**Программа коммуникативного тренинга для педагогов.**

*Инна Георгиевна Волик,*

*Муниципальное автономное*

*дошкольное образовательное учреждение «Золушка»,*

*педагог-психолог*

[*ineska-sky@mail.ru*](mailto:ineska-sky@mail.ru)

*Аннотация*: Предлагаю вашему вниманию коммуникативный тренинг, проведенный в нашем дошкольном образовательном учреждении. Тренинг рассчитан на пять дней, проводился в обеденное время (с 13.00 до 15.00), с учетом режима работы дошкольной образовательной организации. Количество педагогов, участвующих в сессии 16-18 человек.

Основные задачи тренинговой программы:

* сплочение педагогического коллектива;
* создание положительной эмоциональной атмосферы;
* формирование доброжелательных отношений;
* развитие командного духа;
* развитие способности принимать решения в нестандартной ситуации;
* развитие сенсорной чувствительности (внимания, наблюдательности, повышение восприимчивости к сигналам партнера)
* получение опыта эмпатических переживаний.

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.**

**ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛ ГРУППЫ**

**1. Доверительный стиль общения.** В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия ведущий может предложить принять единую форму обращения на ТЫ, психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

**2. Общение по принципу "здесь и теперь".** Для многих участников характерно уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т.п. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Но основная идея тренинга – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

**3. Персонификация высказываний**. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: "Большинство моих друзей считает, что...", "Некоторые думают..." на суждения **"Я считаю, что...", "Я думаю..."** и т.п.

**4. Искренность в общении.** Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

**5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

**6. Определение сильных сторон личности.** Во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник обязательно должен подчеркнуть положительные качества выступившего.

**7. Недопустимость непосредственных оценок человека**. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: "Ты мне не нравишься". Следует говорить: "Мне не нравится твоя манера общения" и т.п. Для участников эти правила группового общения излагаются более подробно. На все возникающие вопросы даются исчерпывающие ответы, также обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых. Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

**ПРИВЕТСТВИЕ**

***«Скажи, как тебя зовут»***

*Содержание:*Участники сидят в кругу. По очереди называют имя, которым бы они хотели, чтоб его называли в течение всего цикла занятий.

***«Звук имени»***

*Оборудование: писчая бумага А-4 , ручки для всех участников.*

*Содержание:***«**Что значит имя? Роза пахнет розой, хоть розой назови ее, хоть нет…**»** Героиня Шекспира, как мы видим, не придавала особого значения имени, а вот великий Гомер был совершенно другого мнения. В знаменитой «Одиссее» он писал:

Между живущих людей безымянным никто не бывает

Вовсе; в минуту рождения каждый, и низкий, и знатный

Имя свое от родителей в дар получает…

Мы здесь все сидящие давно знакомы. Изо дня в день мы зовем друг друга по имени, по имени и отчеству. Но сейчас я предлагаю вам познакомиться еще ближе, и еще больше узнать об имени каждого из вас. Для этого необходимо сделать следующее: в течение 5-7 минут подготовить рассказ о своем имени. Рассказ может быть таким, каким вы сами хотите его видеть. И, если кому это необходимо, предлагаю в помощь несколько ориентировочных вопросов:

- почему родители дали мне такое имя;

- значение моего имени, происхождение, легенды связанные с именем;

- кто из известных людей имеет такое имя и является ли этот человек для вас авторитетом в каких либо вопросах;

- как вы относитесь сами к своему имени, как к нему относятся окружающие;

- какой из модификаций вашего имени вам нравится, когда вас называют близкие люди;

- как бы вам хотелось, чтобы вас называли в нашем круге.

*Обсуждение:*

1. Что нового вы для себя открыли в других, что вас удивило, чего вы не ожидали?
2. В момент, когда вы работали со своим именем, какие чувства вы испытывали, может кто-то и в своем имени открыл для себя что-то новое, или вспомнил давно забытое старое?

