустит глаза, Погрузившись в ощущения, которые рождает в нём ваш рассказ. При этом он может крутить ручку, тереть бумагу или что-то чертить.

12. «Лабиринт». Упражнение состоит из пяти этапов.

Первый этап. Трём участникам, находящимся в центре площадки, даётся задание: пройти по воображаемому лабиринту с закрытыми глазами. Группа наблюдает физическое состояние (свобода движений, зажатость мышц, положение головы, рук, суетливость). После 1–2 минут «блуждания» предлагается описать «свой» лабиринт.

Первоначальное описание очень короткое: одно — два предложения, чаще всего — фиксация места. Например: «было тёмное, сырое подполье», «это — стеклянный лабиринт», «коридор космического корабля». У участников может быть отмечена «зажатость» мышц плечевого пояса или рук.

Второй этап. Тем же участникам предлагается рассмотреть лабиринт, проходя по нему (задание выполняется с закрытыми глазами). При описании лабиринта группа следит за тем, чтобы описывающие не сбились на описание звуков и ощущений.

а) «Это был стеклянный лабиринт, очень прозрачный, сверкающий так, что глазам больно (группа должна заметить «кинестетическое» слово «больно» и поправить), я вижу искры солнца на стенах. Эти стены очень высокие, а коридоры длинные...»;

б) «Это был коридор космического корабля с голубыми стенами и светом откуда-то снизу. Я слышала... (группа останавливает). Свет очень красивый, на пульте много разноцветных огоньков...»;

в) «Это тёмное подполье с каменными серыми стенами. У меня в руках была маленькая свечка, от которой почти не было света. Я видела, как по стенам текла вода...».

После описания группа обсуждает физическое состояние участников. Вероятно, будет отмечено поднятая голова, свободные движения руками.

Третий этап. Предлагается пройти по лабиринту и «услышать» максимальное количество звуков. При описании звуков группа следит за тем, чтобы участники не сбились на картинки и ощущения.

а) «...стены в этом лабиринте звенели, как стёкла в серванте, когда проезжает грузовая машина»;

б) «...там была какая-то особая, громкая тишина. Все приборы работали бесшумно, специальное покрытие глушило звук шагов, и всё-таки я чувствовала (группа останавливает), я слышала за спиной тихое дыхание...».

В описании группой физического состояния участников будут отмечены сдвинутая или наклонённая к плечу голова, более неподвижные, чем в первом случае, руки, может быть осторожная походка.

Четвёртый этап. Необходимо осознать, что вы чувствуете, проходя по лабиринту (температура, влажность, запах и т.д.):

а) «...это был жаркий лабиринт, солнце пекло так, что я расплавлялась. А стены были холодные. Мне очень хотелось выйти, но я не могла найти выход. Я хотела разбить стены...»;

б) «...я чувствовала за спиной дыхание другого человека, и мне было спокойно, что я не одна. Стены были мягкие, а пол пружинистый. Вообще, это был очень удобный коридор. Я чувствовала себя уютно»;

в) «...мне было сыро и холодно, я спотыкалась, падала на острые камни, мне было больно, хотелось тёплого света и чтобы кто-нибудь был рядом».

Группа заметит, что в этом случае движения были более свободны, лицо опущено вниз, лёгкий шаг.

Пятый этап. Последний проход по лабиринту с заданием «видеть», «слышать», «чувствовать». После этого даётся полное описание, которое сравнивается с первоначальным. Анализируются изменения, происшедшие в физическом состоянии участников. В заключение слово предоставляется испытуемым для рефлексии своего состояния, о том, что им помогло при выполнении упражнения.

13. «Органы чувств». Участникам предлагается разделить на три группы:

- 1) те, кто (как им кажется) хорошо запоминают картины, образы, т.е. визуальны;
- 2) те, кто (как им кажется) хорошо запоминают звуки, т.е. аудиальны;
- 3) те, кто (как им кажется) хорошо запоминают чувства, ощущения, т.е. кинестетичны.

Первой группе даётся задание придумать и приготовить воспроизвести несколько сценок «немого кино». Второй группе — придумать и «включить» «сломанный транзистор» с обрывками разговоров, звуков, шумов. Третья группа должна придумать комплекс прикосновений (похлопать, погладить, ущипнуть, подуть, поцеловать и т.д.). Когда группы готовы, вызвать из каждой группы по одному добровольцу. Посадить их на три стула спиной друг к другу в центре. Дается инструкция сидящим в центре: «Ты — уши (участнику из первой группы). Ты — чувства (участнику из второй группы). Ты — глаза (участнику из третьей группы)». «Уши» могут только слышать, «глаза» — только видеть, «чувства» — только ощущать. Так мы изменили им систему восприятия, активизируя ту её часть, которая недостаточно развита.

