

## Тренинг развития коммуникативных и лидерских качеств подростков "Я – лидер"

**Лидерство — желанная цель для многих. Лидера уважают, прислушиваются к его замечаниям и советам, пытаются ему подражать и дружить с ним.**

### **Пояснительная записка.**

Современное общество требует от человека наличия таких качеств, как решительность и целеустремленность, которые в совокупности с другими навыками формируют в человеке лидера. Общество требует от своих граждан наличие "активной гражданской позиции", что подразумевает в числе прочих наличие своего мнения и умения отстаивать его; решимость в достижении намеченных целей, стремление вперед. Наличие такой позиции у человека есть проявление "лидерских" качеств личности.

Секрет воспитания лидерских качеств заключается в успешности детей, их ощущения своего роста и движения вперед. Детям нравится быть в роли победителя. Но, столкнувшись с трудностями и неудачами, они могут испытывать отрицательные эмоции разочарования и страха. Наша задача показать детям, что каждый может развивать и совершенствовать заложенный в нем лидерский потенциал. Главное определить сферу деятельности для наилучшего приложения своих сил и достижения успеха. В подростковом возрасте у человека появляется потребность в сотрудничестве с людьми, в укреплении связей со своей социальной группой, в проявлении чувства единства и сотрудничества.

Подростковый возраст чрезвычайно важный период в становлении личности. В этот период происходит расширение жизненного пространства, социального окружения.

Развитие лидерских качеств у подростков ярко выражено: уже в школе видно, кто из детей раскрывает свой внутренний потенциал или хотя бы пытается, а кто и вовсе не видит в этом необходимости. Хорошо, если ребенок стремится быть лидером, быть первым в своей компании. Данная программа тренинговых занятий разработана для воспитания ответственных, инициативных, творческих, целеустремленных лидеров. Программа ориентирована на выявление и реализацию лидерского потенциала подростка. Курс занятий сможет помочь подросткам более полно и объективно осознавать свой лидерский потенциал и пути его развития в рамках лично – и общественно полезной деятельности.

**Цель:** создание условий для реализации лидерского потенциала подростка через активное включение его в коррекционно-практические занятия.

### **Задачи:**

Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;

Развитие активной социально-психологической позиции участников тренинга;

Сплочение группы;

выявить первичный уровень знания подростком собственного лидерского потенциала;

создать благоприятные условия для выявления и реализации ребенком лидерского потенциала;

организовать занятия по овладению подростками знаниями, методиками и формами развития собственного лидерского и организаторского потенциала;

определить вместе с подростком пути дальнейшей реализации лидерского потенциала.

**Целевая группа:** дети школьного возраста (13–16 лет).

**Необходимый материал:** спички, свечка, карандаши, фломастеры, бумага, ватман, карточки с эмоциями.

**Продолжительность тренинга:** 5 дней, 1 час ежедневно. Количество человек в группе: 10-15.

### Занятие 1. Лидер – кто он?

**Цель:** знакомство, создание атмосферы доверия и взаимопонимания; побуждение интереса к занятиям; актуализация знаний о лидерстве, развитие коммуникативных способностей.

Материал: **спички, карточки с эмоциями, свеча.**

#### **1. Знакомство.**

Каждый участник рассказывает о себе, пока горит спичка.

- Имя. Кто по знаку зодиака?

- Любимое время года, блюдо, хобби?

- Какое качество своего характера вы считаете наиболее ценным?

#### **2. Снежный ком.**

Участник называет свое имя и свое качество на первую букву имени. Следующий участник повторяет предыдущего и называет свое имя и качество. Последний участник должен повторить имена и качества всех участников.

#### **3. Принятие правил работы в группе:**

- Доверительный стиль общения

- Общение по принципу “Здесь и сейчас”.

- Персонификация высказывания “от собственного имени”.

- Недопустимость оценок в адрес другого.

- Активное участие во всех упражнениях.

- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

Обсуждение правил и принятие их на время тренинга.

#### **4. Дискуссия “Кто такой лидер”.**

Лидер это авторитетный человек, которому доверяют в коллективе, с мнением которого считаются и позволяют принимать решения за весь коллектив. Лидера никто не назначает, не выбирает, он появляется в ходе развития отношений в коллективе. Лидер принимает решения, ведет за собой весь коллектив, чувствует настроение окружающих, участвует в решении конфликтов, несет большую ответственность за свои поступки, чем другие люди в коллективе. Коллектив доверяет ему. Быть лидером нелегко, почему же у некоторых это получается само собой? Можно ли добиться признания и повести за собой весь класс?

