

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ЛИЦЕЙ №57»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУ лицея №57
Протокол №1 от 29.08.2013

В редакции решений
Педагогического совета
МБУ «Лицей №57»
Протокол №9 от 30.05.2016

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ «Лицей №57»
от «2» июня 2016 г.
№ 30



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Лидер»
(Духовно-нравственное направление)

Модифицированная программа

Возраст обучающихся – 10 – 11 лет (5 класс)

Срок реализации - 1 год

Составила:
Ерунова Е.В.,
заместитель директора по В/Р

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса дополнительного образования «Лидер» для 5 классов составлена на основе авторской программы Н.А. Беливихина, Л.А. Королева «Лидер», издательство «Учитель», Волгоград, 2007 год.

Курс реализуется в 5 - 8 классах, срок реализации – 4 года, общий объем часов – 136, объем часов в год – 34, периодичность проведения занятий – 1 час в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации программы курса будет обеспечено достижение учащимися воспитательных результатов и эффектов. Воспитательные результаты распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися социальных знаний (о нравственных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

Третий уровень результатов — получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

В результате реализации программы у школьников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет сформировано стремление к социально значимому статусу, потребность в социальном признании; умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей; отличать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие; самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

В сфере регулятивных универсальных учебных действий школьники овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию, контролировать и адекватно оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение; адекватно воспринимать оценки и отметки.

В сфере познавательных универсальных учебных действий школьники научатся самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выдвигать гипотезы, осуществлять их проверку, пользоваться библиотечными каталогами, специальными справочниками, универсальными энциклопедиями для поиска учебной информации об объектах.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий школьники научатся планировать и координировать совместную деятельность в микрогруппе (согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач группы; учет способностей различного ролевого поведения – лидер, подчиненный).

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Этапы реализации программы.

Программа по условиям реализации – цикличная. Условно программу каждого года можно разделить на три этапа.

I этап – начальный.

Включает в себя формирование творческого объединения, комплектование групп, диагностику личности каждого участника, расстановку приоритетов деятельности каждого члена группы, распределение социальных ролей внутри творческого объединения.

II этап – основной.

Погружение в разнообразную деятельности, направленную на достижение поставленной цели и решение педагогических задач с опосредованным использованием методов, форм, средств реализации образовательной программы. Подготовка и проведение мероприятий различных форм организации. Анализ и самоанализ проделанной работы.

III этап – заключительный.

Подведение итогов проделанной работы за год. Анализ и самоанализ личностного роста в ходе реализации данной программы.

Приоритетны следующие формы занятий:

- Деловая игра
- Круглый стол
- Диспут
- Дискуссия
- Презентация
- КТД по разным направлениям
- Мастерская организатора
- Конкурс

Программа состоит из следующих разделов:

I. Мастерская организатора:

- a. Курс «Лидер – какой он?»
- b. Курс «Мир КТД»
- II. Школьное самоуправление.
- III. Творческая мастерская.
- IV. Воспитательная работа.

I раздел. «Мастерская организатора».

Включает в себя два курса.

Курс «Лидер – какой он?». Этот курс предусматривает диагностические формы работы с учащимися, практикумы и творческие формы проведения занятий, на которых ребята смогут проявить все свои таланты, способности к организации, ораторскому искусству, журналистскому делу.

Курс «Мир КТД» расскажет о формах и видах коллективно-творческих дел, разовьет умения и навыки создания сценариев КТД, поможет в подготовке и проведении дела.

II раздел. Школьное самоуправление.

Поможет классифицировать знания по этому вопросу и в практической деятельности покажет ребятам, как осуществляется процесс самоуправления в классных коллективах.

III раздел. Творческая мастерская.

Необходима для того, чтобы дети в полной мере смогли проявить таланты и способности.

IV раздел. Воспитательная работа.

Даст представление, с помощью каких педагогических средств будет идти формирование и сплочение творческого объединения «Лидер».

Тематический план 5 класса

Раздел	Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
I	Мастерская организатора. Курс «Лидер – какой он?». Курс «Мир КТД».	9	8	17
II	Школьное самоуправление.	2	5	7
III	Творческая мастерская.	3	6	9
IV	Воспитательная работа.		1	1
			Итого:	34 часа

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Содержание учебного материала	Вид занятия	Теория	Практика	Кол-во часов
I раздел. «Мастерская организатора» (17 часов).					
1-2	Слагаемые успеха организатора. Самоуправление в классе	Вводное	2	-	2
3	Лидер – это тот, кто...	Исследование	1	-	1
4-9	Лидер и коллектив. Планирование деятельности. Подготовка и участие в мероприятиях	Деловая игра, тест	2	4	6
10-11	Коллективно – творческое дело от «А» до «Я». Организация КТД в классе	Игра	1	1	2
12-13	Правила организации КТД. Организация КТД в классе	Ролевая игра	1	1	2
14-15	Оформление КТД. Организация КТД в классе. Анализ проведенных КТД	Практикум	1	1	2
16-17	Конкурсная программа, правила организации. Организация КТД в классе	Теоретическая подготовка, практикум	1	1	2
II раздел. Школьное самоуправление (7 часов).					
18	Школа – наша «маленькая страна»	Экскурсия	1	-	1
19-20	Я, ты, он, она – актив, а все вместе мы – коллектив. Организация КТД в классе	Тест. Ролевая игра	1	1	2
21	Мы живем по законам добра! Анализ проведенных КТД	Круглый стол	-	1	1
22	КТД «Интерес к познанию и творчеству»	Практикум	-	1	1
23-24	Печатный орган - газета «Жизнь нашего класса».	Практикум	-	2	2
III раздел. Творческая мастерская (9 часов).					
25-28	Участие в социальном проекте	Организация и проведение комплекса мероприятий	1	3	4
29-33	Разработка и воплощение новых форм КТД	Мозговой штурм	2	3	5
IV раздел. Воспитательная работа (1 час).					
34	Тематический вечер - «Свечка откровений» Анализ проведенных КТД	Вечер отдыха	-	1	1
				Итого:	34 ч

1 год обучения.

- Игры на знакомство:
 1. «Кто я» - участники стоят в кругу называют друг друга своими именами и наделяют качествами личности, которые начинаются на начальную букву имени.
 2. «Знакомство» - каждый по очереди рассказывает о себе и о своем имени, отвечая на вопросы: нравится ли вам ваше имя? Кто вас так назвал и почему? Знаете ли вы, что означает ваше имя, и какими чертами характера оно вас наделяет? Как вам нравится, когда вас называют?
 3. Игра «Если весело живется ...»
На слова ведущего «Делай так» - участники выполняют разные движения.
- Тест на наличие хорошего настроения
На вопросы ведущего - при согласии хлопать руками, при не согласии – топтать ногами.
 - Настроение на пять?
 - Будем встречу начинать?
 - Кто пришел сюда скажи (имена присутствующих)
 - Мы друг другу, скажем «Здравствуй»?
 - Встрече рады мы ужасно?
 - Не грустим, не унываем?
 - Всем здоровья пожелаем?
 - Вы не рады нашей встрече?
 - И кому заняться нечем?
 - Уходите, мы не держим
 - Пригласим сюда мы свежих
 - Вижу все пришли не зря
 - И уже горит ваш взгляд
 - Пора нам дело начинать?
 - Зачем же время зря терять?
- Инсценировка сказки по желанию детей («Теремок», «Репка», ...)
- «Творческое задание» - делим участников на подгруппы, с помощью открыток (найти все части и собрать мозаику)
- Придумать сценарий для всех присутствующих (оценивается: оригинальность выполнения задания, поднятие настроения, участие коллектива в той или иной деятельности).
- Игры на адаптацию и на «обратную связь».
 1. «Познай себя и других». Дети сидят по кругу. У каждого листок бумаги и ручка. Он называет свое имя, затем на листе бумаги пишет личное дело – Я: кто «Я» в этом мире. Например, Я – человек, Я – ребенок, Я – Вася и т.д. На этом же листе – «Футболка»: что ты напишешь спереди и сзади своей личной футболки (спереди – то, что люди увидят в тебе «с первого взгляда», в начале знакомства, сзади – то, что увидят в процессе общения) «Девиз» (жизненное кредо) – на этом же листе бумаги. Сделав работу, предлагается рассказать о себе, используя «Личное дело», «Футболку», «Девиз», но, не ограничиваясь ими.
 2. «Телепатия» «разминка»: дети закрывают глаза и пытаются вспомнить имена ребят, во что они одеты, как выглядят. Открыв глаза, каждый молча проверяет себя. (игра проводится без обсуждения). Дети сидят по кругу с открытыми глазами. Молча, только контактом глаз они должны договориться между собой, и образовать пару (нельзя моргать, подмигивать). После сигнала ведущего договорившиеся пары меняются местами. *Обсуждение:* каждый рассказывает, с кем он договорился глазами, легко ли это было, какие способы использовал.
 3. Микро игра «День рождения». Ведущий, обращаясь к участникам игры, предлагает выявить ребят, которые пользуются наибольшей популярностью в коллективе. Для этого каждый должен записать фамилии тех, кого бы он пригласил на свой день рождения. Можно пригласить не более трех гостей. Три – четыре человека, получившие наибольшее количество предложений, становятся основными «именинниками». Они приглашают в гости всех участников игры. Ведущий предлагает выбрать каждому того «именинника», к которому он желает пойти на день рождения. При этом ведущий игры уточняет, что если кто-то не пожелает идти ни к одному из «именинников», то он имеет на это право. Создаются разные по количеству микро группы. Для определенных межгрупповых связей участникам игры

предлагается после короткого совещания определить, с какой из групп они хотели бы объединиться. В результате этой микро игры выявляются эмоциональные лидеры организации, а для ребят появляется возможность четко определить различия между деловым и эмоциональным лидером.

• Приветствие «Я рад с вами общаться...».

Участники вместе с тренером встают в круг, поочередно называют свое имя и говорят фразу «Я рад с вами общаться», обращаясь при этом к рядом стоящему.

• Упражнение-разминка «Как я себя чувствую».

Цель: раскрепощение и сплочение группы. Члены группы становятся в круг. Один из участников выходит на середину круга выполняет некое действие, выражающее его самочувствие в настоящий момент. Все остальные члены группы повторяют продемонстрированное действие и при этом говорят названное имя. Своё самочувствие может выразить каждый участник.

• Упражнение «Слепая геометрия».

Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Инструкция: « Сейчас ваша задача, держась за руки с закрытыми глазами, выстроиться в квадрат (треугольник, круг, овал). Затем проводится обсуждение: что помогло справиться с заданием, что мешало.

• Игра «Я тебя знаю» - ведущему завязывают глаза. Затем все произвольно рассаживаются по кругу. Ведущий прикасается к волосам участника и пытается определить, чьи волосы он трогает. Детям нужно заранее сказать, как ведущему будут завязаны глаза, можно поменять прическу (мальчикам одеть заколки, девочкам сделать хвостики ...)

