Занятие №2 «Скрытые ресурсы»

Цель: помочь участникам обнаружить скрытые ресурсы и мобилизовать дремлющие внутри них силы.

1. Рукопожатие под лупой времени

Выберите себе в пару кого-нибудь из группы. Встаньте напротив друг друга и подайте партнеру руку в дружеском привете. Потом повторите рукопожатие, только при этом вдвое замедлите движения, и заметьте, какие при этом возникают ощущения в мышцах руки и кисти. Еще раз повторите рукопожатие, при этом еще раз удвойте его продолжительность. Прочувствуйте новые ощущения, возникающие в то время, когда вы так долго жмете руку друг другу.

А теперь сделайте то же самое, только наоборот — подайте руку другому в два раза быстрее, чем вы делаете это обычно.

И, наконец, снова пожмите друг другу руку в вашем обычном темпе.

Задержитесь еще на одну минуту и расскажите о том, что вы при этом чувствовали.

Комментарии для ведущего. Это упражнение поможет членам группы сфокусировать рассеянное внимание. Они устанавливают социальный контакт с партнером, все время меняя темп рукопожатия. Ломка стереотипного образца поведения пробуждает внимание, любопытство и готовность к обучению.

Если Вы располагаете временем, то можно провести еще и второй тур игры – с новыми партнерами и с задействованием левой руки.

1. Воспитатель возвращается домой...

Цели:

• развитие умений перевоплощения и вхождения в необычную роль;

• эмоциональная поддержка воспитателя;

• развитие эмпатических умений педагогов;

• тренировка гибкости поведения. Размер группы: не более12 человек. Время: 40 – 50 мин.

Ход упражнения

Ведущий. Когда каждый из вас возвращается после детского сада домой, то, наверное, не ожидает застать дома ничего необычного. Но давайте представим, что настал такой волшебный день, когда вы, войдя в свою квартиру, не увидели там никого из близких, зато обнаружили неожиданных гостей. Гости эти были необычными. Их можно назвать"гости-сюрпризы". Они могут быть людьми или животными, явлениями, чувствами, качествами, временами года, фантазиями- да чем угодно! С ними можно поговорить, пообщаться, напоить чаем или — если возникнет такое желание - выставить за дверь.

Процедура проведения этого упражнения такова. Один из участников тренинга становится тем самым учителем, вернувшимся после работы домой. Остальные участники распределяют между собой роли гостей-сюрпризов. Пока будет проходить это распределение,

воспитателю надо будет подождать за дверью; участникам можно сказать, он еще ведет уроки. Зайдя в квартиру, он должен будет познакомиться с неожиданными гостями. Для этого нужно вступить с каждым из них в контакт, задать вопросы, уточнить что-то. Гости имеют право отвечать на вопросы, рассказывать о себе и даже описывать свой внешний вид. Они могут двигаться так, как, с их точки зрения, предполагает выбранная роль. Фактически участники тренинга пытаются в максимальной степени сыграть- через пластику и вербально — своего персонажа, будь он одушевленным предметом или абстрактным понятием. Единственное,что им запрещено, - прямо называть себя. Задача учителя — догадаться о том, что за гости собрались у него дома, а там уж решать, как с ними поступить.

Во время отсутствия главного игрока участники тренинга обсуждают, какие именно персонажи могли бы оказаться для него приятным сюрпризом. Появление эпитета приятный перед словом сюрприз не случайно: члены группы, не желая быть выдворенными из квартиры вернувшимся домой хозяином, естественным образом приходят к мысли о том, что незваные гости должны быть приятными и желанными для хозяина. Если же кто-то из игроков предлагает сыграть роль гостей-сюрпризов сомнительной для педагога привлекательности(например, проверяющего из районо, новой болезни, зловредной тетушки из Тьмутараканска или повестки из военкомата для сына), то ведущий может задать вопрос: "Вы полагаете, чтоN. будет рад, если обнаружит дома таких гостей?"

Если группа велика, то не обязательно привлекать к исполнению ролей гостей-сюрпризов всех ее членов. Достаточно включить в игру пять-шесть участников. Однако в группе из12 человек можно включить всех, ограничив время распознавания каждого персонажа, например, 3 мин. Среди гостей-сюрпризов можно встретить едва ли не любую вещь- от конкретного материального предмета до абстрактных категорий. Назовем некоторые персонажи, появлявшиеся в различных тренинговых группах:

• глубокая и сильная любовь;

• мобильный телефон;

• путевка в сочинский санаторий(или на Байкал, на Канарские острова, в Прагу);

• новый холодильник;

• хорошее настроение;

• потерявшийся котенок;

• ветерок в форточку;

• надежда;

• горячий ужин, приготовленный в новой электроплите;

• букет цветов;

• написанный отчет о работе;

• уверенность в себе;

• друг(подруга);

• покой;

• третья комната в двухкомнатной квартире и т.п.

Обсуждение игры имеет смысл провести с опорой на следующие вопросы:

• Какие чувства вы испытали, когда увидели в своей квартире неожиданных гостей?

• Кто из гостей оказался вам наиболее приятен?

• Есть ли такие гости, которых вы не рады видеть? почему?

• Кого из персонажей вам было особенно трудно определить?

• Кого вы угадали довольно легко? почему?

• Можете ли вы назвать гостей, которых вам хотелось бы увидеть в своем доме, но в игре

они не появились?

Список литературы:

1. Вачков И.В. «Метафорический тренинг» —2-е изд. — М.: «Ось-89», 2006. - 144 с.
2. Фопель К. «Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения.» Пер. с нем. — М.: Генезис, 2002. — 336 с.
3. Фопель К. «Технология ведения тренинга. Теория и практика.» Пер. с нем. — 2-е изд. — М.: Генезис, 2005. — 267 с. — (Все о психологической группе.)