Давайте по-рассуждаем, как стать лидером в коллективе, а для начала выясним, как вы понимаете, кто такой лидер (ответы уч-ся). В психологии принято различать следующие типы лидеров..

Эмоциональный лидер – умеет выстраивать доброжелательные отношения с разными людьми в коллективе;

Лидер-критик – умеет критически проанализировать проект или ситуацию, выделив их слабые и сильные стороны;

Лидер-интеллектуал – умеет продуцировать разные позитивные идеи;

Лидер-организатор – умеет планировать выполнение работы и распределять обязанности между участниками;

Лидер-исполнитель – умеет четко и в положенный срок выполнить возложенные на него обязанности;

Все это требует наличие определенных качеств, включая смелость, представительность, умение не отклоняться от поставленной цели, понятливость, энергичность, аналитические способности, уверенность в собственных силах, организаторские способности, сильная воля.

### **5. Упражнение “Передать одним словом”**

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово “Здравствуй” с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок “уронили мишку на пол”.

Список эмоций.

Радость.

Удивление.

Сожаление.

Разочарование.

Подозрительность.

Грусть.

Веселье.

Холодное равнодушие.

Спокойствие.

Заинтересованность.

Уверенность.

Желание помочь.

Усталость.

Волнение.

Энтузиазм.

Рефлексия:

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Помимо общения словами, есть не вербальное общение.

Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

## **6. Упражнение “Всеобщее внимание”**

Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия: (5 минут)

Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

## **7. Свеча.**

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”.

### Занятие 2. Чемодан лидера.

**Цель:** развитие коммуникативных и организаторских качеств; создание атмосферы доверия; развитие .

**Материал:** текст прогноза погоды, свеча.

#### **1. Нетрадиционное приветствие.**

Хаотично передвигаясь по комнате, участники при встрече с кем либо приветствуют его следующим образом:

Кивком головы;

Улыбкой;

Глазами;

Рукопожатием;

Прикосновением плечом к плечу;

Прикосновением спины к спине;

Прикосновением коленки к коленке.

#### **2. Меняются те, кто...**

Один участник – ведущий. Стульев на одного меньше. Ведущий продолжает фразу “меняются те кто...”. Те, кто подходят под признак – меняются местами. Ведущий старается занять свободное место. Тот, кто не успел занять стул, становится ведущим.

#### **3. 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.

“А знаете ли вы, что у индейцев есть поверье, что медведи являются человеческой расой. И свои убеждения они подтверждают тем, что у них по пять пальцев на лапах, все представители их рода имеют общие характерные особенности, а также медведи могут ходить и бегать на двух лапах и у них портятся зубы от сладкого, как и у человека ”.

**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.** Посидите на стуле так, как сидят 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 улыбаются очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, влюбленный юноша своей девушке, волк зайцу.

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

#### **4. Упражнение “Без командира”.**

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

- Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту
- в два круга
- в треугольник
- в шеренгу по росту
- в четыре колонны с одинаковым количеством участников
- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

В живую скульптуру Звезда, Медуза, Черепаха.

Обсуждение. Скажите, можно ли было это упражнение назвать тестом на лидерство и почему?

Кто из вас лидер по натуре?

Легко ли вам было отказаться от руководящего стиля поведения?

Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было советов, указаний?

Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

### **5. Свеча.**

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”.

### Занятие 3. Понимание – ключ к успеху.

**Цель:** развитие умения понимать друг друга, как важное качество настоящего лидера.

**Материал:** свеча.

#### **1.Стройся!**

Участники без слов должны построиться по росту, по цвету волос, месяцу рождения, в 2 круга, в треугольник.

#### **2. Упражнение “Земляне и инопланетяне” (15 минут)**

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Каждый Землянин может выбрать того Инопланетянина, который ему симпатичен, но ни один Инопланетянин не должен остаться без пары.

Земляне получают задание так, чтобы его не слышали инопланетяне: установить контакт с иной цивилизацией, объяснить им, где они находятся, кто их приветствует, и выяснить, с какой целью инопланетяне прилетели на Землю.

