**Упражнения для тренинга со студентами**

**Упражнение «Превращаем проблему в цели»**

Цель: выявить проблемы, существующие у студентов при взаимодействии с социальным окружением, и переформулировать их в цели.

Количество участников: 15-20 человек.

Время проведения: 30-45 минут.

Материальное обеспечение: ручки, бумага писчая, вопросы для каждого участника.

Ход занятия:

Педагог предлагает студентам составить список проблем, которые они хотели бы как можно быстрее разрешить.

В составлении списка проблем им могут помочь следующие вопросы:

1.Что я действительно хочу сделать, что иметь, чего достичь?

2.Что еще может доставить мне удовольствие?

3.В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?

4.Что в последнее время занимало мои мысли, волновало или сердило меня?

5.На что я чаще всего жалуюсь?

6.Что создаст мне больше всего забот?

7.Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?  Что дает мне возможность чувствовать себя уютно?

8.Что меня больше всего расстраивает?

9.Что стало в последнее время меня раздражать?

10.Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?

11.Что мне надо изменить в себе?

12.На что у меня уходит слишком много времени?

13.Что мне очень сложно сделать? От чего я быстро устаю?

14.Как я мог бы лучше распределять свое время?

15.Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

Затем студенты выбирают и описывают проблему, которую они хотели бы решить прежде всего и представляют ее как можно более объективно.

После описания проблемы участники формулируют цель, которой они могли бы достичь, и отвечают на следующий вопрос: «Что мне необходимо сделать для того, чтобы моя проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?».

**Упражнение «Заверши фразу»**

Цель: выявить имеющиеся представления по обсуждаемой теме; проанализировать опыт взаимодействия с социальным окружением.

Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 20 минут.

Ход занятия:

Педагог предлагает студентам завершить ряд фраз, касающихся темы или содержания, атмосферы, организации взаимодействия.

Педагог может предложить студентам завершить следующие фразы:

- «Думаю, что настоящий друг…»;

- «Студенты, с которыми я учусь…»;

- «Моими сильными сторонами взаимодействия являются…»;

- «В процессе взаимодействия с людьми…»;

- «По отношению человека к человеку можно судить о…» и т.д.

Метод реализуется следующим образом: педагог произносит незавершенную фразу и указывает на участника, которому предлагает ее завершить. С одной и той же фразой педагог может обращаться к двум – трем студентам. Желательно, чтобы каждый завершил хотя бы одну фразу.

**Упражнение «Контакты»**

Цель: развивать умение устанавливать и поддерживать контакты с людьми.

Время проведения: 30-60 минут.

Количество участников: до 15 человек.

Ход занятия:

Педагог предлагает студентам разыграть некоторые ситуации.

Примерные ситуации:

«Перед вами человек, которого вы видите первый раз, но он вам очень понравился и вызвал желание с ним ознакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы – 2-3 минуты».

Затем по сигналу педагога студенты должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому участнику.

Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации:

«В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным киноактером. Вы обожаете его, и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая удача». Роль актера играют сидящие во внутреннем круге студенты.

«Вам нужна довольно крупная сумма денег. Нужно поговорить с родителями. И вот вы подошли к отцу (матери)».

«Вы узнали, что один из ваших друзей дурно отзывался о вас в неформальной обстановке. Надо с ним поговорить. Конечно, это не очень приятно, но лучше сразу все выяснить, чем строить догадки и переживать по этому поводу. Случай представился: вы одни, никого рядом нет».

Примечание:

- педагогу следует обратить внимание всех участников на то, как ни вступают в контакт, начинают встречу, какие приемы и способы коммуникации используют, как поддерживают разговор и заканчивают беседу;

- после очередной смены партнеров, задавая ситуацию, педагог определяет конкретные роли для каждого круга. Например, во внешнем круге участники играют роль родителей, во внутреннем – детей;

- задача педагога в этом упражнении – подобрать такие ситуации, чтобы было интересно решать поставленную проблему.