***«Поменяйтесь местами все те, кто…»***

*Содержание:* Разминочное упражнение. Необходимо убрать из круга один стул. Ведущий начинает: «поменяйтесь местами все те, кто приехал на работу на автобусе», участники, к которым подходит это суждение, встают с мест и меняются местами, задача ведущего успеть занять место. Тот, кто не успел, придумывает свое суждение, например, «поменяйтесь местами все Ирины» и т.д.

***«Пантомима»***

*Оборудование: писчая бумага А-4, бумага.*

*Содержание:*В эту игру, в различных ее модификациях, наверное, каждый из вас играл, она достаточно известна. Я предлагаю вам следующее: рассчитаться на 1-й – 2-й и разделиться на две команды (команда 1-х и команда 2-х соответственно).

Итак, каждая из команд на листах пишет 2 известные фразы (из ряда: «сало в шоколаде», «уронили мишку на пол» и т.д., это так же может быть название знаменитой картины, фильма, что угодно. Главное условие – оно должно быть знаменито.) На это дается две минуты. Теперь команда 1 вызывает одного члена команды 2, кого захочет. Показывает ему только одну из придуманных фраз, а его задача без слов, одними жестами, поведением, мимикой донести содержание этой фразы до членов своей команды, так, чтобы они угадали. Затем команды меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока не будут угаданы все фразы.

***«Подарок»***

*Содержание:* Каждый дарит своему соседу справа любой «подарок», т.е. сообщает ему о том, чтобы он хотел ему подарить, имея неограниченные материальные возможности. Упражнение проходит по кругу.

**Заключительный шеринг по первому дню.**

**ДЕНЬ ВТОРОЙ.**

**ПРИВЕТСТВИЕ** (состояние, настроение, ожидания).

***«Здравствуйте, сегодня я такая…»***

*Содержание:* Все участники стоят в кругу, первый игрок (лучше тренер) говорит: «Здравствуйте, я сегодня такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами). Вся группа отвечает: «Здравствуй (имя участника)» и повторяет его жесты и мимику. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих, все участники хором говорят: «здравствуйте!».

***«Уронили мишку на пол…»***

*Оборудование: карточки со строчками из четверостиший А. Барто*

*(см. Приложение).*

*Содержание:* Перед началом игры каждый участник получает карточку с четверостишием А. Барто, с инструкцией: «никому не показывать».

«Сейчас вы закроете глаза и начнете двигаться по комнате, непрерывно произнося вслух лишь то, что написано на полученной вами карточке».

«Начинайте».

Если динамика в группе не происходит, можно взять Паузу и дополнить инструкцию: «Продолжайте, непрерывно произнося свои фразы перемещаться по комнате, и теперь ваша задача: объединиться в группы»

«Продолжайте».

*Обсуждение:*

Обсуждение может быть различным в зависимости от того, какова была динамика, можно также попытаться ответить и на следующие вопросы:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?
2. Легко ли было отыскать участников своей команды?
3. Какие чувства возникали на различных этапах выполнения упражнения?
4. Какие личностные качества помогали выполнять вам это задание? (подумайте хорошо)?
5. Какие личностные качества мешали выполнять вам это задание? (подумайте хорошо)?
6. Хотелось бы сейчас сказать что-нибудь участникам команды?

***«Упс! Буки-буки!»***

*Содержание:* ведущий обращается в круг с просьбой к тем, кто когда-либо играл в эту игру, или в подобную, не показывать этого, дабы дать другим возможность получить новый опыт.

«А сейчас мы будем играть в очень интересную игру. Но возьму я тех, кто сможет правильно повторить за мной: Упс! Буки-буки-буки! Упс!», после фразы тренер немедленно складывает пальцы в замок.

Играющие должны повторить не только слова, но и жест. Игра повторяется до тех пор, пока все не поймут смысл.

*Обсуждение:*

Обсуждение может быть различным в зависимости от того, какова была динамика.

