

Наставники и наставляемые. Тренинг

Составитель: Кривцова Е.В., к.псих.н.,
педагог-психолог ГБУ ДПО «КРИПО»

Цель тренинга: расширить возможности установления контакта и отработать навыки понимания наставника и наставляемого.

1. Знакомство друг с другом (представление друг друга)

Упражнение. "Представление".

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга, литературного героя и т. п.

Визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочитать тренинговое имя. Затем, по кругу, каждый участник рассказывает о себе (в том числе и ведущий). Представляется полная свобода выбора в том, что рассказывать о себе: можно рассказать о своих хобби, интересах, любимых книгах, фильмах и др. Остальные участники групп внимательно слушают и задают вопросы, рассказывающему о себе.

- Можно записать основные тезисы о себе – кто Я? Какой Я? (пунктов 10—20) и рассказать.

2. Кто такой наставник?(при ответе на вопросы ниже по кругу высказывается каждый – и наставники и подопечные)

Наставник - это... (каждый высказывается – и наставники и подопечные) – например, при помощи существительных (друг, учитель и т.п.).

Какими качествами должен обладать (можно выбрать прилагательные).

Чем или как наставник может быть полезен? (каждый высказывается – и наставники и подопечные)

3. Кто такой подросток????

Кто такой подросток и какие у него потребности? (когда спрашиваем абстрактно, то они отвечают, проецируя свое на других, поэтому можно услышать то, что хотят присутствующие подростки).

Каким я был подростком?(вопрос для наставников, чтобы вспомнили, за счет этого произошло некое единение, потому что происходит понимание, что и взрослые были тоже подростками)

Какие сложности есть в жизни подростка?

Как можно помочь подростку?

Упражнение. «Взаимные презентации»*(особенность данных подростков заключается в том, что ими никто и никогда не интересовался)*

Цель: сплочение группы, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция:

«Сейчас мы разобьемся на пары (наставник и наставляемый). Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Вы рассказываете своему партнеру о себе, расскажите друг другу о себе как можно подробнее.

Следующим этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.

На выполнение второго этапа у вас 5 минут»

После этого организуется работа в парах.

Спустя десять минут ведущий дает дополнительную инструкцию.

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд.

После этого любой член группы имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

Комментарий. Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?

- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь?
Кто он?
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Комментарий. Вопросы:

Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута?)

Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе?

Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

Тяжело ли было говорить от имени другого?

4. Составьте портрет человека, которому вы могли бы доверять?

(для подростка)

Какими качествами обладаете, которые позволяют другим доверять вам?

5. Разработайте совместно принципы доверительного общения?

Чем мы можем быть друг другу полезны?

Упражнение. "Пожелания".

Участники по кругу желают друг другу что-то приятное.

Или

Упражнение 7. «Подарок».

- Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

Невербальный подарок.

Цель упражнения: развитие навыков невербальной коммуникации.

- Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать ("вручить") молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.