**Ролевая игра «Ребятушки-козлятушки»**

Цель: определить успешные стратегии поведения при взаимодействии.

Количество участников: до 20 человек.

Время проведения: 30-50 минут.

Ход занятия:

Педагог напоминает студентам старую сказку про волка и семерых козлят, а затем распределяет роли среди участников.

Группа разделяется на две части: одни играют роль «козлят-экспертов», другие – «претендентов», пытающихся убедить «козлят» в своей благонадежности.

Задача «козлят» - в диалоге с претендентом на попадание к ним в дом понять, действительно ли этот неизвестный является тем, за кого себя выдает, или это «волк». Из нескольких претендентов «козлята» должны выбрать тех, кто на самом деле получил роль «мамы-козы», «брата», «дяди-козла» и прочих некровожадных родственников.

«Претенденты» имеют скрытые задания не забывать о том, что они «волки», «лисы», «тигры» и т.д.

Однако эти задания надо от «козлят» скрывать. Каждый «претендент» должен сообщить коллегам о выбранном им образе.

Для того, чтобы убедить «козлят» в своей благонадежности, предоставляется фиксированное время. «Претендент» может говорить и делать все, что угодно, «козлята» тоже могут разговаривать с ним и между собой на любые темы. По истечении заданного времени «козлята» решат, можно ли пускать «претендента» в дом. В любом случае «претендент» не раскрывает свою роль до окончания игры.

Обсуждение итогов игры.

«Претенденты» раскрывают свои роли. Своими впечатлениями делятся сначала те, кто получил отказ. Затем обсуждаются действия тех, кто добился успеха.

**Игра «Гороховый король».**

Цель: развивать коммуникативные умения; развивать речь; создать благоприятную атмосферу.

Количество участников: до 20 человек.

Время проведения: до 30 минут.

Материальное обеспечение: горох (по 5 штук каждому участнику).

Ход занятия:

Каждому студенту раздается по пять горошин. Студенты ходят по аудитории и вступают друг с другом в разговор. Встречаясь, им необходимо друг другу по очереди задавать такие вопросы, чтобы в ответ они услышали слово «Да» или «Нет».

Если студент, отвечающий на вопрос, произносит одно из этих слов, то отдает собеседнику одну горошину. После этого они расходятся и ищут следующих партнеров для разговора.

У кого горошины закончились, тот выбывает из коммуникации. У кого после завершения будет самое большое количество горошин, тот – «Гороховый король».

Взаимодействуя, студентам необходимо выполнять следующие правила:

- нельзя молчать;

- нельзя избегать контакта и уходить от вопроса.

**Метод «Пустой стул»**

Цель: расширить представления студентов по обсуждаемой теме; обратить внимание на разнообразие мнений, точек зрения на предложенную тему; развить умение студентов осуществлять выбор и аргументировать его.

Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 40-50 минут.

Материальное обеспечение: листы бумаги с написанными тезисами.

Ход занятия:

Педагог выбирает тему, готовит 4 высказывания, представляющие разные точки зрения на обсуждаемый вопрос и расставляет мебель по кругу. Каждое высказывание записывает на отдельном большом листе бумаги и размещает на полу, образуя круг. Все студенты встают и, переходя от листа к листу, знакомятся с содержанием высказываний. Затем каждый из них выбирает то высказывание, с которым согласен, и садится возле него. Таким образом, создаются малые группы для дискуссии.

Каждая группа в течение 10-15 минут обсуждает содержание высказывания, фиксируя аргументы, подтверждающие ее выбор.

После обсуждения в малых группах перед каждой из них ставится один стул, на который садится представитель группы, чтобы высказать совместно выработанное мнение по обсуждаемой теме и начать дискуссию Время выступления – 2-3 минуты.

Завершив выступление, он возвращается к малой группе. Каждый студент может продолжить дискуссию, высказывая свое мнение, поддерживая аргументами позицию группы или подчеркивая неточности предыдущих вступлений. Для того, чтобы включиться в обсуждение, он должен занять пустой стул, стоящий перед его малой группой. Студент может занять пустой стул только один раз.