• Игра на «обратную связь» - «РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК». Объект рекламы – конкретный человек. Каждый вытягивает карточку, на которой написано имя одного из участников. Ребенок, вытянувший ее, должен прорекламирровать того человека, который обозначен на карточке, не называя его имени (т.е. сказать кем или чем мог бы оказаться этот человек). Дается одна минута на одного человека. Остальные пытаются отгадать, о ком идет речь. Примечание: если человек вытягивает карточку со своим именем, не нужно ее менять. Обсуждение: легко ли было сделать рекламу на другого человека? Легко ли было отгадать задуманного человека?

• Игра «Ха-ха-ха»: Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику и, образуя, таким образом, длинную цепь, первый играющий говорит: «Ха», второй: «Ха-ха» и т.д. Игра начинается заново, если кто-нибудь засмеется.

• Игра «Теневой вождь»: один из играющих выходит из комнаты. Остальные члены команды выбирают «вождя», который задает группе любые движения и меняет их через некоторое время. Задача вошедшего определить «вождя». В случае удачи «вождь» сам выходит за дверь, и игра повторяется с новым «вождем».

Таблица 1.

Качества личности, определяющие лидера.

1	Способность управлять собой («если хочу, то смогу»)	Способность в полной мере использовать свое время, энергию. Умение преодолевать трудности, выйти из стрессовых ситуаций. Заботиться о накоплении сил и энергии (в том числе и физических).
2.	Наличие четких личных целей («знаю, что хочу»)	Ясность в вопросах и целях своих поступков. Наличие целей совместимых с условиями общения и деятельности. Понимание реальности поставленных целей и оценка продвижения к ним.
3	Умение решать проблемы («найти выход в лабиринте мнений»)	Умение вычлнить в проблеме главное и второстепенное, оценить варианты решения проблемы, прогнозировать варианты решения проблемы, прогнозировать последствия после принятия решения. Определять необходимые ресурсы для решения проблемы.
4.	Творческий подход к организации людей («не так, как все»)	Поиск нестандартных подходов к решению управленческих проблем. Умение генерализировать идеи. Стремление к нововведениям.
5.	Умение влиять на окружающих («вести за собой»)	Уверенность в себе. Умение устанавливать хорошие личные отношения. Способность убеждать и внушать. Умение слушать других.
6.	Знание особенностей	Умение подобрать и расставить людей, составить план и включить

	организаторской деятельности («организовать дело»)	людей в его выполнение. Стимулировать работу товарищей, тактично осуществлять контроль за их работой.
7.	Наличие организаторских способностей («в их единстве»)	Организаторское чутье (психологическая избирательность, практическо – психологический ум, психологический такт). Эмоционально-волевая воз действенность (общественная энергичность, требовательность, критичность). Склонность к организаторской работе.
8.	Умение работать с группой («сплотить товарищей на дело»)	Понимание важности сплоченности коллектива, способность преодолевать ограничения, препятствующие эффективной работе коллектива. Умение добиваться согласия в коллективе. Стремление к анализу развития группы и поиск путей ее развития.

Таблица 2.

Общие и специфические качества лидера.

Общие качества (ими обладают не только лидеры, но и те, кто может стать лидером)	Специфические качества лидера (своеобразные индикаторы лидерского таланта)
<i>Компетентность</i> – знание того дела, в котором человек проявляет себя как лидер.	<i>Организаторская проницательность</i> – тонкая психологическая избирательность, способность понять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, найти для каждого его место в зависимости от индивидуальных особенностей, настроения
<i>Активность</i> – умение действовать энергично, напористо	
<i>Инициативность</i> – творческое проявление активности, выдвижение идей, предложений	
<i>Общительность</i> – открытость для других, готовность общаться, потребность иметь контакты с людьми	<i>Способность к активному психологическому воздействию</i> – разнообразие средств воздействия на людей в зависимости от их индивидуальных качеств, от сложившейся ситуации
<i>Сообразительность</i> – способность доходить до сущности явлений, видеть их причины и следствия, определять главное	
<i>Настойчивость</i> – проявление силы воли, упорства, умение доводить дело до конца	Склонность к организаторской работе, лидерской позиции, потребность брать ответственность на себя.
<i>Самообладание</i> – способность контролировать свои чувства, свое поведение в сложных ситуациях	
<i>Работоспособность</i> – выносливость, способность вести напряженную работу	
<i>Наблюдательность</i> – умение видеть, мимоходом отметить важное, замечать детали	
<i>Самостоятельность</i> – независимость суждений, умение брать ответственность на себя	
<i>Организованность</i> – способность планировать свою деятельность, проявлять последовательность, собранность	

Таблица 3.

Стиль поведения	Цель	Чтобы сделать это...	Примеры

Одобрения	1.Выражать интерес. 2.Поощрять другого человека, чтобы он продолжал рассказывать.	- не соглашайтесь, и не спорьте; - используйте нейтральные слова; - используйте разные интонации голоса	1. «Не мог бы ты еще что-нибудь рассказать?».
Разъяснение	Помочь себе понять, что сказано. Получить больше информации Помочь говорящим понять другую точку зрения	- задавайте вопросы; - формулируйте не совсем точно Ваше понимание сказанного, чтобы заставить говорящего продолжать объяснения.	1. «Когда это случилось?»
Своя формулировка	1. Показать, что Вы слушаете, и понимаете, о чем идет речь. 2. Проверить Ваше понимание услышанного и Вашу интерпретацию.	- переспрашивайте по-своему сформулированные основные идеи и факты.	1. «То есть ты хотел бы, чтобы твой друг больше тебе доверял, не так ли?»
Отражение	1. Показать, что Вы понимаете, что чувствует другой человек. 2. Помочь человеку оценить его или ее собственные чувства, после того, как он/она услышит о них от кого-то еще.	- отразить основные чувства говорящего	1. «Ты кажешься очень расстроенным»
Подведение итогов	1. Показать наличие прогресса. 2. Свести вместе важные идеи и факты. 3. Создать базу для дальнейшего обсуждения.	- заново сформулируйте основные высказанные идеи, включая настроения	1. «Кажется это главная идея того, что ты говорил...?»
Утверждение (подтверждение)	1. Признать значимость другого человека	- признать ценность его идей и чувств; - высказать высокую оценку его усилий и действий	1. «Я ценю твое желание разрешить эту проблему»

Приложение 2.

Методика самооценки лидерских качеств (тест «Я – лидер»)

Ответить на вопросы предлагаемого теста.

Варианты ответов:

- Полностью согласен с приведенным ниже утверждением, то в клеточку с соответствующим номером ставить 4 балла;
- Скорее согласен, чем не согласен – 3 балла;
- Трудно сказать – 2 балла;
- Скорее не согласен, чем согласен – 1 балл;
- Полностью не согласен – 0 баллов.

Вопросы к тесту «Я – лидер»

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях.
2. Мои действия направлены на достижение понятной мне цели.
3. Я знаю, как преодолеть трудности.
4. Люблю искать и пробовать новое.
5. Я легко могу убедить в чем-то моих товарищей.
6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело.
7. Мне не трудно добиться того, чтобы все хорошо работали.
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо.

9. Я умею распределять свои силы в учебе и труде.
 10. Я могу четко ответить на вопрос, чего хочу от жизни.
 11. Я хорошо планирую свое время и работу.
 12. Я легко увлекаюсь новым делом.
 13. Мне легко установить нормальные отношения с товарищами.
 14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их.
 15. Ни один человек не является для меня загадкой.
 16. Считаю важным, чтобы те, кого я организую, были дружными.
 17. Если у меня плохое настроение, я могу не показывать это окружающим.
 18. Для меня важно достижение цели.
 19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи.
 20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое.
 21. Первое впечатление, которое я произвожу обычно хорошее.
 22. У меня всегда все получается.
 23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей.
 24. Я умею поднимать настроение в группе моих товарищей.
 25. Я могу заставить себя делать зарядку, даже если мне этого не хочется.
 26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
 27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
 28. Принимая решения, перебираю различные варианты.
 29. Я умею заставить любого человека делать то, что считаю нужным.
 30. Умею правильно подобрать людей для организации какого-либо дела.
 31. В отношениях с людьми достигаю взаимопонимания.
 32. Стремлюсь к тому, чтобы меня понимали.
 33. Если в работе у меня встречаются трудности, то я не опускаю руки.
 34. Я никогда не испытываю чувства неуверенности в себе.
 35. Я стремлюсь решать все проблемы поэтапно, не сразу.
 36. Я никогда не поступал так, как другие.
 37. Нет человека, который устоял бы перед моим обаянием.
 38. При организации дел я учитываю мнение товарищей.
 39. Я нахожу выход в сложных ситуациях.
 40. Считаю, что товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу.
 41. Никто и никогда не испортит мне настроение.
 42. Я представляю, как завоевать авторитет среди людей.
 43. Решая проблемы, использую опыт других.
 44. Мне не интересно заниматься однообразным, рутинным делом.
 45. Мои идеи охотно воспринимаются моими товарищами.
 46. Я умею контролировать работу моих товарищей.
 47. Умею находить общий язык с людьми.
 48. Мне легко удастся сплотить моих товарищей вокруг какого-либо дела.
- После заполнения карточки ответов необходимо подсчитать сумму баллов в каждом столбце (не учитывая баллы, поставленные за вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41).

Эта сумма определяет развитость лидерских качеств:

- А – умение управлять собой
- Б – осознание цели (знаю, что хочу)
- В – умение решать проблемы
- Г – наличие творческого подхода
- Д – влияние на окружающих
- Е – знание правил организаторской работы
- Ж – организаторские способности
- З – умение работать с группой

Карточка для ответов.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48

Если сумма в столбце меньше 10, то качество развито слабо и надо работать над его совершенствованием, если больше 10, то качество развито средне или сильно.

Но прежде чем сделать заключение о том, лидер ли ты, обрати внимание на баллы, выставленные при ответах на вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41. Если на каждый из них поставлено более 1 балла, мы считаем, что ты был неискренен в самооценке. Результаты теста можно изобразить на графике.

Теперь, когда вы имеете представление о своих качествах лидера, несколько советов как улучшить недостаточно сформированные качества.

Лидер – ориентир.

Предположим, у тебя низкий показатель А (управление собой), тогда прими на вооружение несколько советов.

1. *Стремись изучить себя.* Посмотри на себя внимательно в зеркало. Подумай, что привлекает людей в тебе, а что отталкивает. Ответь себе на вопрос. Что можно делать, чтобы быть более уверенным в жизни?
2. *Не бойся выражать свои чувства.* Тебе могут поверить только тогда, когда ты переживаешь. Не бойся переживать и признавать свои чувства.
3. *Добивайся установления тесных личных отношений с окружающими.* Ищи поддержку в окружающих, но не стремись переложить свое волнение и напряжение на них.
4. *Спокойно принимай свои неудачи и учись на них.* Это необходимо, так как неудачи – это тоже опыт, правда, о котором иногда приходится жалеть.
5. *Оценивай, чего ты стоишь.* Нужно давать правильную оценку своим удачам. Это придаст тебе уверенность.