Затем участники трёх групп одновременно производят все свои действия: «показывают немое кино», «включают сломанный транзистор», демонстрируют комплекс «ощущений». После этого тому участнику, кто в центре (его «глазам», «ушам», «чувствам»), задают вопрос: что вы заметили?

Как правило, для первого раза характерно смешанное восприятие и описание: «уши» могут описать то, что они видели, а «глаза» то, что слышали. Этого не следует допускать. Необходимо наводящими вопросами подвести к пониманию смешанности, сложности восприятия того, на что наш ведущий информационный канал чаще всего не реагирует. Повторив несколько раз эти упражнения, участники группы увидят, почувствуют, насколько восприятие окружающего мира станет богаче красками, звуками и ощущениями. Это позволит членам группы заглянуть в себя, задуматься о себе и об окружающих людях.

Если для подростков преобладающими должны быть игры невербального характера, нацеленные на мимику, позы, жесты, то для старших школьников следует отдавать предпочтение вербальным упражнениям. Речевая деятельность особо значима в юношеском

возрасте, и те, кто ею недостаточно владеют, испытывают неудовлетворённость. Старшеклассников всегда привлекают игры, вовлекающие в дискуссию и обучающие её приёмам.

Все перечисленные выше игры можно варьировать, меняя установку: один раз обсуждать с точки зрения согласованности всей аудитории, другой раз с точки зрения самочувствия каждого («было интересно», «чувствовал себя напряжённо», «в такой-то момент испытывал раздражение», «всё занятие было хорошим настроением»), третий раз — с точки зрения точности исполнения инструкции.

Как показывает опыт, после третьего-четвёртого занятия наиболее инициативные школьники начинают предлагать свои игровые упражнения. Это даёт возможность определять домашние задания для желающих. Так, последние 10–20 минут занятий каждый из желающих может быть ведущим. Выполнение роли ведущего можно обсуждать, акцентируя внимание на тактике и стратегии поведения. Если школьник не справляется с ролью ведущего, то на этом не следует акцентировать внимания, а надо дать ему возможность компенсации в другой роли.

Игры на вербальное общение

Роль пространства при вербальном общении. Выбирается пара, которая будет перед группой вести диалог на любую интересную ей тему. Однако в течение диалога изменяется взаиморасположение участников:

- а) пара садится на пол спина к спине;
- б) один партнёр сидит, другой стоит около него (один стоит на полу, другой на стуле);
- в) пара садится вплотную друг к другу;
- г) пара расходится в противоположные углы комнаты.

После выполнения упражнения участники описывают свои ощущения, особое внимание обращается на то, как смена поз, расстояние, обращённость друг на друга взглядами влияли на состояние и содержание диалога.

Различные позиции в вербальном общении. Три члена группы добровольно вызываются участвовать в упражнении. Каждый доброволец выбирает один из коммуникативных стилей:

- а) умиротворяющий («жертва») — угрожающий и соглашающийся человек, непрерывно изменяющийся и стареющийся любой ценой

не вызвать волнения. Умиротворяющий чувствует свою бесполезность и выглядит беспомощным;

б) обвиняющий («обвинитель») — противопоставлен первому стилю, упрекает, провоцирует, считает других виноватыми. Обвинитель действует высокомерно и объясняет объективными причинами свои недостатки. Говорит громким властным голосом, напрягая лицо и тело;

в) человек-компьютер — ультра-рассудительная, спокойная, холодная и собранная натура, избегающая выражать свои чувства, демонстрировать эмоции и переживания. Не пропускает ничего внутрь и вовне. Говорит монотонно, абстрактно, выглядит негибким и зажатым;

г) уводящий в сторону («флюгер») — высказывает неадекватные и приводящие в недоумение суждения. Он часто непредсказуем, отличается бесконтрольностью поведения. Общее чувство неловкости: «Я — не Я». Позы тела кажутся неуклюжими, интонации могут не соответствовать словам.

Участники демонстрируют определённый коммуникативный стиль, включаются в дискуссию друг с другом (ситуацию, тему дискуссии можно задать). Остальные члены группы наблюдают за взаимодействием.