***«Выбираю похожего»***

*Содержание:* Участники сидят в кругу. Первый выходит на середину и выбирает из сидящих того, кого он считает чем-то похожим на себя: либо внешне, либо по каким-то внутренним причинам. Причины необходимо озвучить и за руку вывести выбранного в середину. Затем производится следующий выбор. В итоге все оказываются вовлеченными в круг.

**Заключительный шеринг по второму дню.**

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ.**

**ПРИВЕТСТВИЕ** (состояние, настроение, ожидание.)

***«Здравствуйте»***

*Содержание:* Участники свободно перемещаются по группе и как только получают команду ведущего «здороваемся» прикасаются друг другу теми частями тела, которые указал в команде тренер.

«Здороваемся за руку, локтями, спинами, коленями, головами».

**«Цветные королевства»**

*Оборудование:* доска с написанным уже порядком расположения персонажей в шеренге, карточки с названием персонажа по количеству участников (на две команды: «Желтых» и «Зеленых», следовательно, в 2-х экземплярах), «волшебный мешочек».

**Содержание:** «В сказочном мире существовали два королевства: «Синее» и «Зеленое». Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из них стоял дворец. В каждом дворце находились Король и Королева, Принц и Принцесса, Главный Министр, Фрейлина, Начальник Стражи, Повар, Садовник, Астролог и другие персоны. Легко догадаться, что в синем королевстве все жители были одеты в синее, а в зеленом – в зеленое. Да и другие вещи там тоже были этих цветов. В остальном же никаких различий между королевствами не было. Даже внешне Король Синего Королевства почти не отличался от Короля Зеленого, и если бы не цвет одежды, их легко было бы спутать. Однажды злая волшебница наслала на оба Королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки раскидало по сказочному миру. Когда ураган, наконец, затих, жители не могли понять, в каком из королевств – Синем или Зеленом – они оказались. Волшебный ураган не только все перемешал, но и лишил людей возможности различать цвета, поскольку все оказалось покрыто толстым слоем пыли. Страшнейший грохот, сопровождавший ураган, на время оглушил жителей, и они ничего не слышали. Однако всем жителям очень хотелось вернуться к своим привычным обязанностям. Ведь каждый из них помнил, кто он и в каком Королевстве жил, но понятия не имел, кто находится рядом с ним.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих королевств. Давайте попробуем разрешить возникшую перед ними проблему. Каким образом мы будем это делать? Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль вам досталась в нашей игре – Повара, или, скажем, Главного Министра. Цвет на карточке подскажет к какому Королевству вы относитесь. Важнейшее условие: НИКОМУ НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ СВОЮ КАРТОЧКУ! ПОСМОТРЕТЬ КАРТОЧКУ МОЖНО ТОЛЬКО ПО МОЕЙ КОМАНДЕ.»

*Выбор карточек:*

1. король
2. королева
3. принц
4. принцесса
5. главный министр
6. начальник стражи
7. повар
8. астролог

«Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь... Одновременно поднимите карточки, посмотрите, что у вас там написано, и сразу, снова полижите их «рубашкой» вверх. С одной стороны комнату будет располагаться одно королевство, а справа – другое. Я не знаю, какое из них окажется Синим, а какое – Зеленым. Ваша задача – навести порядок в своих королевствах. Вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью и в нужном Королевстве. Порядок расположения указан на доске.»

Объяснять инструкцию до тех пор, пока все не поймут.

Показать, где должен стоять первый по рангу.

«Дорогие жители королевств! Помните, что ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Но ведь пока никто не знает, где будет Синее Королевство, а где Зеленое. Для того чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом. При этом учтите, что вы не сможете услышать друг друга.

УСЛОВИЯ:

* вам придется общаться без использования речи – только с помощью жестов
* запрещается показывать рукой на предметы синего и зеленого цвета, имеющиеся в комнате (ведь жители королевств потеряли способность различать цвета. Эта способность вернется, если вам удастся найти свое королевство.
* Запрещается писать – на бумаге или в воздухе – слова обозначающие цвет и выпавшую вам роль (лучше руки держать за спиной) Но другими частями тела не запрещено.