Если низким является показатель Б (знаю, что я хочу), постарайся ответить на вопросы:

1. Действительно ли твои цели важны для тебя?
2. Реальны ли твои цели?
3. Вкладываешь ли ты в достижение цели достаточно сил?
4. Соответствую ли твои цели новым обстоятельствам?
5. Достаточно ли привлекаешь к достижению целей окружающих?

Если вызывает сомнение показатель В (умение решать проблемы), постарайтесь найти ответы на следующие вопросы:

1. Удастся ли мне правильно выделить в проблеме главное?
2. Рассматриваю ли я варианты решения проблемы или «хватаюсь» за первый, который мне сразу понравился?
3. Изучаю ли я опыт других, прежде чем принять решение?
4. Насколько при принятии решения я учитываю реальную ситуацию (время, люди, материальные средства)?
5. Поддерживают ли мои решения мои товарищи?

Если оказался недостаточным показатель Г (творческий подход), ответь на следующие вопросы:

1. Ценю ли я творческий подход в других людях?
2. Готов ли я к неопределенности?
3. Верю ли я в свои творческие способности?
4. Могу ли я порвать с традициями?
5. Испытываю ли я потребность в переменах?

Если у тебя затруднено влияние на окружающих (показатель Д), то мы предлагаем некоторые ключевые шаги для установления хороших личных взаимоотношений:

1. Взгляни на другого человека и обрати на него внимание.
2. Увяжи для себя имя человека и его индивидуальные характеристики.
3. «Наведи» мосты между вами при помощи рукопожатия, доброго взгляда или жеста.
4. Вырази заинтересованность в общении с человеком и установлении с ним добрых отношений.
5. Раскрой свои мысли и чувства.

6. Будь готов подбодрить другого человека.

Если ты обнаружил, что у тебя не хватает знаний особенностей организаторской деятельности (показатель Е), то обратись к правилам организаторской работы. Вот что советует А.Н. Лутошкин в своей книге «Как вести за собой»:

1. Выясни условия выполнения организаторской задачи и свои полномочия:

- ✓ Выдели в задаче главное и второстепенное;
- ✓ Выясни время выполнения задачи;
- ✓ Уточни свои права и обязанности, кому подчиняешься ты, кто подчиняется тебе;
- ✓ Определи место выполнения задачи, материальные средства, которые тебе необходимы для ее выполнения;
- ✓ Повтори задание.

2. Подготовься к выполнению задания:

- ✓ Изучи опыт других, посоветуйся;
- ✓ Сделай предварительную расстановку людей;
- ✓ Исходя из реальных возможностей, составь план.

3. Подготовь к выполнению задания своих товарищей:

- ✓ Обсуди план со всеми участниками выполнения организаторской задачи;
- ✓ Учти поправки и замечания, высказанные твоими товарищами, прими коллективное решение действовать.

4. Расставь людей, учитывая их возможности:

- ✓ Распредели работу между товарищами с учетом их способностей, имеющихся у них знаний и умений;
- ✓ За каждый участок, каждую часть работы должен отвечать один человек, даже если эту часть работы выполняют двое;
- ✓ Каждый должен знать свои права и обязанности.

5. Согласовывай свои действия:

- ✓ Постоянно получай информацию о ходе работы на всех участках от своих помощников – младших организаторов;
- ✓ Поддерживай связь с теми, кому ты подчиняешься, получай от них информацию о всех изменениях в заданиях;
- ✓ Интересуйся опытом других выполняющих подобные задания, используй этот опыт для внесения изменений в ход выполнения задания.

6. Обучай и инструктируй своих помощников:

- ✓ Подробно объясняй своим помощникам их задачу на определенный период работы;
- ✓ Указывай своим помощникам на их ошибки, оказывай помощь в определении трудностей, но не подменяй их;
- ✓ Подготавливай своих товарищей к выполнению роли организаторов.

7. Учитывай и контролируй работу и расход материальных средств:

- ✓ Привлекай к учету и контролю за работой и расходом материальных средств своих помощников;
- ✓ Осуществляй учет времени, отведенного на выполнение частей работы;
- ✓ Давай оценку работы своим товарищам только на основе достоверных данных;
- ✓ Старайся выполнить задачу при наименьшем расходе материальных средств, требуй от своих помощников их экономного расходования.

8. Будь внимателен в период завершения работы:

- ✓ Требуй отчета о работе от своих помощников;
- ✓ При возникающих затруднениях на отдельных участках организуй помощь;
- ✓ Организуй сдачу неиспользованных материальных средств.

9. Экономно расходуй свое время и силы:

- ✓ Осуществляй руководство выполнением задания через своих помощников;
- ✓ Решай самые главные вопросы, не отвлекайся на мелочи, которые могут решить твои помощники;
- ✓ Оказывай помощь в работе на самом трудном участке.

10. Итоговый анализ – залог успешной работы в дальнейшем:

- ✓ Анализируй работу со своими помощниками и со всеми ее участниками, выявляя положительный опыт, промахи и ошибки;
- ✓ Давай оценку работы на основе конкретных результатов;
- ✓ Старайся поощрить, отметить работу своих помощников.

Если у тебя недостаточно развиты организаторские способности (показатель Ж), то старайся их развивать, пробуя себя в организации различных дел. Учти при этом несколько советов:

1. Поставь себя на место другого человека. Как он или она смотрит на мир? Что значит быть в его положении?
2. Поразмысли над тем, что интересует другого человека, во что бы он или она вкладывали свои силы, о чем они говорят?
3. Установи, что влияет на поведение человека. Есть ли силы или обстоятельства, приведшие к переменам в нем?
4. Можешь ли ты определить стиль общения с конкретным человеком?
5. Работай над созданием открытых, доверительных отношений, располагай к себе людей.

Известный психолог А.Н.Лутошкин советует также лидерам:

- Изучить интересы, увлечения, способности товарищей;
- При распределении организаторских заданий опираться не только на способности помощников, но и на те задатки, которым надо помогать развиваться;
- Чаще обращаться за помощью и с просьбами к знатокам, умельцам, «эрудитам» в организации различных дел: от этого и делу польза, и ребятам приятно – их способности замечены и не лежат мертвым грузом;
- Иметь в виду, что не может быть совершенно равных способностей у всех и ко всему. Подходи к каждому человеку индивидуально. С учетом этого строй свои требования к нему.

Если вы обнаружили, что у вас низкий показатель З (работа с группой), то так же прислушайся к советам:

У каждого лидера есть свой «почерк», свой способ в организации коллективных дел. Эти свойственные лидеру приемы воздействия на личность или на группу называют стилем работы.

Приложение 3.

Тест «Капитан – рулевой – пассажир»

1. Я всегда чувствую ответственность за всё, что происходит в моей жизни.
2. В моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили отношение ко мне.
3. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами неудач.
4. Иногда мне кажется, что я родился под счастливой звездой.
5. Я считаю, что неудачники сами виноваты в своих неудачах.
6. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал таким, каков я есть.
7. Если я простужаюсь, предпочитаю, лечиться самостоятельно, не прибегая к помощи врача.
8. Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые меня так раздражают в каком – либо человеке, виноваты другие люди.
9. Считаю, что любую проблему можно решить, и не понимаю тех, кто не справляется со своими трудностями.
10. Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня
11. Если возникает конфликт, то я, размышляя, кто виноват, начинаю анализ с себя.
12. Если черная кошка перебежит мне дорогу, я перехожу на другую сторону.
13. Я считаю, что каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным, уверенным и самостоятельным.
14. Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.
15. Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

Обработка результатов:

На 1,3, 5,7,9,11,13: да-10баллов, не знаю – 5 баллов, нет – 0 баллов.

На 2,4,6,8,10,12,14,15: да - 0 баллов, не знаю – 5 баллов, нет – 10 баллов.

От 100 до 150 баллов. Вы лидер, капитан собственной жизни. Вы чувствуете ответственность за всё, что с вами происходит, много берете на себя, преодолеваете трудности, не преувеличивая их, не возводя в ранг серьезных жизненных проблем. Вы всегда видите перед собой цель и думаете над тем, как её достичь. Умеете подключить к решению важных для вас задач других людей. Что вы чувствуете в сложные периоды жизни, и что происходит в вашей душе – для окружающих всегда загадка.

От 50 до 99 баллов. Вы охотно становитесь рулевым, но можете при необходимости передать штурвал в верные руки. При оценке причин собственных трудностей вы всегда мыслите реалистично. Гибкость, рассудительность и четкость – в вашей натуре. Вы способны брать ответственность на себя в сложных ситуациях, когда нужно это сделать. Вы умеете жить в согласии с другими людьми, не нарушая внутреннего согласия с собой.

49 баллов и меньше. Вы – пассажир на корабле этой жизни, легко подчиняетесь внешним силам, говоря, что так сложились обстоятельства, судьба. В своих трудностях обвиняете кого угодно, только не себя, потому что не желаете нести ни какой ответственности, ни за что. Настоящая независимость кажется вам недостижимой. Тем не менее, вы умеете мирно сосуществовать с другими людьми.

Приложение 4.

Организуй себя сам:

- Семь основных элементов организационной работы:
 1. Цель (в чем состоит цель и задание работы?)
 2. Типы организации (какая форма организации явится наиболее подходящей для выполнения намеченной работы?)
 3. Методы (какими организационными методами можно будет добиться намеченной цели?)
 4. Люди (при помощи каких лиц и при использовании какой людской силы будет производиться работа?)
 5. Материальные средства (какие материалы нужны для выполнения работы?)
 6. Время (в течение какого времени работа может и должна быть выполнена?)
 7. Контроль (каким образом вести учет работы и организовать действительный контроль над ее выполнением?)
- Лидер должен понять, что одно дело - создавать план работы, другое – выполнять его. Он должен ясно представить себе как должна быть разделена работа между всеми членами организации
- Плох тот лидер, который все делает или пытается делать своими собственными руками.
- Величайшее искусство состоит в том, чтобы ребята, выполняя его задание, делали это как бы по собственной инициативе, и, может быть, даже в убеждении, что они сами, а не лидер, нашли выход из положения.
- Всякая даже элементарно краткая инструкция лидера должна содержать три основных элемента: 1. Что именно должно быть выполнено 2. В какой срок 3. На ком лежит ответственность за выполнение задания. Время не использованное – время погибшее безвозвратно.

День прошел

- По окончании дня лидеру полезно его проанализировать. Необходимо дать себе ответ на следующие вопросы:
 - Что мне удалось сегодня и почему? Как можно использовать достигнутое?
 - Что мне не удалось и почему?
 - Что отняло у меня слишком много времени?
 - Что я сделаю завтра для более рациональной работы?
- Результат такой оценки – улучшение организации своего труда. Желательно, чтобы хоть часть намеченных мер реализовалась уже в ближайший день.

Правила руководства.