Через 5 минут наблюдателям предлагают прокомментировать своё восприятие дискуссии. Затем участники делятся с группой впечатлениями, возникшими в данной ситуации. Упражнение можно повторить с тремя новыми участниками. Другой вариант, когда участники выбирают себе коммуникативные роли и сообщают их руководителю, затем начинают дискуссию. Группа должна определить, кто какого стиля придерживается. Упражнение даёт возможность осознания сути стереотипов человеческого поведения, что в дальнейшем позволяет участникам реже впадать в них при общении, либо, осознавая их, быстрее выходить из них.

Ролевое обсуждение. Руководитель раздаёт участникам листочки с обозначением той роли, в которой каждый должен выступить в обсуждениях, например, «поэт», «скептик», «неформал», «философ», «эрудит». Школьникам поясняется, что речь идёт о внутренней позиции, отношении к окружающему миру, которое им следует прочувствовать и сыграть во время дискуссии. Каждый знает только о своей роли и не знает о других.

Затем договариваются о предмете обсуждения. Им может быть любое известное художественное произведение или кинофильм. Предмет дискуссии не должен быть слишком сложным, иначе он будет «выбивать» игроков из ролей. После 15–20 минут дискуссии окружающие должны определить, кто в какой роли выступал. Тот, чья роль осталась не узнаваемой, считается не выполнившим задание.

Руководство дискуссией. Выбирается тема для обсуждения. Она может звучать в общей формулировке («Что такое свобода?», «Где корни равнодушия?»), или выдвигается конкретная ситуация для обсуждения. Все участники совместно выдвигают критерии оценки деятельности руководителя: умение чётко формулировать вопросы, резюмировать моменты в обсуждении, вовлекать пассивных, переключать слишком длинные монологи, быть тактичным по отношению к аудитории. Здесь ещё раз напоминаются общие правила тренинга: предельная доброжелательность, обсуждение деятельности, а не личности.

Затем выбирается ведущий дискуссии: по желанию, рекомендации руководителя или жеребьевке. Дискуссия идёт 20–40 минут в зависимости от увлечения темой.

Главная задача — каждому предлагается сделать ретроспективный самоанализ состояния во время дискуссии: какой момент вызвал наибольший интерес, когда было скучно? Какие мысли-ассоциации появились в начале и конце дискуссии? Наибольший интерес, как правило, вызывает самоанализ ведущего. Часто указывают на страх в начале, на удивление реакциям участников, на отчаяние, когда видишь чьи-то скучающие глаза или зевок.

В упражнении «Руководство дискуссией» положительное отношение участников обычно вызывает такой приём, как определение в аудитории «тайного единомышленника», сочувствующего ведущему. Его можно вводить следующим образом. Педагог заранее договаривается с ведущим дискуссии о кандидатуре единомышленника. Затем все участники получают листочки бумаги так, что никто не видит, что на листочке соседа. Все они пустые. Лишь на одном какой-нибудь знак. Получивший его становится тайным единомышленником ведущего, мысленно ему помогающим. Его задача сочувствовать, мысленно подбадривать и при этом всё делать так, чтобы никто из окружающих не догадался о его

роли. Ведущие утверждают, что в такой ситуации легче вести дискуссию.

Дискуссия-соревнование. Все участники разбиваются на две команды. Выбирается жюри, определяются критерии оценки выдвигаемых аргументов: доказательность, логика, чёткость формулировок, корректность, способность строго придерживаться темы. Вести дискуссию может сам руководитель группы. В конце жюри объявляет результаты, комментирует их. В заключение — коллективное обсуждение с использованием любых этапов анализа.

Конкурс ораторов. Желательно, чтобы через это упражнение прошло как можно больше участников. Этот конкурс предполагает импровизацию-монолог. Вызывается любой участник. Он должен произнести речь продолжительностью 2–3 минуты на любую заданную тему. Это упражнение следует вводить в конце игрового практикума, когда в группе уже сложились прочные доброжелательные отношения. Ставится условие, запрещающее превращать речь в пустую болтовню и зубоскальство. Тогда можно обсуждать темы, стимулирующие раскрытие личности: «Что мне принесло шестнадцатилетие», «Мои принципы жизни» и др.

