

Тренинг с волонтерами « Есть контакт!».

Цель: формирование установок понимания и позиции безусловного принятия другого, осознание уникальности своей и других людей. Овладение умением сопереживать через установление эмоционального контакта

1. Приветствие. Добрый день, ребята! Как настроение? Как я рада снова видеть Вас. Я благодарна нашей встрече, рассчитываю на вашу поддержку и взаимопонимание. Уверена, что наше сегодняшнее сотрудничество будет успешным. Каждую минуту своей работы на этом тренинге, я буду стараться, чтобы вы ушли с результатом!

2. Круг Я не случайно выбрала такую форму общения как круг. Так как в кругу проще вести открытый разговор. Это и возможность быть некоторое время вместе, видеть глаза друг друга. Круг - это гарантия вашей защищённости.

3. Правила тренинга. Для того, чтобы наша работа была эффективной необходимо принять некоторые правила:

4. Упражнение “Импульс”. Сейчас я бы хотела для дальнейшего общения

снять напряжение и волнение, которое безусловно у нас с вами присутствует, выполним несложное. Давайте встанем в круг. Возьмёмся за руки. Передавать “импульс” будем сжатием руки друг другу. “Импульс” отправлять буду я. Итак, начинаем. Я передаю “импульс” тепла. (Каждый участник сжимает правой рукой руку рядом стоящего, передавая таким образом “импульс”, когда импульс вернётся к ведущему, он вновь его отправляет). Я передаю импульс добра, радостного настроения, счастья.

5. Знакомство Упражнение «Звали, зовут, будут звать...»

Участники рассаживаются в круг и все по очереди, начиная с ведущего, произносят: «Когда я был совсем маленький, меня звали Вовочка, сейчас в школе меня зовут Володя, а когда я вырасту, меня будут звать Владимир Николаевич».

Для многих детей их имя и отчество, произносимые вслух, звучат непривычно, но при этом они повышают уважение ребенка к себе и родителям, дают ориентир на будущее, на взросление.

6. Я пришел сюда, чтобы.../мотивация/

7. Упражнение « Контакт».

Ведущий выходит из кабинета, ост ребята дел на 4 команды и получают задание:

1 команда должна улыбаться, когда к ней обращаются и отвечать с улыбкой

2 команда не должна улыбаться

3 команда не должна смотреть в глаза ведущему

4 команда должна смотреть в глаза ведущему

Вернувшись ведущий должен будет поздороваться с любым учеником. Произнести какое-то приветствие, чем –то поинтересоваться. В завершении упражнения спросите у ведущего. С представителем какой команды он мог бы скорее вступить в контакт. Делаем вывод, что установить контакт помогает улыбка, взгляд, открытая поза.

8. С чего еще начинается общение? (комплименты) психологи считают, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним. Так, что наша задача- расположить к себе собеседника за столь короткое время. Как же этого добиться (правило трех плюсов-улыбка, имя, комплимент/2 круга

9. Карусель

10. **Счет до 10** командное взаимодействие /на умение слушать, уступать, двигаться к общей цели, быть терпимыми/.

11. Упражнение «Снеговик». / Рассогласование тела и интеллекта/

Упражнение выполняется в положении альбом на голове, придерживать не ведущей рукой, взять фломастер и четко выполнять инструкции. Не разговаривать. Начните с того, что нарисуйте в верхней части планшета маленький ровный круг – это будет голова снеговика.

Теперь в нижней части планшета нарисуйте большой круг – основание снеговика.

Теперь вернитесь к голове снеговика и нарисуйте на ней черный цилиндр.

В промежутке между маленьким и большим кругами нарисуйте круг среднего размера – это будет туловище снеговика.

Теперь снова вернитесь к голове и в правой её части нарисуйте кусочек угля – глаз снеговика.

С левой стороны туловища нарисуйте ветку-руку снеговика, чтобы она заканчивалась в виде пальцев, держащих метлу.

Ровно в том месте, где соприкасаются маленький и средний круги, нарисуйте шарф, обмотанный вокруг шеи снеговика, чтобы его концы развевались по ветру вправо.

Нарисуйте второй глаз в левой части снеговика и точно посередине между глаз нарисуйте нос-морковку.

С правой стороны туловища нарисуйте ещё одну ветку-руку, чтобы на ней сидела птичка – породу выбирайте сами, - причём ровно посередине ветки.

Нарисуйте улыбку на лице снеговика. Теперь нарисуйте маленькую ёлочку, стоящую слева от снеговика. Прекратите рисовать.

Теперь можете взглянуть на своё художественное произведение.

Какие чувства, испытывали при работе?

Что мешало?

Как отражался на работе быстрый темп и «сухость» ведущего?

Какие чувства вызывал ведущий?

Какие чувства вызвал результат работы?

Рефлексия.

Возьмите то, что вам сейчас важно /работа с метафорическими картами-спокойствие, силы, понимание. терпение, веру и т.д./ подарок другу...

«Ритуал прощания».

Мы закончим нашу сегодняшнюю встречу, встав в круг, взявшись за руки. И пожелаем друг другу: «Направь шаги тропой доброты!»