- I. Правило наименьшего действия. Всякое действие должно совершаться с минимальной возможной затратой сил. Начиная готовить какое-то дело, попробуй, прежде всего, вообще от него отказаться.
- II. Правило заинтересованности исполнителя. Условием действительного исполнения является заинтересованность исполнителя в его своевременном и качественном исполнении.
- III. Правило двойного контроля. По любому действию должен быть контроль. Действия контролеров, в свою очередь, должны стимулироваться и контролироваться лидером.
- IV. Правило необходимой квалификации. Выполнение дела должно поручаться тому члену организации, который обладает теоретическими знаниями для его исполнения.
- V. Правило реальных возможностей. Выполнение задания должно поручаться члену организации, который сможет выполнить его в требуемое время.
- VI. Правило руководства по отклонениям. Руководители вышестоящих (над исполнителями) уровней вмешиваются в ход работы только при наличии отклонений, не устраненных ответственными за дело самостоятельно.
- VII. Правило использования автономии (самоуправления). Люди всегда стремятся сами определять порядок своей работы. Поэтому полезно не регламентировать детально их действия, а создать условия для того, чтобы они сами находили рациональные пути в организации своей работы.

Приложение 5.

Лидер ли ты? (Методика самооценки лидерских качеств)

Инструкция: если ты полностью согласен с приведенным утверждением, то рядом с номером вопроса поставь цифру «4»; если скорее согласен, чем не согласен - «3»; если трудно сказать - «2»; скорее не согласен, чем согласен - «1»; полностью не согласен - «0».

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях.
2. Мои действия направлены на достижение понятной мне цели.
3. Я знаю, как преодолевать трудности.
4. Люблю искать и пробовать.
5. Я легко могу убедить в чем-либо моих товарищей.
6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело.
7. Мне не трудно добиться того, чтобы все хорошо работали.
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо.
9. Я умею распределять свои силы в учебе и труде.
10. Я могу четко ответить на вопрос, чего хочу от жизни.
11. Я хорошо планирую свое время и работу.
12. Я легко увлекаюсь новым делом.
13. Мне легко установить нормальные отношения с товарищами.
14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их.
15. Ни один человек не является для меня загадкой.
16. Считаю важным, чтобы те, кого я организую, были дружными.
17. Если у меня плохое настроение, я могу не показывать это окружающим.
18. Для меня важно достижение цели.
19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи.
20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое.
21. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.
22. У меня всегда все получается.
23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей.
24. Я умею поднимать настроение в группе своих товарищей.
25. Я могу заставить себя утром делать зарядку, даже если мне этого не хочется.
26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
28. Принимая решения, перебираю различные варианты.
29. Я умею заставить любого человека делать то, что я считаю нужным.
30. Умею правильно подобрать людей для организации какого-либо дела.

31. В отношениях с людьми я достигаю взаимопонимания.
32. Стремлюсь к тому, чтобы меня понимали.
33. Если в моей работе встречаются трудности, то я не опускаю руки.
34. Я никогда не испытываю чувства неуверенности в себе.
35. Я стремлюсь решать все проблемы поэтапно, не сразу.
36. Я никогда не поступал так, как другие.
37. Нет человека, который устоял бы перед моим обаянием.
38. При организации дел я учитываю мнение товарищей.
39. Я нахожу выход в сложных ситуациях.
40. Считаю, что товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу
41. Никто и никогда не испортит мне настроения.
42. Я представляю, как завоевывать авторитет среди людей.
43. Решая проблемы, использую опыт других.
44. Мне не интересно заниматься однообразным, рутинным делом.
45. Мои идеи охотно воспринимаются моими товарищами.
46. Я умею контролировать работу моих товарищей.
47. Я умею находить общий язык с людьми.
48. Мне легко удается сплотить моих товарищей вокруг какого-нибудь дела.

Ключ

Сосчитай сумму баллов по каждой строке:

- 1) Умение управлять собой (№ вопроса, 1,9, 17, 25, 33).
- 2) Осознание цели (знаю что хочу) (№ 2, 10, 18, 26, 42).
- 3) Умение решать проблемы (№ 3, 11, 19, 35, 43).
- 4) Наличие творческого подхода (№ 4, 12, 20, 28, 44).
- 5) Влияние на окружающих (№ 5, 13, 21, 37, 45).
- 6) Знание правил организаторской работы (№ 6, 14, 30, 38, 46).
- 7) Организаторские способности (№ 7, 23, 31, 39, 47).
- 8) Умение работать с группой (№; 16, 24, 32, 40, 48).
- 9) Шкала искренности (№ 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41).

Интерпретация: если сумма в каждой строке 1-9, меньше 10 – качество развито слабо, его нужно совершенствовать; если больше 10 - качество развито средне; от 15 и более - развито сильно. По шкале искренности: если сумма больше 10 - тест недействителен.

Приложение 6.

ТЕСТ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Инструкция: определите свои организаторские способности, т.е. умение активно влиять на людей. Для этого ответь быстро, не задумываясь, на нижеприведенные вопросы. Ответы должны быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет). Отвечая, постарайся воспроизводить свое реальное поведение в конкретной ситуации.

1. Часто ли тебе удается склонить большинство своих товарищей на свою сторону?
2. Хорошо ли ты ориентируешься в критической ситуации?
3. Нравится ли тебе заниматься общественной работой?
4. Легко ли ты отступаешь от своих намерений, если возникают некоторые помехи в осуществлении их?
5. Любишь ли ты придумывать или организовывать различные игры, развлечения?
6. Часто ли ты откладываешь на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
7. Стремись ли ты к тому, чтобы твои товарищи действовали в соответствии с твоим мнением?
8. Верно ли, что у тебя не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли в решении важных дел ты проявляешь инициативу?
10. Правда ли, что ты обычно плохо ориентируешься в незнакомой обстановке?
11. Возникает ли у тебя раздражение, если не удастся закончить начатое дело?

12. Правда ли, что ты утомляешься от частого общения с товарищами?
13. Часто ли проявляешь инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы твоих товарищей?
14. Верно ли, что ты редко стремишься к доказательству своей правоты?
15. Принимаешь ли ты участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что ты не стремишься отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято твоими товарищами?
17. Охотно ли ты приступаешь к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли ты опаздываешь на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли ты оказываешься в центре внимания?
20. Правда ли, что ты не очень уверенно чувствуешь себя в обществе большой группы своих товарищей?

Ключ:

После того, как ты ответил на предложенные вопросы, посчитай сумму набранных баллов. При этом учти, что каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в 1 балл.

Интерпретация: результат 15 баллов и более свидетельствует о высоком уровне организаторских способностей; 13-14 баллов - о среднем; ниже 13 баллов - о низком уровне развития организаторских способностей. Если у тебя оказался низкий уровень, не отчаивайся, при желании ты можешь развить свои организаторские способности.

Приложение 7.

«Чемодан лидера»

Упражнение 1. Прочитайте любой текст, хотя бы прогноз погоды, шепотом, с максимальной громкостью, как будто вы замерзли, как будто во рту горячая каша.

Упражнение 2. То же самое, в сочетании со всем перечисленным, но как бы прочитал инопланетянин, человек, только что научившийся говорить, робот, пятилетний ребенок, как будто вас слушает все человечество, а вы этим текстом должны объяснить, как важно стремиться делать добро друг другу, а других слов у вас нет. Как будто этим текстом вы объясняетесь в любви, а другой возможности не будет.

Упражнение 3. Не сходя со стула. Посидите так, как сидит председатель Верховного Совета, пчела на цветке, кассир на рабочем месте, наказанный Буратино, невеста на свадьбе, Гамлет, преступник на скамье подсудимых. Импровизируйте.

Упражнение 4. Изобразите, как ходит младенец, лев, артист балета, французский король, индейский вождь.

Упражнение 5. Улыбнитесь, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, влюбленный юноша своей девушке, рассерженный попугай.

Упражнение 6. Нахмурьтесь, как король Лир, ребенок, у которого отняли игрушку, Наполеон, человек, желающий скрыть улыбку, рассерженный попугай.

Упражнение 7 и 8. Два специальных упражнения, которые помогут лидерам исправить некоторые физические недостатки, создающие определенные помехи в работе. Например, у ребят маленького роста бывают мелкие, невыразительные движения, а у высоких – наоборот, размашистые, неуклюжие.

Для лидеров с мелкими движениями. Индивидуальный тренинг заключается в том, что человек в домашней обстановке, выполняя какие – либо физические действия, играет в игру. Например: вся мебель в доме свинцовая, т.е. очень тяжелая. «Тяжесть» требует укрупнённых движений, более масштабных, более значительных.

Для лидеров с размашистыми движениями. Аналогичное упражнение с той только разницей, что вся мебель, все предметы в доме стеклянные. Стекло требует более аккуратного, деликатного обращения.

Упражнение 9. Хорошо ли Вам известен облик Ваших товарищей по классу или членов Вашей организации (объединения)? Найдите в каждом из них то, чего не замечали до сих пор. Какие глаза, волосы, форма подбородка? Опишите по памяти, а затем при встрече проверьте.

Упражнение 10. «Как свои пять пальцев» - мы говорим так о том, что нам хорошо знакомо. Однако рассмотрите внимательно свои пять пальцев. Хорошо ли Вам знакомы? Взгляните на свои ладони. Закройте глаза, представьте их, затем опишите их.

Упражнение 11. Индивидуальный тренинг, развивающий зрительную память и навыки наблюдательности у лидера. Проходя по улице, упражняйтесь в мгновенном фотографировании людей, попадающих на встречу, домов, витрин магазинов и т.п. Глаз должен моментально запечатлевать изображение во всех подробностях. Глаза это умеют, просто Вы раньше так не делали, а потому и не приручили свои глаза. Запоминать и осознавать запечатлеваемые изображения нужно тщательно тренироваться. Порядок примерно такой же, как и фотографии: снимаем – посмотрели; проявляем – запоминаем; печатаем – вспоминаем; рассматриваем отпечатки.

Упражнение 12. Наблюдательность, зрительная память, оперативность. За 30 секунд найти и запомнить все предметы в комнате, названия которых начинаются с буквы С: стол, стул, снимок, салфетка и т.д. чем больше, тем лучше.

Упражнение 13. На что похоже (Упражнение Лессардо да Винчи). Рассматривая пятна туши и чернил на бумаге, трещинки на стене или камни, можно увидеть разные битвы, животных, выражения лиц и бесконечное множество вещей. Всмотревшись в тени на потолке, складки и занавеси, Вы увидите разные картины. Это упражнение развивает фантазию, воображение, образное мышление, зрительную память.

Упражнение 14. Что нового? Каждый день, входя в класс или штаб – квартиру своей организации, отыскивайте, какие произошли здесь изменения. Что нового в одежде товарищей и т.д. и так каждый день!