Игры на установление контакта

Среди разнообразных ситуаций можно особо выделить т.н. ситуации затруднённого общения. Во-первых, они возникают тогда, когда позиции участников неравноправны (учитель — провинившийся ученик, начальник — подчинённый). Во-вторых, когда участников общения разделяют различного рода психологические барьеры. В таких ситуациях один является более инициативным, а второй — пассивным участником общения, он намеренно или неосознанно сопротивляется установлению контакта.

Предлагаемая ниже система упражнений даёт возможность приобрести навыки вербального поведения, которое помогает разрушить барьеры партнёров и установить контакт, делающий общение более эффективным.

Процесс установления контакта условно разбит на четыре стадии. На отработку каждой стадии, как показывает опыт, необходимо от одного до трёх занятий. Непременное требование — последовательное прохождение всех стадий, однако набор и порядок упражнений на каждой стадии может варьировать-

ся. Упражнения (за исключением первого) выполняются в парах, работа будет эффективной, если их состав варьируется от занятия к занятию.

Первая стадия: «Накопление согласий»

Цель — формирование умения соглашаться. Целесообразность согласия заключается в том, что оно создаёт удовлетворяющее партнёра положение и не содержит элементов конфликта, конфронтации. Согласие всегда ослабляет напряжение и понижает уровень тревожности, создаёт представление о нерациональности барьеров.

1. *Разнообразные формы выражения согласия.* Участники самостоятельно пишут те формулировки, которыми они обычно пользуются для выражения согласия, одобрения того, что предложил партнёр. Затем первый зачитывает вслух список выражений, следующий добавляет те, что не были прочитаны предыдущим и т. д. Идёт коллективное обсуждение всего предложенного материала (точность выражений, категоричность, стиль). В результате участники приходят к выводу о большом выборе выражений согласия и о своём слабом умении пользоваться ими.

2. *Формулирование вопросов, на которые можно дать лишь утвердительный ответ.* После непродолжительной подготовительной работы каждый задаёт партнёру вопросы, на которые тот отвечает. Вопросы должны быть построены так, чтобы ответить можно было лишь утвердительно, например: «Ты, конечно, хочешь поскорее закончить этот неприятный разговор?» (Отвечающему запрещается давать искусственные неадекватные отрицания). По окончании работы проводится коллективное обсуждение, каждая пара сообщает о наиболее удавшихся вариантах.

3. *Запрещение частицы «нет» и «не».* Один участник задаёт другому вопросы, на которые нельзя ответить утвердительно, или делает заведомо невыполнимые предложения. Другой должен выразить несогласие таким образом, чтобы не произносить частицы «нет» и «не». Например: «Не мог бы ты сейчас залезть на стол и прокукарекать?» — «Боюсь, это шокирует присутствующих». Роли в паре меняются. Каждый предлагает по 4–5 вариантов. После парной работы проходит коллективное обсуждение, где участники сообщают о наиболее удачных вариантах, рассматривается самочувствие отвечающих.

4. *Запрещение повелительного наклонения.* Один предлагает другому высказывания, содержащие глаголы в повелительном наклонении. Например: «Иди к доске», «Собирай игрушки», «Садись обедать». Другой должен выразить тот же смысл другими словами. Например: «К доске пойдёт...», «Игрушки хотят, чтобы их собрали», «Не пора ли обедать» и т. д.

Вторая стадия. «Поиск совпадающих нейтральных интересов»

1. **Скрытое выяснение.** Один участник загадывает что-то конкретное (записывает себе), что он хочет выяснить о другом. Например, читает ли тот журнал «Знамя», любит ли солёные огурцы. Затем строит беседу так, чтобы получить ответ на свой вопрос, но в то же время, чтобы партнёр не разгадал его цель. Затем участники меняются ролями. После проигрывания пара обсуждает диалог. Отвечающий пытается понять тактику и цель спрашивающего. Наиболее интересные варианты обсуждаются коллективно.

2. **Смена темы.** Один из участников записывает две темы, желательно никак между собой не связанные. Например: «политика и погода на прошлой неделе»; «литература и туризм». Затем он должен так построить разговор, чтобы начать с одной темы, а закончить другой. Желательно, чтобы партнёр не заметил перехода. Затем роли меняются. При обсуждении рассматривается разная тактика перехода от одной темы к другой, способы распознавания тактики партнёра, состояние участников диалога.