После того, как обе шеренги выстроятся друг против друга ведущий предлагает игрокам предъявить доставшиеся им карточки и назвать свою роль.

*Обсуждение:* особенности организации невербального взаимодействия: выявляются лидеры, пытающиеся взять на себя руководство, и пассивные исполнители, ожидающие, пока другие определят им место в королевстве.

* Что помогло вам найти свое место?
* Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
* Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
* Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов?
* Удалось ли кому-то, не нарушая правила, достаточно легко справиться с трудностями?

**«Пишущая машинка» .**

*Содержание:* участники пересчитываются по порядку и запоминают свой номер. Затем тренером задается ритм (2 хлопка в ладони, 2 хлопка по коленям) и вся группа его подхватывает. Этот ритм отстукивается на протяжении всей игры. Будем посылать сообщения (смс:)), так, чтоб ритм не сбился, если на ком-то ритм собьется или он прозевает свою очередь, то он выходит из игры. Например, номер тренера 2, он, хлопая в ладони 2 раза, говорит: «два-два», а затем, хлопая по коленям, называет номер того, кому шлет смс, например «семь-семь». Номер 7, хлопая в ладони, называет сначала свой номер: «семь-семь». А затем на хлопки по коленям, называет номер того, кому шлет смс и так далее, пока не останутся самые внимательные.

***«Общая скульптура»***

*Содержание:* члены группы сидят на стульях. Выходит первый участник в центр круга, выбирает себе позу и замирает в ней (перед этим определив вслух, кого или что он изображает). Выходит следующий участник и дополняет скульптуру, оговорив, кого или что он изображает. Игра продолжается, пока все участники не займут свое место в общей скульптуре.

Если позволяет время, лучше, если все участники побывают в роли задающего тему скульптуры.

**Заключительный шеринг по третьему дню.**

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ.**

**ПРИВЕТСТВИЕ** (состояние, настроение, ожидание.)

***«Телеграмма для…»***

*Содержание:* участники стоят в кругу и держатся за руки. Один из игроков говорит (можно начать с тренера): «Я посылаю телеграмму… Наташе…(называет имя одного из игроков)». С этими словами он незаметно пожимает руку, стоящему слева или справа (только в одну сторону) от него игроку). Сосед передает телеграмму следующему таким же пожатием руки. Когда послание- пожатие дойдет до адресата, он говорит: «Телеграмму получил, посылаю письмо (посылку, бандероль…)…Татьяне (называет имя другого участника)». Игра продолжается, пока все участники не пошлют телеграммы.

***«Пропасть»***

*Содержание:* Потребуется свободная стена и желательно, чтоб пространства было много (чтобы ставшие в шеренгу участники занимали меньше половины длины стены). На расстоянии примерно 30 см от стены проводится черта (можно обозначить границу веревкой). Участники становятся тесной шеренгой, занимая узкое пространство между стеной и проведенной границей.

«*Должна предупредить, что вы теперь оказались высоко в горах, где вас ожидают нешуточные опасности. Черта, которую вы видите перед собой, - это не просто линия, это граница узкой тропки. За ней разверзлась глубокая пропасть, падение в которую не оставляет надежды остаться в живых. По моему сигналу вы превращаетесь в причудливые скальные глыбы, самым неожиданным образом нависающие над тропинкой. Расставьте ноги, вытяните руки, пригнитесь… Только крайний слева участник становится альпинистом. Его задача – пройти вдоль пропасти на всем ее протяжении, не свалившись в нее. Альпинист может преодолевать пропасть любым способом: протискиваться в узкие расщелины между скалами, выискивать ниши, передвигаться ползком, цепляясь за «камни*»…*Главное – не причинять никому вреда и боли. Как только первый альпинист пройдет часть пути, следующий за ним участник может превратиться из скальной глыбы в человека и начинать свое опасное путешествие. Тот же, кто добрался до конца трудной тропы, сам превращается в камень. Важно, чтобы все преодолели это препятствие и в целости и сохранности миновали опасный участок маршрута.»*

***Обсуждение:***

1. Какие чувства возникали у вас во время выполнения этого упражнения? Когда были альпинистами, когда были скалой?