Упражнение 15. Биография по взглядам. Присматривайтесь к глазам людей. Обратите внимание, какое большое количество «способов смотреть», если можно так выразиться. Занимаясь классификацией взглядов, думайте каждый раз – почему на один и тот же предмет, на одно и то же событие один человек смотрит так, а другой иначе. Изучая взгляды людей, вам придется задуматься о своеобразии характеров, о том, как складываются в результате жизненного пути особенности связей человека с другими людьми. Умение быстро осуществлять такого рода анализ необходимо лидеру.

Упражнение 16. Живые вещи. В предыдущих упражнениях на развитие фантазии предлагалось определить, на что похоже пятно, тень, трещина ... овладев внутренним видением, предлагается пофантазировать о том, например, что будет, если стул оживет. Что бы он делал? Сколько ему лет? Какой у него характер? Что он любит и о чем мечтает? Упражнение развивает умение связывать наблюдение с фантазией.

Упражнение 17. Моделирование беседы, «зондирование души объекта» (К.С.Станиславский). в одной из сказок Дж.Родари рассказывается о трех типах людей: стеклянные – разбивались от неосторожного прикосновения; деревянные – были глухи даже к сильным воздействиям; соломенные – загорались даже при слабых волнениях.

Ситуация: Ты хочешь, чтобы твой знакомый отказался от просмотра фильма или посещения дискотеки (на что он уже настроен) и помог тебе подготовить дело для всех членов организации.

Представь знакомого стеклянным, деревянным, соломенным. Проиграй различные варианты беседы с ним. Определив тип одного из своих знакомых, проведи реальную беседу с ним. Сравни результаты проигрывания с реальными.

Упражнение 18. Создание психологической совместимости на начальном этапе беседы.

Ситуация: тебе надо выяснить мнение товарищей по важному для тебя, но неприятному для него вопросу. Представь эту ситуацию. Учти, что в диалоге каждый из партнеров может занимать одну из 4 ролевых позиций. Первую назовем «позицией неучастия». Вас не заметили и не услышали. Точнее притворились, что не слышат»

Вторая позиция «пристройка сверху» - это позиция независимая, не подчиняемая и даже, наоборот, - подчиняющая, берущая ответственность на себя.

Третья позиция «пристройка снизу» - позиция зависимая, подчиняемая.

Четвертая позиция «пристройка рядом» выражает умение считаться с ситуацией, понимать интересы других и распространять ответственность между собой и другим человеком.

Позиция одного человека в диалоге очень информативна для другого и от нее зависит во многом характер протекания диалога и его результаты. Позиции людей в диалоге далеко не всегда согласованы.

Задание. Проиграй варианты беседы, используя 4 ролевых позиции в каждой ситуации.

Упражнение 19. Организация непосредственной беседы. В зависимости от обстоятельств человек может находиться в одной из «весовых категорий» (состояние души): «легкий вес» - легкость души, все хочется делать, все получается; «спина английской королевы» - сама фигура человека означает, что сейчас он несет истину во все вопросы; «все с неохотой» - именно этим заниматься не хочет, мысли заняты другим; «тяжелый вес» - все очень надоело, что-то сильно болит, нет никаких сил, заниматься чем-либо. Предложи 4 ситуации, в которых будет целесообразным одно из предложенных состояний. Проиграй и проанализируй.

Упражнение 20. Управление инициативой.

Представь, что ведешь с кем-то разговор. Его инициатор твой собеседник. Ты пока пассивный участник разговора – поддакиваешь, подаешь реплики и т.д. постарайся перехватить инициативу, взять в свои руки лидерство. И, наоборот, постарайся заставить своего партнера (собеседника) стать лидером контакта. Подумай, как это сделать. примени свои методы в реальной ситуации.

Упражнение 21. Управление беседой.

Ситуация: встреча знакомых.

Задание: свести разговор к заданной теме. Тема сообщается на ухо любым из членов аудитории, чтобы партнер не слышал. Запрещаются грубые приемы, например, «А давай поговорим о ...», «А я хочу сказать о ...».

Проанализируй ход беседы: как реализовывалась цель, внутренне состояние партнеров, ошибки.

Упражнение 22. Анализ индивидуальной беседы. Проанализируй одну из индивидуальных бесед. Схема анализа: цель беседы, структура, результат, позиции, состояние партнеров. Твой вариант беседы.

Приложение 8.

Тест «Кто из вас лидер?»

Расставьте фигуры в той последовательности, в какой захотите. В зависимости от выбранного вами порядка начертания фигур вы сможете определить свои задатки лидера.

На первое место вы поставили ту фигуру, которая наиболее соответствует вашим личностным качествам, на последнее место – соответствующую наименее характерным. Итак ...

Треугольник – лидер.

Квадрат – исполнитель.

Круг – человек с незаурядными коммуникабельными способностями.

Зигзаг, молния – человек с незаурядными творческими способностями.

Прямоугольник – человек, имеющий в данный момент серьезные психологические проблемы.

Необходимо выбрать одну наиболее понравившуюся геометрическую фигуру из пяти предложенных.

Приложение 9.

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?
2. Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?
3. Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?
4. Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?
5. Вы хорошо ориентируетесь в темноте?
6. Вы любите исследовать незнакомые места?
7. Вам нравится находиться на природе в одиночестве?
8. Вы легко решаете задачи на сообразительность?
9. В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

За каждый положительный ответ вы получаете одно очко. Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее:

1-3 очка - вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

4-7 очков - вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8-9 очков - вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

Приложение 10.

Тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»

Инструкция: «Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающее».

Материал: испытуемым предлагается три листа бумаги размером 10x10 см, каждый лист нумеруется и подписывается. На листе №1 выполняется первый пробный рисунок, далее, соответственно, на листе №2 – второй, на листе №3 – третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются. При нарушении инструкции материал не обрабатывается.

Обработка данных: подсчитывается количество затраченных в изображении человека треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трехзначных чисел, где сотни обозначают количество треугольников, десятки – количество кругов, единицы – количество квадратов. Эти трехзначные цифры составляют так называемую “формулу рисунка”, по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам.

1 тип – «руководитель». Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жестко доминирование над другими выражено у подтипов 901, 910, 802, 811, 820, ситуативно – у 703, 712, 721, 730, при воздействии речью на людей – вербальный руководитель или “преподавательский подтип” 604, 613, 622, 631, 640.

2 тип – «ответственный исполнитель» – обладает многими чертами типа “руководитель”, однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип ориентирован на “умение делать дело”, высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

3 тип – «тревожно-мнительный». Лидерских качеств не имеет.

4 тип – «ученый». Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают “концептуальным умом”, отличаются способностью разрабатывать “на все” свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370.

5 тип – «интуитивный». Лидерских качеств не имеет.

6 тип – «изобретатель, конструктор, художник». Лидерских качеств не имеет.

Приложение 11.

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
2. Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
4. Ты часто перебиваешь собеседника?
5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?

6. Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?

7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?»

Ведущий обобщает ответы детей.

Приложение 12.

Тест «Готовность к успеху».

1. Вы бы предпочли

а) быть капитаном торгового судна,

б) стать космонавтом,

в) быть музыкантом?

2. Если вы видите человека в опасности, то

а) бросаетесь спасать его даже с риском для жизни,

б) лихорадочно обдумываете все возможности его спасения,

в) зовете еще кого-нибудь на помощь?

3. Какую игру вы предпочитаете? Это

а) покер,

б) бильярд,

в) разгадывание кроссвордов?

4. Когда звонит телефон, вы сразу думаете, что

а) вас ищут с работы,

б) о вас вспомнил приятель,

в) случилось какое-то несчастье?

5. Если вам предстоит идти на важное заседание, вы

а) отправляетесь на него в своем обычном костюме,

б) одеваетесь особенно тщательно,

в) думаете только о том, что там будет обсуждаться?

6. Если пожилой человек рассказывает о своей жизни,

а) вы требуете от него подробностей,

б) скучаете,

в) прерываете его или уходите?

7. Если вы находитесь в компании, то

а) от души развлекаетесь,

б) скучаете,

в) думаете о своем?

8. Если вам надо уехать,

а) вы предупреждаете об этом близких,

б) не говорите им ничего,

в) говорите только, что вам надо отлучиться на время?

9. Если вы попали в трудное положение,

а) вы советуетесь с коллегами и друзьями,

б) делитесь проблемами с родными,

в) никому ничего не рассказываете?

10. Если вам надо купить картину, вы предпочтете полотно

а) в стиле абстракционизма,

б) в стиле импрессионизма,

в) в традиционном реалистическом стиле?

11. Заметив, что на вашем столе отсутствует какая-то вещь,

а) вы начинаете ее искать,

б) думаете, что ее кто-то украл,

в) сразу забываете об этом и продолжаете работать?

12. Вы оказались в чужом городе, и у вас выдалось немного свободного времени. Вы

а) отправляетесь в музей,

б) изучаете карту города и выбираете, что бы вам стоило посмотреть,

в) отправляетесь в гостиницу, чтобы отдохнуть?

13. Вы оказались вовлеченными в спор:

а) упорствуете в утверждении своей точки зрения до тех пор, пока оппоненты не отступятся,

б) ищете компромиссное решение,

14. Глядя на старую семейную фотографию, вы

а) испытываете сильное волнение,

б) находите ее смешной,

в) ощущаете какое-то неприятное чувство?

15. Обнаружив перед совещанием, что забыли взять нужные документы, вы

а) быстро возвращаетесь к себе, чтобы взять их,

б) полагаетесь на память и способность к импровизации,

в) отказываетесь от участия в совещании?

16. Вы просыпаетесь утром и обычно чувствуете

а) бодрость,

б) зависть к тем, кто еще спит,

в) готовность работать без особых усилий над собой?

17. Свое свободное время вы заполняете

а) занятиями спортом,

б) встречами с друзьями,

в) чтением?

18. В случае экономического кризиса

а) вы обдумываете, какие из этого все же можно извлечь выгоды,

б) встревожены социальными последствиями,

в) отказываетесь от своих планов и ждете развития событий?

19. Вы предпочитаете

а) находиться в одиночестве,

б) проводить время с семьей,

в) проводить время в компании знакомых и друзей?

20. Во время снежной бури только ваш автомобиль остался на ходу, и вы

а) продолжаете путь, не обращая внимания на неудачников,

б) подсаживаете в машину столько людей, сколько можно увезти,

в) подсаживаете в машину только людей вашего социального положения?

Вы набрали 140-200 очков. У вас есть возможность добиться успеха в жизни. В вашем характере существует равновесие между инстинктом и разумом, между личной и общественной жизнью, между действием и размышлением.

Оценка ответов

Вопросы										

У вас от 0 до 139 очков. Вы, в принципе, обладаете качествами, необходимыми для того, чтобы утвердиться в обществе. Но все же вам надо постоянно контролировать себя и не допускать, чтобы тлеющие в вашем подсознании конфликтные ситуации «вырывались» на поверхность и влияли на ваши действия.

60-69 очков. Вам необходимо больше верить в себя и быть более открытым перед окружающими. Только так вы сможете добиться полной реализации своих способностей.

Что такое слушание

Инструкция: прочитайте каждое утверждение и скажите, согласны Вы с ним или нет.