3. **Передача инициативы.** Построить диалог так, чтобы партнёр, вначале лишь отвечающий на вопросы, перешёл к пространным высказываниям и в конце концов взял инициативу на себя. Для этого инициатору необходимо «нащупать» тему, привлекающую его партнёра, и в нужный момент самому сменить форму с вопросной на ответную. Обращается внимание на момент перехода инициативы от одного к другому, обсуждается, насколько это было успешным и естественным.

Третья стадия

«Принятие личностных качеств, предлагаемых партнёром»

Цель — ознакомление с личностными характеристиками друг друга. При установлении

контакта важно уметь принимать партнёра таким, каков он есть, максимально использовать информацию о партнёре, которую тот сам демонстрирует.

1. Один из участников загадывает какое-либо личностное качество, присущее ему, и в начавшейся беседе старается подчеркнуть его демонстрировать (например: увлечённость темой, пренебрежение к собеседнику, остроумие). Второй партнёр должен угадать задуманное. Затем роли меняются. Обсуждаются способы демонстрации личностного качества.

2. Задача одного из партнёров та же, что и в предыдущем упражнении. В начавшейся затем беседе второй партнёр должен разгадать демонстрируемое качество и «подыграть» ему, т.е. своей позицией в беседе и фразами помочь другому продемонстрировать задуманное качество им удалось решить задачи.

3. Задача одного из партнёров та же, что и в предыдущих упражнениях, однако второй партнёр, напротив, должен «сбить» первого, разрушить его намерение. Демонстрируя то или иное качество, он должен повести диалог так, чтобы показать первому нерациональность или невозможность задуманной демонстрации. При обсуждении обращается внимание на адекватность распознавания качества и рациональность вербального поведения.

4. Один из партнёров пишет перечень из 4–6 качеств, которые он будет демонстрировать в беседе. Во время беседы другой должен распознать как можно больше качеств. Обсуждаются способы демонстрации и адекватность вербального поведения.

5. Один из партнёров пишет себе перечень из 4–6 качеств, обычно свойственных ему, которые он будет пытаться никоим образом не проявить в беседе. Другой партнёр после беседы сообщает о тех качествах, которые, на его взгляд, были продемонстрированы. Обсуждается, насколько первому удалось скрыть желаемое.

Четвёртая стадия. «Выявление качеств, мешающих общению»

На этом этапе отрабатываются отдельные приёмы, которые гарантировали бы сохранение контакта при возникновении неожиданных или конфликтных ситуаций.

1. **Возражения.** Партнёры ведут диалог на любую интересную им тему. Один из участников высказывается в подходящий момент по поводу личностных качеств другого. Тот должен отвечать на это сомнение возражением. Например: Вы преувеличиваете мои достоинства. А если я обманул Вас? и т.п. Затем роли меняются. При обсуждении обратить внимание на самочувствие и эмоциональную реакцию партнёра, которому высказывается возражение.

2. То же упражнение проводится в усложнённой форме. Роли не распределяются, оба участника делают взаимные предположения о качествах друг друга и оба «не соглашаются». Диалог ведётся до 15 минут. Здесь опускается парное обсуждение, целесообразно приступить сразу же к коллективному, особое внимание обратить на моменты, когда участники испытывали напряжение в диалогах, и на способы их разрешения.

3. Один из партнёров «берёт на заметку» какую-либо черту другого, на его взгляд, мешающую общению (привычку перебивать, медлительность и т.п.). При первом же случае демонстрации этой черты первый старается уподобить своё поведение поведению партнёра (начать перебивать, стать очень медлительным). Уподобление черт может носить характер пародии, утрирования. Другой должен угадать, какая черта была в поле внимания партнёра. Затем роли меняются.

4. Задача одного из партнёров та же, что и в предыдущем упражнении. Однако здесь, при первом случае демонстрации какой-либо мешающей общению черты, он должен указать на неё партнёру, причём в такой форме, чтобы его указания были приняты (косвенная форма, риторический вопрос, конструкция, на которую нельзя ответить отрицательно). Фраза партнёра, выражающая согласие, свидетельствует, что задача выполнена.

Тренинг на установление контакта предусматривает домашние задания. Приёмы, отработанные на занятиях, используются участниками в реальной жизни с родными, друзьями, незнакомыми людьми. Каждое занятие начинается с обсуждения этого опыта участников, что закрепляет предыдущую стадию и служит переходом к следующей. Коммуникативный тренинг достигает своего воспитательного эффекта, следовательно, имеет смысл при

готовности самого руководителя тренинга преодолевать себя, чувствовать себя постоянно открытым для ребят.