***«Я знаю, что тебе приснилось»***

*Оборудование: для каждого участника карточки в количестве равном численности группы минус один, ручки.*

*Содержание:*«Всем хорошо известна пословица «Чужая душа - потемки». Но, пожалуй, еще большими потемками являются образы чужого подсознания».

Задание будет следующим: в течение 2-х минут молча посмотрите на людей, сидящих в нашем кругу. Кого-то как вам кажется, вы уже неплохо изучили, кто-то до сих пор является для вас загадкой. Подумайте, что каждый из присутствующих мог бы увидеть во сне? Каковы наиболее характерные для его снов образы? Что он, по вашему мнению, чаще всего видит во сне? У каждого из вас имеются карточки. На одной стороне карточки подпишите имя члена группы, а на другой напишите ответ на вопрос: Что этот человек видит во сне? Если вы считаете, что какой-то человек редко видит сны и практически их не запоминает, то так и запишите. Заполните карточки для каждого из членов группы.

Время на работу 25-30 мин.

По окончании этой процедуры карточки складываются на столе у тренера вверх той стороной, на которой написано имя. Когда все участники закончат работу карточки раздаются по адресатам.

*Обсуждение:*

Поднимите руку вверх те, кто обнаружил в карточках правильно угаданные ваши сны. Хорошо.

1. Что подсказало «прорицателю» снов правильный ответ?
2. Может быть, в сновидении сновидца есть нечто, позволяющее «увидеть» его сны?
3. Получите и от «прорицателя» и от «сновидца» толкование сна. Но теперь, даже, если написанное в карточках совершенно не совпадает с вашей реальностью, поработаем с ними.

Попробуйте сгруппировать их по темам (запишите эти темы отдельно) и посмотрите, что у вас получилось.

Предположения других людей о тех снах, которые мы видим, - это еще и способ отражения ими нас как личностей. Например, одной женщине большинство партнеров по группе приписывают сновидения связанные с домашними хлопотами (куча наглаженного белья, кипящие кастрюли, пылесос), по видимому, люди воспринимают этого субъекта в основном в социальной роли домохозяйки; другому – сны-полеты; третьему – абстрактные картины.

Данная классификация по тематике снов позволяет увидеть особенности восприятия данного человека группой.

# *«Апчхи»*

# *Содержание:* Участники разбиваются на три группы.

Для каждой группы дается свое задание:

* 1-я группа должны громко прокричать «Ачи»
* 2-я группа громко кричит «Ячи»
* 3-я группа громко кричит «Ящики»

Одновременно все три группы громко кричат каждая свою фразу. Получается очень красивый и смачный ЧИХ!

**Заключительный шеринг по четвертому дню.**

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ.**

**ПРИВЕТСТВИЕ** (состояние, настроение, ожидание.)

# *«Рак-отшельник»*

*Содержание:* Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу, берутся за руки и изображают морскую раковину — «домик» для рака-отшельника. Третий участник встает между ними и изображает «жильца» — рака-отшельника.

Ведущий дает команды:

— «Жильцы ищут домики».

По этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

— «Домики ищут жильцов».

«Раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

— «Буря».

По этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых

жильцов.

#### *Обсуждение*

* Какая роль больше понравилась каждому из игроков, чем именно?
* Что за умения развивает эта игра, в каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

# *«Четыре угла – четыре выбора»*

*Оборудование*: Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. На время игры для каждого раунда Вам понадобятся по четыре больших листа бумаги (формат АЗ или А2) и скотч. Прикрепите в четырех углах комнаты листы бумаги и напишите на них названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый).

Листы крепятся на видных местах. Участники становятся на середину комнаты.

Сначала все ходят по комнате, затем каждый останавливается у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим.

Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находится в этом же углу (3 минуты).