Этот тест можно проводить и следующим образом: прочитать его в группе, а ребята будут отмечать под цифрами от 1 до 10 – «да», «нет».

1. Умение слушать развивается естественно.
2. Если человек научился говорить, он одновременно научился слушать.
3. Способность слышать в значительной степени определяет способность слушать.
4. Говорение – более важная часть процесса коммуникации, чем слушание.
5. Слушание требует небольших затрат энергии, оно легче, чем другие виды речевой деятельности.
6. Слушание – это автоматический произвольный рефлекс.
7. Люди слушают каждый день. Ежедневная практика устраняет нужду в специальных упражнениях на слушание.
8. Слушание – это только понимание слов говорящего.
9. Успех коммуникации зависит главным образом от оратора.
10. Оратор может контролировать процесс слушания в аудитории.

Интерпретация. Самым эффективным является результат: ни одно из приведенных утверждений не является правильным, все они – ложны.

После этого можно проводить следующее задание.

2. Проверьте свою способность слушать и анализировать:

Инструкция. Прослушайте короткий текст один раз и как можно быстрее оцените следующие за ним утверждения как истинные ложные.

Текст:

Торговец только что выключил свет в магазине, когда появился какой-то человек и потребовал денег. Владелец открыл кассу. Содержимое кассы было собрано, и грабитель поспешно скрылся. Полицейский был извещен незамедлительно.

Вопросы:

1. Человек появился сразу после того, как владелец выключил свет в магазине.
2. Грабитель не требовал денег.
3. Владелец магазина собрал содержимое кассы.
4. В кассе были деньги, но не сказано, сколько.
5. В событии принимал участие полицейский.

Ответы:

1. Ложно, так как «торговец» не обязательно «владелец магазина».
2. Истинно, так как не сказано, что «человек, который потребовал денег», и «грабитель, который поспешно скрылся», – одно и то же лицо.
3. Ложно, так как не сказано, кто именно собрал содержимое.
4. Ложно, так как «содержимое» – не обязательно деньги.
5. Ложно, так как полицейский был извещен только после грабежа.

Вывод:

Следовательно, необходимо учиться слушать. Но прежде всего надо обратить внимание на недостатки традиционного слушания:

- 1) бездумное восприятие, когда звучащая речь, музыка является только фоном для какой-либо деятельности (особенно часто так слушают радио, занимаясь домашними делами, уроками);
- 2) обрывочное восприятие, когда интерпретируются только отдельные части звучащей речи;
- 3) аналитическая узость восприятия, то есть неумение критически проанализировать содержание сообщения и установить связь между ним и фактами действительности.

Для понимания важности внимательности, корректности в коммуникационных взаимодействиях можно использовать классический пример искажения при передаче сообщения в иерархической структуре – армии – в связи с важным явлением природы.

1. Капитан, вызывая адъютанта:

– Как вы знаете, завтра произойдет солнечное затмение, а это бывает не каждый день. Соберите личный состав завтра в 5 часов на плацу в походной одежде. Они смогут наблюдать это явление, а я дам им необходимые объяснения. Если будет идти дождь, наблюдать будет нечего, так что в таком

случае оставьте людей в казарме.

2. Адьютант – дежурному сержанту:

- По приказу капитана завтра утром в 5 часов произойдет солнечное затмение в походной одежде. Капитан на плацу даст необходимые объяснения, а это бывает не каждый день. Если будет идти дождь, наблюдать будет нечего, но тогда явление состоится в казарме.

3. Дежурный сержант – капралу:

- По приказу капитана завтра утром в 5 часов затмение на плацу людей в форменной одежде. Капитан даст необходимые объяснения в казарме насчет этого явления, если будет дождливо, а это бывает не каждый день.

4. Дежурный капрал – солдатам:

- Завтра в 5 часов капитан произведет солнечное затмение в походной одежде на плацу. Если будет дождливо, то это редкое явление состоится в казарме, а это бывает не каждый день.

5. Один солдат – другому:

- Завтра, в самую рань, в 5 часов, солнце на плацу произведет затмение капитана в казарме. Если будет дождливо, то это редкое явление состоится в форменной одежде, а это бывает не каждый день.

Приложение 14.

Тест «Насколько вы уверены в себе?»

Выберите один из предложенных ответов.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Вы

- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
- б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы

- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперед;
- в) ждете, пока все войдут, и тогда, если, получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы

- а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы

- а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- б) без колебаний направляетесь в первый ряд;
- в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

- а) нет;
- б) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

- а) нет;
- б) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

- а) нет;
- б) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

- а) нет;
- б) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

- а) нет;
- б) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы

- а) используете эту возможность;
- б) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы

- б) под любым предлогом избегаете этого;
- в) звоните без колебаний;
- е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы

- б) молча переживаете;
- г) спорите с преподавателем.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы

- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
- в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
- г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы

- б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
- в) вежливо просите их перестать разговаривать;
- е) молча терпите.

15. Кто-то лезет вперед вас без очереди. Вы

- б) глотаете про себя обиду;
- д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

- б) очень трудно; не знаю, что сказать;
- в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

- а) да;
- б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

- б) да;
- д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы

- б) не знаете, что сказать в ответ;
- д) благодарите за похвалу;
- е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

- а) устный;
- б) письменный;
- в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «а» — 3 балла, «б» — 0, «в» — 5, «г» — 2, «д» — 4, «е» — 1 балл. Определите общую сумму. Если она менее 12 баллов — вы чувствуете сильную неуверенность в себе, 12—32 балла — низкая уверенность в себе, 33—60 баллов — средний уровень уверенности в себе, 61—72 балла — высокая уверенность в себе, более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

А теперь составьте **список «прав человека»**, которые необходимы для реализации потребностей вашего «я». Закончили? Теперь сопоставьте его с тем, который составил американский психолог С. Келли:

- право быть одному;
- право на независимость;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получать то, за что платишь;
- право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека;
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным;
- право просить то, чего хочешь;

- право делать ошибки и быть ответственным за них;
- право не быть напористым.

Осуществление именно этих прав, считает С. Келли, поддерживает уверенность человека в себе.

А вот мнение американского психолога К.Д.Заслофф.

Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. Защищая их, мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя. Но для этого надо знать, на что вы имеете право. Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильного пути;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному (ой), даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным(ой) на все сто процентов;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим (ой) собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания; мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать; выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то не правильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то ни было или чего бы то ни было.

Приложение 15.

«Миксеры» - это игры (упражнения), которые служат для поднятия настроения, снятия психологического барьера, знакомства.

Гусеница: группа становится в линию. Каждый из группы передает свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый также берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

Обувная фабрика: все снимают обувь и кладут ее в центр круга, каждый участник надевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутую в парную обувь.

Это мой нос: что Вы ответите человеку, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?» Ну, Вы можете показать на свою голову и сказать: «Это мой локоть?» Тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет: «Это моя голова!» Это новая игра и тест на координацию рук и глаз, который показывает, насколько долго Вы можете продержаться, называя части тела, которые только что показал Ваш партнер, и в то же время, указывая на другую часть своего тела.

Узелки: группа встает в круг и вытягивает руки в центр. После случайного сцепления рук, группе предлагается развернуться в круг так, чтобы рядом стояли люди со сцепленными руками.

Фрукты: группа встает в круг. Каждый выбирает себе название фрукта на первую букву своего имени. Предлагается обмен фразами типа: «Яблоко любит апельсин». После этого «апельсин»

должен назвать новую пару. Если этого не происходит и ведущий успевает коснуться «апельсина», то они меняются местами.

Тутти-фрутти: команда делится на два или более фронтов и выбирает себе имя – фрукт. Один человек стоит в центре и рассказывает какую-либо историю. Как только он использует одно из названий фронтов, члены этого фронта должны поменяться местами друг с другом. Если произносится «Тутти-фрутти», то все члены всех фронтов должны поменяться местами.

Палочка: команда садится в круг и начинает передавать по кругу какой-либо предмет, зажав его различными частями тела, меняя их. При падении игра начинается с начала.

Барабанчики: группа садится в круг. Члены группы кладут свои ладони на колени к соседям с двух сторон. Группа начинает хлопки в определенную сторону – рука за рукой, в том порядке, как они лежат на коленях. При двойном ударе направление сменяется на противоположное. Тот, кто ошибся – убирает руку.

Убийца: группа стоит в кругу. Руки сцеплены за спиной. При этом левая рука согнута в локте и держит правую руку соседа слева. Ведущий, обходя круг снаружи, незаметно выбирает «убийцу», дотрагиваясь до его плеча. «Убийца» жмет руку соседа N раз. Сосед жмет следующему N-1 раз и т.д. Тот, кто получает одно последнее рукопожатие, считается убитым и выходит из круга. При неудачной попытке – «убийца» посылает новый «импульс».

Монстр: «Ваша задача состоит в том, чтобы переправить всю команду от этой линии до той. При этом все стартуют одновременно, но по команде ведущего. Причем одновременно вся группа может иметь пять точек касания с землей».

«Ноги в руки»: группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо, стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой, задние подхватывают ногу передних. Задача – попрыгать без разрыва определенное расстояние.

«Хи-хи, ха-ха»: группа стоит в кругу и синхронно делает движения руками и произносит: «Хи-хи-хи-хи-хи, ха-ха-ха-ха-ха», уменьшая счет от 5 до 1.

«Миксеры» - это игры (упражнения), которые служат для поднятия настроения, снятия психологического барьера, знакомства.

Гусеница: группа становится в линию. Каждый из группы передает свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый также берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

Обувная фабрика: все снимают обувь и кладут ее в центр круга, каждый участник надевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутую в парную обувь.

Это мой нос: что Вы ответите человеку, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?» Ну, Вы можете показать на свою голову и сказать: «Это мой локоть?» Тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет: «Это моя голова!» Это новая игра и тест на координацию рук и глаз, который показывает, насколько долго Вы можете продержаться, называя части тела, которые только что показал Ваш партнер, и в то же время, указывая на другую часть своего тела.

Узелки: группа встает в круг и вытягивает руки в центр. После случайного сцепления рук, группе предлагается развернуться в круг так, чтобы рядом стояли люди со сцепленными руками.

Фрукты: группа встает в круг. Каждый выбирает себе название фрукта на первую букву своего имени. Предлагается обмен фразами типа: «Яблоко любит апельсин». После этого «апельсин» должен назвать новую пару. Если этого не происходит и ведущий успевает коснуться «апельсина», то они меняются местами.

Тутти-фрутти: команда делится на два или более фронтов и выбирает себе имя – фрукт. Один человек стоит в центре и рассказывает какую-либо историю. Как только он использует одно из названий фронтов, члены этого фронта должны поменяться местами друг с другом. Если произносится «Тутти-фрутти», то все члены всех фронтов должны поменяться местами.

Палочка: команда садится в круг и начинает передавать по кругу какой-либо предмет, зажав его различными частями тела, меняя их. При падении игра начинается с начала.

