

Практикуми для встановлення довірливих відносин у групі/класі

“Криголом”.

Крок 1: Пояснення вправи і процедури її проведення. У будь-якій програмі, що навчає спілкуванню або впевненості в собі, важливо проговорювати свої почуття, думки тощо. Це доведеться робити кожному члену групи/класу в ході тренінгу, і часто необхідність в перший раз говорити перед аудиторією може викликати великі складнощі .

Ця вправа м'яко «ламає кригу», дає кожному учаснику можливість поговорити з кількома іншими учасниками тренінгу.

Працюючи в парах, учасники отримують завдання – провести короткий діалог тривалістю приблизно хвилину. Їм повідомляється тема для розмови. Коли закінчується відведений час, відбувається зміна партнера, учасники отримують нову тему для розмови, і так продовжується до тих пір, поки всі учасники не поговорили з кількома людьми – або поки у тренера вистачає тем для бесіди.

Крок 2: Розділіть всіх членів групи/класу на пари. Запропонуйте учасникам разом зі своїми партнерами розосередитися по кімнаті. Неважливо, хто є партнером – знайома або незнайома людина, – бо через хвилину всім доведеться об'єднатися в інші, нові пари. Попросіть учасників визначити, хто з них буде першим, а хто другим номером.

Крок 3: Рухаючись від пари до пари, роздайте кожній з них тему короткої розмови. Запропонуйте першим номерам почати бесіду, тобто, зробити вступні зауваження.

Крок 4: Через проміжок часу (хвилина або близько того) запропонуйте другим номерам переміститися до найближчого першого номера, які перебуває праворуч від них. Повторіть крок 3, але тепер коротку розмову повинні починати другі номери.

Крок 5: З плином часу (хвилина або близько того) запропонуйте учасникам ще раз поміняти партнерів. Ще кілька разів повторіть кроки 3 і 4.

Крок 6: Зберіться в загальне коло. З'ясуйте реакції учасників на цю вправу.

“Малюнок з каракулів”

Мета – формування навичок взаємодії, терпіння, спокою, спільного виконання завдання.

Крок 1. Поділитися на групи по 5-7 осіб.

Крок 2. Всім учасникам взяти по одному олівцю різного кольору.

Крок 3. Всі учасники встають навколо листа і малюють на ньому різноманітні каракулі, на створюючи конкретних образів.

Крок 4. По черзі учасники роздивляються лист і домальовують так, щоб вийшов осмислений малюнок. Малюнок мандрує по колу до тих пір, доки черговий учасник не може знайти, що ще домалювати.

Крок 5. Обговорення результатів роботи і вкладу кожного у спільну справу.

Крок 6. Презентація робіт малих груп і обговорення почуттів від малюнків.

“Відгадай слово”

Мета – обговорення болючих питань, які інакше дуже складно обговорювати.

Крок 1. Всі учасники беруть картки з написаними або надрукованими на них словами.

Крок 2. Всі виконують завдання – скласти розповідь про це поняття, але не називати його.

Крок 3. Учасники по черзі читають або розповідають про поняття, зазначене на їх картці, інші учасники мають відгадати про що йдеться мова.

Слова, що можна використовувати: однокласники, вчитель, школа, клас, коридор, подвір'я тощо, назви почуттів – страх, сум, злість, роздратування, гнів, щастя, дружба, самотність.

Крок 4. Обговорення результатів, рефлексія своїх почуттів.

“Стоп булінг”

Крок 1. Поділити учасників на малі групи (5 осіб) зручним способом.

Крок 2. Дати завдання половині груп: розробити рекомендації для персоналу школи з протидії булінгу (алгоритм дій, пам'ятка тощо)

Крок 3. Дати завдання другій половині груп: розробити план дій, як провести кампанію «Стоп булінг» серед учнів школи, громадськості.

Крок 4. Презентація спільних робіт, відповідь на запитання.

Крок 5. Узагальнення рекомендацій для всієї групи.

“Вербалізація почуттів

Мета – відпрацювання Я-висловлювань.

Крок 1. Поділ учасників на малі групи (4 особи).

Крок 2. Кожен учасник групи повинен висловити свої почуття трьом членам групи (одна позитивна і одна негативна), сформулювавши до них спочатку «Ти-висловлювання», а потім те ж почуття виражається через «Я-висловлювання».

Крок 3. Проаналізувати, які почуття відчуває людина, до якої зверталися з «Я»- і «Ти»-висловлюванням.

Крок 4. Коротке узагальнення для всіх груп.

“Конфлікти”

Мета – відпрацювати конструктивні форми поведінки у різних ситуаціях.

Крок 1. Учасники діляться на пари.

Крок 2. Перший учасник пари звинувачує в чомусь іншого, створюючи ситуацію конфлікту, типового для навчання або сім'ї. Другий учасник пари реагує трьома різними способами:

- а) виправдовується і вибачається (з позиції дитини, жертви);
- б) використовує «Ти-висловлювання» для відповідних звинувачень;
- в) використовує «Я-висловлювання».

Крок 3. Потім учасники міняються ролями і придумують нову ситуацію.

Крок 4. Кожна пара показує групі свою ситуацію і варіанти рішень. Група аналізує побачене, оцінює ефективність використання прийому «Я-висловлювання»¹.

¹ Програма «ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»

Укладач: Е. Воронцова, науковий співробітник, практичний психолог, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».