Во втором раунде можно написать на новых листах четыре времени года.

В третьем раунде Вы можете использовать названия четырех музыкальных инструментов, например: скрипка, саксофон, арфа, барабан.

В четвертом нарисуйте на бумаге геометрические фигуры (по одной на каждом листе), например, треугольник, квадрат, круг и фигуру неправильной формы.

После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты. Порядок игры соблюдается четко: участники должны останавливаться возле того листа бумаги, надпись на котором нравится им больше всего. При этом они запоминают всех остановившихся рядом.

В конце игры подведите итоги, задав участникам следующие вопросы:

* Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе?
* Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще ни разу?
* Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы?

#### *Возможные варианты записей:*

#### инструменты: молоток, пила, клещи, игла;

#### города: Париж, Рим, Москва, Шанхай;

#### напитки: кофе, чай, кока-кола, молоко;

#### животные: лев, антилопа, змея, орел;

#### здания: вилла, бунгало, замок, храм и т.п.

***«Ассоциации» и «Пожелания»***

*Оборудование: листок А-4 и ручка каждому участнику.*

*Содержание:* участники сидят в кругу.

Напишите на листе в верхней части свое имя, а на обороте, нарисуйте круг и тоже напишите в нем свое имя. Передайте этот лист соседу справа. Напишите на полученном листе слово, ассоциирующееся с человеком, чьим именем подписан лист. А на той стороне, где нарисован круг, дорисуйте лучик от этого круга и напишите на нем пожелание тому, кому принадлежит этот лист.

*Темы:*

* Животное
* Цветок
* Фрукт
* Музыкальное направление
* Персонаж сказки, м/ф
* Герой фильма, литературного произведения
* Если бы он не был воспитателем, то представителем какой профессии вы его видите
* Цвет, оттенок
* Предмет одежды
* Предмет мебели
* Птица
* Напиток
* Государство
* Время года
* Геометрическая фигура
* Транспортное средство
* Чем-то съедобное
* Стихия
* Украшение
* Песня
* Аромат
* Предмет косметики

*Обсуждение:*

1. ваши впечатления?
2. что удивило приятно/неприятно
3. можете задать один вопрос кому-то из участников?

**Заключительный шеринг по дню и по всему тренингу.**

**Анкета обратной связи** *(Приложение).*

***Приложение.***

***Анкета* обратной связи.**

Тренинговое имя участника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Степень включённости: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включённым в занятие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Твои основные ошибки в ходе занятий:

а) по отношению к себе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) по отношению к группе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в) по отношению к ведущему \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определённый "прорыв", что-то лучшее в себе, в чём-то разобраться: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Что тебе не понравилось на занятиях? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **УРОНИЛИ МИШКУ НА ПОЛ** | **ИДЁТ БЫЧОК, КАЧАЕТСЯ** |
| **ОТОРВАЛИ МИШКЕ ЛАПУ** | **ВЗДЫХАЕТ НА ХОДУ** |
| **ВСЁ РАВНО ЕГО НЕ БРОШУ** | **ОХ, ДОСКА КОНЧАЕТСЯ,** |
| **ПОТОМУ, ЧТО ОН ХОРОШИЙ!** | **СЕЙЧАС Я УПАДУ** |
| **ЗАЙКУ БРОСИЛА ХОЗЯЙКА** | **НАША ТАНЯ ГРОМКО ПЛАЧЕТ** |
| **ПОД ДОЖДЁМ ОСТАЛСЯ ЗАЙКА** | **УРОНИЛА В РЕЧКУ МЯЧИК** |
| **СО СКАМЕЙКИ СЛЕЗТЬ НЕ СМОГ** | **ТИШЕ, ТАНЕЧКА, НЕ ПЛАЧ** |
| **ВЕСЬ ДО НИТОЧКИ ПРОМОК** | **НЕ УТОНЕТ В РЕЧКЕ МЯЧ** |

Материал к упражнению ***«Уронили мишку на пол» (день второй).***