Барабанчики: группа садится в круг. Члены группы кладут свои ладони на колени к соседям с двух сторон. Группа начинает хлопки в определенную сторону – рука за рукой, в том порядке, как они лежат на коленях. При двойном ударе направление сменяется на противоположное. Тот, кто ошибся – убирает руку.

Убийца: группа стоит в кругу. Руки сцеплены за спиной. При этом левая рука согнута в локте и держит правую руку соседа слева. Ведущий, обходя круг снаружи, незаметно выбирает «убийцу», дотрагиваясь до его плеча. «Убийца» жмет руку соседа N раз. Сосед жмет следующему N-1 раз и т.д. Тот, кто получает одно последнее рукопожатие, считается убитым и выходит из круга. При неудачной попытке – «убийца» посылает новый «импульс».

Монстр: «Ваша задача состоит в том, чтобы переправить всю команду от этой линии до той. При этом все стартуют одновременно, но по команде ведущего. Причем одномоментно вся группа может иметь пять точек касания с землей».

«Ноги в руки»: группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо, стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой, задние подхватывают ногу передних. Задача – попрыгать без разрыва определенное расстояние.

«Хи-хи, ха-ха»: группа стоит в кругу и синхронно делает движения руками и произносит: «Хи-хи-хи-хи-хи, ха-ха-ха-ха-ха», уменьшая счет от 5 до 1.

Приложение 16.

«Веровочный курс»

Веровочный курс - это серия специально подготовленных занятий, психофизических упражнений для малых групп, а также индивидуальные занятия. Эта программа разработана американской фирмой Barron Adventures.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в «Веровочном курсе», ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает ребятам возможность понять, как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и, как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. Веровочный курс - это программа взаимного обучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своим действиям. Главные цели веровочного курса - командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что это дает:

- выработку стратегии группой;
- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- уверенность в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.

Необходимо соблюдать все условия выполнения "Веровочного курса".

1. Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 12 человек.
2. Упражнения выполняются под руководством вожакого, хорошо знакомого с курсом.
3. Время на подготовку задания не ограничено.
4. Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей.

Если же хоть один участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию. И еще, ни в коем случае не забывайте, что курс можно проводить только в теплой, доброжелательной атмосфере.

Упражнения.

Узелки

Участники образуют круг и берутся за руки. Теперь попросите их расцепить и перехватить ребят за руки напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных людей. Как только это сделано, объявите задачу: не расцепляя рук, распутать узел и образовать снова круг.

- Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

Электрическая цепь

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно. Подсказка водителю: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

Как упрощенный вариант электроцепи – Исходные условия: участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки (т.е. замкнули цепь руками и ногами). Задание: "Пускаем ток" - всем участникам одновременно (синхронно) подняться, не расцепляя рук и не меняя положения ступней. Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала.

Биг-мак

Организируйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: "Биг", - другой: "Мак"; один: "Ореховые", - другой: "Масло", Ковер-самолет и т.д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события (упражнения), и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

Сидячий круг

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека. Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

Отжимания

Разбейтесь на группы по 4 человека. Ваша задача - отжаться от земли, чтобы в нее упирались только ваши руки, и продержаться не меньше 5 секунд.

- Подсказка водителю: удобнее всего будет выполнять отжимания, если группа ляжет на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы телами (ноги одного лежат на спине соседа).

Водителю необходимо узнать у детей, есть ли у них проблемы со спиной? В данном упражнении таких детей можно привлечь в качестве судей.

Все на борт

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок). Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площадке меньшей величины.

Бревно (Обрыв)

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п) или любой другой бортик, скамейку, шириной 20 см и такой длиной, чтобы 10-11 участников, встав "паровозиком", уместились впритык. Команда выстраивается на бревне. Задание: участникам группы - поменяться местами так, чтоб первый с конца стал первым сначала, второй с конца - стал вторым сначала и т.д. Итак, начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке. Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

- Подсказка водителю: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

Тролли

Оборудование: тролли - небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет. Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от

друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

Прогулка слепых

Вся группа встает "паровозиком", впереди встает ведущий. Все, кроме ведущего закрывают глаза (или завязывают на глаза повязку). Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего (или кладут руки на пояс впереди стоящему). Дорогу видит лишь ведущий. Если впереди препятствие (около правой ноги), то ведущий хлопает сзади стоящего по правой ноге, тот перешагивает препятствие и хлопает по правой ноге сзади стоящего, аналогично с левой ногой. Если надо повернуть направо или налево, то ведущий ударяет по соответствующему боку сзади стоящего и поворачивает. Тот, в свою очередь, передает сигнал дальше назад. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

- Подсказка водителю: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

Переправа

Оборудование: канат, ведро с водой. Заранее готовится "маятник" (канат крепится к опоре). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой за обозначенную линию, не касаясь земли. Кроме того, каждому члену команды нужно перенести емкость с водой, не пролив ни единой капли. Обязательна страховка!

--

Платформа, на расстоянии 3 м от нее находится бесконечная прямая. Между ними вертикально висит веревка, не касающаяся земли с узлами и петлями. За прямой находится банка с водой и ручкой. Ваша группа стоит за линией. Ваша задача - перебраться на платформу всей командой и перенести туда банку с водой. Если вы касаетесь любой точки земли или проливаете хоть каплю воды, вся команда возвращается за линию и упражнение начинается сначала. Какие либо прыжки запрещены.

--

Переправа — команда переправляется из одного пункта в другой, используя один промежуточный перевалочный пункт (несколько узких коротких брёвен) и две широкие доски.

--

Исходные условия: между двумя деревьями на высоте 3,5-4 метров натянута прочная веревка. Расстояние между деревьями - 2,5 метра. К середине веревки привязана висящая вертикально прочная веревка с узлами в нижней части. Нижний конец висящей веревки - на высоте 0,5 метра над землей. Параллельно натянутой между деревьями веревке на земле чертятся две линии на расстоянии 1,5 метра от деревьев. Расстояние между линиями - 3 метра. Группа находится за одной из линий. Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- нельзя касаться земли между линиями;
- нельзя обходить деревья;
- нельзя перепрыгивать;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

Электрическая изгородь

Оборудование: веревка, шест (доска, палка и т.д.). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто-либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинается упражнение снова.

- Подсказка водителю: шест может использовать как вся команда, так и последний участник.

Траст - фол

(Доверительное падение) Постройте команду в две линии так, чтобы обе группы стояли лицом друг к другу. Попросите снять часы, кольца, браслеты, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя "колыбель" для падающего. Ладони обращены вверх и ни в коем случае не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Ведущий становится в линию на то место, куда придется

наибольший вес падающего и, чтобы ни случилось, не убирать рук во время падения участника. Поставьте рядом с собой сильных ребят. По мере продвижения очереди вы можете изменять порядок линии, чтобы каждый участник испытал момент поимки, но держите сильных в середине. Если у вас большая сильная команда, вы можете быть руководителем падения (вне линии), но если вы чувствуете, что для безопасности падения вы необходимы команде, попросите ребят самим выбрать руководителя (Маэстро).

Подготовьте Маэстро, чтобы он смог проверить падающего.

- Торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка;
- Руки - скрещены на груди и сцеплены в замок;
- Голова немного откинута назад;

8 Попросите снять очки и вынуть предметы из карманов.

Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением:

1. ПАДАЮЩИЙ: "Готовы страхующие?"
2. СТРАХУЮЩИЕ: "Страхующие готовы"
3. МАЭСТРО: "Падай".

После приземления покачайте товарища на руках - проявите ласку.

Заключение: это упражнение на доверие и снятие комплексов (освобождение внутреннего "Я").

Попросите каждого поделиться опытом и чувствами, т.к. ощущение каждого индивидуальны.

Начните обсуждение, сказав, что вам хотелось бы узнать об ощущениях каждого:

- Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после?
- Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?

Обосновывайте ваше обсуждение на приобретенном опыте.

На этом "Веревочный курс" закончен. Результаты этой программы вы получили. Все ли смогли выполнить упражнение? Никто не остался в стороне? А на вечернем "огоньке". Спросите у детей, чему они научились в процессе данного курса?

и еще...

Квадрат

На площадке чертится квадрат небольшого размера (подбирайте по количеству человек). Задача команды - уместится на квадрате за определенное время (10-30 секунд), и столько же простоять, не дотрагиваясь до пола за пределами квадрата никакими частями.

--

Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр.

Задание: уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения:

- не заступать за его стороны;
- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

Лабиринт

Нужно преодолеть препятствия с завязанными глазами, держась друг за друга. Открыты глаза только у замыкающего цепочку. Он видит все препятствия и должен объяснить жестами, как их преодолеть, не произнося при этом ни слова. Например, хлопок по правому плечу означает — шаг вправо, по левому — влево.

Участники договариваются об этих условных сигналах перед началом движения.

Треугольник

Между деревьев на высоте 1-1,5 метра натянуты тросы, которые образуют треугольник (постепенно расходятся). Участникам нужно по двое пройти этот треугольник, держась за руки.

Треугольники

Повязки на глаза для всех членов команды, широкая комната (6х6 кв.м), веревка длиной 6 м. Завязать всем членам группы глаза, только после этого запустить их в комнату и прочесть правила. Веревка лежит где-нибудь в комнате.

Где-то в комнате лежит веревка. Ваша задача - найти ее и сделать из нее равнобедренный треугольник. Не забудьте и то, что когда вы попросите ведущего оценить вашу фигуру, вся команда должна держать в руках этот треугольник. Если играющие просят Вас оценить их фигуру, сначала спросите: "Вы уверены, что это равнобедренный треугольник?" Если они согласны, попросите их аккуратно положить веревку на землю и затем развязать глаза и посмотреть на фигуру.

Кочки (болото)

На игровой зоне размещены так называемые "кочки" - это могут быть и круги на асфальте и кирпичи и т.д. Задача участников - перейти с одной стороны поля на другое через это болото. Переходить участники могут только по кочкам, причем на кочке одновременно должны всегда находиться 2 ноги - человека спереди и следующего за ним. Исключение составляют только идущие в начале и в конце. Ведущий, первый игрок считает "И раз, и два..". Участники под счет должны одновременно переставлять ноги с кочки на кочку. За разрыв рук, касание пола за пределами кочек команда начинает снова.

Покрывало

Всем встать на покрывало и перевернуть покрывало на другую сторону, при этом (переворачивании) никто из команды с покрывала не сходит.

По другому...

Кружка должна пройти определенный путь согласно маршруту, нарисованному на покрывале

Шарики

6 штук надувных шариков удерживать в кругу, чтобы они не упали на пол, в руки при этом не брать, только отбивать.

Мячики

прижаться друг к другу с шариками между людьми

Паутина

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями - 2,5 метра. Верхняя веревка - на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя - на высоте 0,3 метра. Ячейки "паутины" такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два - три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины".

