**Упражнение «Марионетка и кукловоды»**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО участника (полностью) | Шорохова Ирина Ивановна |
| Наименование образовательного учреждения | МБОУ Ивановская СОШ |
| Тема пакета | Техники конструктивного общения и взаимодействия |
| Описание упражнения/тренинга | **Упражнение «Марионетка и кукловоды»**  **Цель:**  дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.    Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией "наркоман-наркотик", так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.   Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается "марионетка" и два "кукловода". Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где "кукловоды" управляют всеми движениями "марионеток". Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.  После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. |
| Рефлексивные вопросы | * Какие впечатления вышли на первый план? * Какие чувства испытывали в роли"марионетки" ? Почему? * Какие чувства испытывали в роли "кукловодов", управлявших ее движениями? Почему? * Какие отношения между людьми делают состояние зависимости, и гиперопека? (Искаженными и неполноценными). |

**Упражнение «Волшебная пещера»**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО участника (полностью) | Шорохова Ирина Ивановна |
| Наименование образовательного учреждения | МБОУ Ивановская СОШ |
| Тема пакета | Техники конструктивного общения и взаимодействия |
| Описание упражнения/тренинга | **Упражнение «Волшебная пещера»**  **Цель:** развитие коммуникативной компетентности и творческого потенциала.  В пещере есть разные предметы. Но предметы не обычные, это качества личности. Каждый из вас может взять 5– любых. Советоваться нельзя, делиться, обмениваться в последствии тоже нельзя будет. Выберете качества, которые вы возьмете.  У вас есть 5качеств, но ситуация такова, что унести из пещеры группа может только 5 самых важных. Посоветуйтесь и составьте общий список.(3мин) |
| Рефлексивные вопросы | * Удалось, ли договорится? * В чём были трудности? * Как удалось их решить? * Какой можно сделать вывод? (« Люди становятся одинокими, если вместо мостов они строят стены») |

# Упражнение «Атомы и молекулы»

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО участника (полностью) | Шорохова Ирина Ивановна |
| Наименование образовательного учреждения | МБОУ Ивановская СОШ |
| Тема пакета | Техники конструктивного общения и взаимодействия |
| Описание упражнения/тренинга | **Упражнение**  **«Атомы и молекулы»**  **Цель:** формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по невербальному общению.  Ведущий: "Сейчас каждый сжимается в комок. Вы – одинокие атомы. Начинается хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное. По моей команде вы соединяетесь в молекулы, число атомов в которой я назову. Мы сейчас начнём быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Те, кто не вошел ни в одну из молекул, выбывают из игры. Затем, другое количество атомов в молекулах и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке. |
| Рефлексивные вопросы | * Как вы себя чувствуете? * Удалось ли договориться? * Почему не все вошли в группу? * Чем отличаются те, кто остался вне игры? |

**Упражнение «Кукла и кукловод»**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО участника (полностью) | Шорохова Ирина Ивановна |
| Наименование образовательного учреждения | МБОУ Ивановская СОШ |
| Тема пакета | Техники конструктивного общения и взаимодействия |
| Описание упражнения/тренинга | **Упражнение «Кукла и кукловод»**  Упражнение может использоваться и в индивидуальном, и в групповом режиме.  **Цель: развитие умение договариваться и доверять партнёру.**  Партнеры договариваются, кто из нихбудет «куклой», а кто - «кукловодом». «Кукловод» без предварительной договоренности с «куклой» решает, через какую часть ее тела он будет осуществлять руководство ее движениями. Это может быть спина, шея, рука, макушка - что угодно. Когда точка приложения руководящих амбиций выбрана, «кукловод» прикладывает к ней свою руку, и та словно «приклеивается» - это значит, что у «кукловода» нет возможности эту точку изменить. С этого момента «кукла» находится в полном распоряжении «кукловода», который волен водить ее куда угодно с любой скоростью и в любых направлениях, сгибать, сажать, укладывать, поднимать... Задача «куклы» - полностью отдаться воле «кукловода», подчиняясь всем движениям его руки. Естественно, место «склейки» должно оставаться неразрывным – это единственное, за что «кукла» отвечает наравне с «кукловодом». И еще одно условие - все осуществляется в молчании.  Через десять-пятнадцать минут «кукла» становится «кукловодом». А потом, оба партнера обмениваются впечатлениями. |
| Рефлексивные вопросы | * Кому в какой роли было более комфортно? * Что оказалось легче - подчиняться или властвовать? * Что партнеры делали, если их «кукла» оказывалась менее послушной, чем им бы хотелось? * А как «куклы» вели себя, если их «кукловод» навязывал им неприятные или просто нежелательные действия? |