Педагог завершает дискуссию за 5 минут до конца занятия, чтобы подвести итоги работы групп.

Примечание:

- количество высказываний не должно превышать четырех;

- при наличии у студентов затруднений в определении своей позиции, педагог может предложить выбрать то высказывание, которое согласуется с его убеждениями;

- при большом количестве студентов в малых группах и желании активного участия всех членов команды, педагог может ограничивать время выступления представителей команд.

**Упражнение «Плохо - хорошо»**

Цель: развить умение объективно оценивать ситуацию взаимодействия.

Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 30-40 минут.

Материальное обеспечение: писчая бумага, ручки.

Ход занятия:

Каждый студент получает лист бумаги и ручку.

Педагог предлагает студентам вспомнить проблему, ситуацию, которая из тревожит (например, сдача экзаменов, неприятный разговор и т.д.).

Студенты делят листок на две половины. Слева они записывают 10 позиций-аспектов жизненной проблемы, которые имеют негативные последствия для них, справой стороны – 10 позиций, в которых отмечены положительные стороны данной ситуации.

При обсуждении упражнения педагог показывает, что в каждой жизненной ситуации необходимо уметь находить положительные стороны, за счет этого сохранять самообладание и спокойствие.

**Упражнение «Три ответа»**

Цель: развить умения определять адекватный способ поведения при взаимодействии.

Количество человек: до 15 студентов.

Время проведения: 30-50 минут.

Ход занятия:

Каждый студент придумывает ситуацию, в которой ему приходится отвечать воображаемому собеседнику. Эту ситуацию он сообщает группе, а потом демонстрирует три варианта ответов. Один из вариантов должен демонстрировать уверенное поведение, второй – агрессивное, напористое, наступательное, третий – неуверенное.

Все три варианта демонстрируются без предварительного предупреждения о том, какой конкретно вариант сейчас будет показан. После показа свои впечатления об услышанном и увиденном варианте ответа сообщает группа.

Каждый из студентов должен поделиться своими догадками по поводу того, какой из трех вариантов прозвучал. Можно раздать карточки с кратко изложенными ситуациями, например:

1.В автобусе проверка билетов. У вас по каким-то причинам билета нет. К вам подходит контролер. Вы говорите ему…

2.Собака вашего соседа испортила ваш половик. Вы звоните в дверь соседа. Он показывается на пороге. Вы говорите ему…

3.Преподаватель задает вам вопрос, который вы прослушали. Вы отвечаете ему…

4.Группа молодых веселых людей в кинотеатре мешает вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним…

5.Ваш сосед настаивает на том, чтобы вы переключили телевизор на другую программу, где идет многосерийный фильм (спортивная передача), а вы смотрите то, что нравится вам. Вы говорите ему…

6.Ваш приятель не отдал вам в назначенный срок взятые в долг деньги. Вы говорите…

7.В поликлинике какой-то тип прорывается к врачу вне очереди. Все молчат. Вы говорите…

8.Родители просят сходить вас в магазин. Вы устали. Вы говорите им…

**Упражнение «Шаг навстречу»**

Цель: развить умение студентов делать комплимент, говорить приятное.

Количество участников: до 15-20 человек.

Время проведения: 30-40 минут.

Ход занятия:

Педагог просит двух студентов (это в данном случае важно) выйти к доске и стать лицом друг к другу с разных сторон.

Затем педагог дает им следующее задание: сделать шаг навстречу друг другу и сказать что-либо приятное. Студенты шагают до тех пор, пока не приблизятся друг к другу.

Примечание:

♣Обычно само задание вызывает смех среди присутствующих и смущение тех, кто стоит перед аудиторией.

♣Иногда кто-нибудь из студентов  предлагает: «Попросите их говорить неприятное, они пойдут быстрее». После этой реплики педагогу необходимо обратиться ко всем студентам с просьбой проанализировать увиденное и услышанное.