Задание: пролезть всей группе сквозь "паутину" с одной стороны на другую. Ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над "паутиной" и под ней могут пролезть два участника;
- обходить "паутину" нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- участник, который переправился на другую сторону, не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде;
- нельзя касаться "паутины" (веревки);
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего:

Использовать ячейки "Паутины" вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

Вертикальная паутина

То же самое, что и горизонтальная паутина, только паутина натягивается вертикально. Задача ребят по одному пройти через паутину.

Горизонтальная паутина

Между несколькими деревьями, которые стоят в 2-3 метрах друг от друга натягивается веревка и плетется паутина. Дырки в ней должны быть сделаны таким образом, чтобы можно было в нее наступить ногой и не задеть. Эта паутина натягивается от земли 20-30 см. - примерно на уровне колен. Задача отряда взяться за руки и пройти через всю паутину не зацепив ее. При ошибке задание начинается сначала. Как правило в среднем отряд проходит паутину за 30-50 минут.

Колодец

("Треугольник")

Исходные условия: между тремя деревьями на высоте 1,5 метра натянута веревка. Расстояние между деревьями - 2 метра. Внутри "треугольника" лежит прочная палка длиной 1,5 метра, способная выдержать на себе взрослого человека. Группа находится внутри "треугольника" ("колодца").

Задание: всей группе выбраться из "колодца" через "верх" над веревками.

Ограничения:

- нельзя касаться веревки и пролезать под ней;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с начала.

Стена

Исходные условия: отвесная стена высотой 2,5 метра и шириной не менее 3 метров. Группа находится с одной стороны стены.

Задание: всей группе перебраться через стену.

Ограничения:

- обходить стену нельзя;
- одновременно стены не могут касаться несколько участников.

--

Стена — команда должна переправиться через высокую стену (обычно около 4 метров), не используя никаких подручных средств. В данном упражнении обычно снимается деление на команды.

Крокодил

Исходные условия: участники садятся на землю (пол) вплотную друг за другом, вытянув в стороны ноги. Руки участников подняты над головой и согнуты в локтях. Первый участник встает и ложится спиной на руки сидящих за ним, скрестив свои руки на груди. Участники передают его на руках в "хвост" группы. Задание: переправить таким образом всех участников. Ограничения;

- переправляющим участникам нельзя вставать;
- переправляемый участник не должен касаться земли (пола);
- при падении или касании земли (пола) передаваемым человеком упражнение выполняется всей группой с начала.

По другому...

Все становятся паровозиком. Одного за другим ребята должны протопить по верху на руках. Иначе говоря, каждый человек должен пройти по всему отряду, а отряд помощь руками протаскать.

Качающееся бревно

Исходные условия: бревно длиной 2,5 - 3 метра и диаметром 0,4 метра подвешено за концы прочными веревками на высоте 0,2 метра над землей. Веревки крепятся к деревьям, расстояние между которыми 3,5-4 метр. К дереву, у которого находится группа, прислонена прочная палка длиной 1,5 метра.

Задание: всей группе переправиться по бревну за другое дерево.

Ограничения:

- можно использовать палку длиной 1,5 метра;
- нельзя касаться земли между деревьями;
- переходить от дерева к дереву можно только по бревну;
- при касании любым участником земли между деревьями упражнение выполняется всей группой с начала

Тать

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 25 метров. У одной линии лежат три жерди длиной 4,5 метра и диаметром 10 -15 см. Перед этой линией находится группа.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- можно использовать три жерди;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

Откос

Исходные условия: участники встают в колонну вплотную друг за другом. Ведущий с помощью одной веревки затягивает петли на правой ноге каждого участника (на уровне щиколотки). Длина веревки 10 метров. Задание: не разрывая петель, пройти 100 метров.

Прыжок с шестом

Исходные условия: яма (канавка) глубиной 1 метр и шириной 2,5 метра. По краям ямы начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми равно 3 метрам. Группа находится за линией, у которой лежит деревянный шест длиной 2,5 метра и диаметром 10 см.

Задание: переправиться всей группе через яму за противоположную линию с помощью шеста.

Ограничения:

- нельзя перепрыгивать яму;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

Гусеница

Исходные условия: участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди.

Задание: всей группе сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук.

Ограничения: при расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой с начала.

Пенальти

Исходные условия: на расстоянии 10 метров перед футбольными воротами шириной 3 метра установлен футбольный мяч.

Задание: группе забить ногой мяч в ворота 15 раз подряд с расстояния 10 метров, Ограничения: при промахе счет забитых мячей идет с начала.

Баскетбол

Исходные условия: группа находится на баскетбольной площадке.

Задание: каждому участнику с линии штрафного броска забросить в баскетбольную корзину баскетбольный мяч два раза.

Подтягивание

Исходные условия: группа находится перед турником.

Задание: подтянуться всей группе 100 раз, при этом каждый участник должен попытаться подтянуться.

Волейбол

Исходные условия: участники стоят в кругу лицом друг к другу. Ведущий подает им волейбольный мяч.

Задание: группе сделать 25 касаний по правилам волейбола.

Ограничения:

- участник не может касаться мяча два раза подряд;
- каждый участник должен коснуться мяча;
- при падении мяча или нарушении условий задания счет касаний идет с начала.

Платформа

Платформа или что-либо наподобие ее (можно просто нарисовать), лежащая горизонтально. Ее размеры зависят от количества участников (для 9-10 человек: 1x1 м). Ваша задача - уместиться всей группой на этой платформе, не заступая за ее края и удержаться на ней 5-10 секунд.

Восковая палочка

Группа встает в круг плечом к плечу. Один из участников встает в круг, закрывает глаза, обнимает себя за плечи и стараясь не отрывать пяток от земли, ровно, словно палочка, падает в любом направлении. Участники, стоящие в кругу, держат руки перед собой и ладонями аккуратно отталкивают падающего, заставляя его качаться внутри круга, словно маятник. Почувствуйте свое единство, руки ваших друзей, доверьтесь им! После прохождения через круг всех участников, проведите обсуждение ваших чувств.

Участники встают в плотный круг, плечам к плечу, руки полусогнуты ладонями к центру круга. В середине встает человек, прижимает руки к груди, закрывает глаза, расслабляется и плавно падает на руки участников. Их задача передать человека по кругу, а его в это время полностью расслабиться, но не сгибать колени и не топтаться. Это не совсем стандартный трек ВК, но его хорошо проводить в начале, что бы группа как бы "потрогала друг друга", научилась так сказать доверять.

Доверительное падение

Для этого упражнения группа самостоятельно разбивается на пары. Один из участников встает за спиной другого - он страхующий, на расстоянии 1,5м. По команде страхующего "Падай!", стоящий к страхующему спиной начинает падать назад, не отрывая пятки от земли. Страхующий подхватывает падающего под руки. Падайте ровно, страхующему будет легче поймать вас. Доверьтесь другу, а потом поменяйтесь с ним местами.

По другому...

Это задание выявляет степень доверия в отряде. Один человек становится спиной к отряду и должен упасть, а его должны поймать. весть отряд выстраивается сзади в две шеренги и вытягивает вперед руки.

Оно же... Падение на доверие — падение на руки всех членов команды спиной вперед. Здесь главное выработать доверия к команде, людям, которые тебя будут страховать.

Тростинка

Выбирается тонкая длинная палка или камыш. Задача ребят поднять с земли эту палку над головой используя только два указательных пальца.

Фломастеры

Материалы: фломастеры – по количеству человек в группе (возможна замена фломастеров на трубочки из бумаги).

Место проведения и исходное положение участников: комната делится прямой линией на 2 игровые зоны – «зона обсуждения» и «зона молчания». В «зоне молчания» на полу находятся фломастеры.

Задание: поднять одновременно с пола все предметы, при этом:

1 человек может касаться только одного предмета,
в воздухе одновременно может находиться только один предмет.

Правила:

У группы на выполнение задания есть 20 минут.

Когда группа готова выполнять задание, она сигнализирует ведущему. Ведущий дает команду: «Время». Группа переходит в «зону молчания» и начинает выполнять задание.

При нарушении задания ведущий говорит об этом, группа переходит в «зону обсуждения», ведущий приводит в исходное положение материалы (соединенные фломастеры разъединяются).

Участники группы могут разговаривать, только когда все они находятся в «зоне обсуждения». За нарушение этого правила – штраф во времени 1 минута.

Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

Примечание для ведущего: два и более фломастера, устойчиво соединенных вместе, рассматриваются как один предмет. Участники должны догадаться об этом самостоятельно.

Монстр (Гоблин)

Группе в 10 человек необходимо преодолеть расстояние в 10 шагов, используя всего лишь 6 конечностей или точек опоры.

Задача группы сделать четыре шага, но при условии что вся группа будет стоять определенном количестве опор. Группа из 10 человек на 4, так же можно варьироваться в зависимости от возраста. Есть вариант что "монстр" не идет, а стоит например 10 секунд.

Муравьи

Группа становится цепочкой друг за другом, каждый пытается удержать карандаш (или любой другой мелкий предмет, предлагаемый ведущим), вставленный между ним и стоящим впереди. Нужно чтобы человек, замыкающий цепочку, переступил линию финиша. Если же кто-то роняет карандаш, все пятятся обратно на старт.

Десятиножка

Задание на точки опоры. Группа становится в круг и добивается, чтобы на земле стояло только 10 ног. Кого-то поднять, кому-то встать на одну ножку и т.д. В итоге должно остаться только 10 ног. И продержаться так заданное время.

Расчет

Встают в круг, свободный не касаясь друг друга. Головы опускают вниз. Задача: рассчитаться, то есть каждый участник должен произнести одно число (раз, два, три и т.д.). Но при условии - нельзя договариваться заранее как считаться, нельзя говорить одновременно, нельзя называть следующее число рядом стоящим. Если делаются ошибки, то считаться начинают сначала.

Амеба

Группа держится за руки, задача перебраться через веревку натянутую чуть ниже уровня пояса среднего участника. Если группа расцепляется или задевает веревку (одежда в счет) то начинают сначала.

Есть более суровый вариант когда нельзя еще и разговаривать.

Прыжок с высоты

Существуют варианты: прыжок вперед на трапецию и падение спиной вперед (второе не пробовал, наверное совсем жесть).

Растяжки

Парное упражнение, в котором участники проходят по подвешенным на небольшой высоте расходящимся тросам, упираясь друг на друга вытянутыми руками.

Болото

Команда переправляется из одного пункта в другой, используя несколько перевалочных пунктов (несколько брёвен малого размера) и две длинные узкие жерди для перехода.

Зигзаги

Команда переправляется по нескольким узким доскам, сложенным зигзагообразно, из одного пункта в другой, не коснувшись земли. Иногда вводятся роли: одорукий (участник не может пользоваться одной рукой), слепой (участник проходит упражнение с закрытыми глазами при помощи других участников), немой (участник не может говорить во время упражнения)

Минное поле

Участники делятся на пары, одному из пары завязывают глаза и выпускают на поле с препятствиями, которое с помощью команд другого члена пары «слепому» участнику предстоит преодолеть.