Инопланетянам наедине дают инструкцию: “они не знают языка землян, поэтому не реагируют на фразы, но могут реагировать на мимику, жесты, звуки. Как только они почувствуют, что землянин, вступивший в контакт им симпатичен, то могут с ним вступить в контакт на уровне звуков, мимики, пантомимики и объяснить, откуда они прилетели и с какой целью.

Вопросы к “землянам”:

Что помогло прийти к решению?

Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?

Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

#### **3. Скульптура “Я – Лидер!”**

Участникам дается задание составить всем скульптуру на тему “Я – Лидер!”. В качестве материала – сами участники.

#### **4. “Начали!”.**

Ребята делятся на две-три равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе название. Ведущий предлагает условия: “Сейчас команды будут выполнять задания после того, как я скамандую “Начали!”. Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание”. Таким образом создается дух соревнования, который является весьма немаловажным для ребят.

Итак, **первое задание.** Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. “Начали!”

Для того, чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берет на себя человек, стремящийся к лидерству.

**Второе задание.** Здесь необходимо, чтобы ни о чем не договариваясь, быстро встали полкоманды. “Начали!” Интерпретация этой игры сходна с интерпретацией игры “Карабас”: встают самые активные члены группы, включая лидера.

**Третье задание.** Сейчас все команды летят на космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и “заяц”. “Итак, кто быстрее?!” Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль “зайца”. Это можно объяснить его желанием передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого.

**Задание четвертое.** Мы прилетели на Марс и нам нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только трехместный номер, два двухместных номера и один одноместный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить. “Начали!” Проведя эту игру, вы можете увидеть наличие и состав микрогрупп в вашем коллективе. Одноместные номера обычно достаются либо скрытым, не выявленным лидерам, либо “отверженным”. Предложенное количество номеров и комнат в них составлено для команды, состоящей из 8 участников. Если и команде больше или меньше участников, то составьте количество номеров и комнат сами, но с тем условием, чтобы были трехместные, двухместные и один одноместный. Эта методика даст вам довольно-таки полную систему лидерства в коллективе. Закончить ее можно какой-нибудь игрой на сплочение коллектива.

## **5. Свеча.**

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”.

### Занятие 4. “Лидер в тебе”.

**Цель:** развитие коммуникативных и организаторских навыков.

**Материалы:** карандаши, бумага, фломастер, свеча.

#### **1. “Я никогда не...”**

Участники по очереди продолжают фразу. Если кто то делал (видел, участвовал пробовал) то, что назвали, то загибает палец. Выигрывает тот, кто первый зажмет все пальцы.

#### **2. “Карабас”.**

Для проведения игры детей рассаживают в круг, вместе с ними садится вожатый, который предлагает условия игры: “Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово “КА-РА-БАС” и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь, встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции”.

В этом игровом тесте необходимо участие двух руководителей. Задача одного – проводить игру, второго – внимательно наблюдать за поведением ребят. Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству ребята. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие,

которые сначала встают, а затем садятся. Они составляют группу “счастливых”. Безынициативной является та группа отряда, которая не встает вообще.

Рекомендуется повторить игру 4-5 раз.

### **3. “Большая семейная фотография”.**

Предлагается, чтобы ребята представили, что они все – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать “фотографа”. Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается “дедушка”. Он тоже может участвовать в расстановке членов “семьи”. Больше никаких установок детям не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Вожатый может только наблюдать за этой занимательной картиной. Роль “фотографа” и “дедушек” обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Однако, не исключены элементы руководства и других “членов семьи”. Взрослым будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения.

Эта игра может открыть педагогу-организатору или вожатому новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антипатий в группах. После распределения ролей и расстановки “членов семьи” “фотограф” считает до трех. На счет “три!” все дружно и очень громко кричат слово “сыр” и делают одновременный хлопок в ладоши.

### **4. Герб.**

Участникам раздаются листы бумаги, карандаши. Задание: придумать и изобразить свой герб, отражающий особо ценные личные качества, которые характеризуют участника как лидера.

### **5. Свеча.**

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”.

### Занятие 5. “Лидер ли я?”

**Цель:** закрепление знаний о лидерских качествах.

**Материалы:** ватман, карандаши, фломастеры, бланки социометрии, свеча.

**1. Упражнение “Тростинка на ветру”.** Чтобы ощутить поддержку и сплоченность группы, проводится данное упражнение, в котором принимает участие тот, кто полностью доверяет группе и может положиться на ее поддержку. После выполнения упражнения проводится короткая беседа, где выясняются ощущения игроков и их чувства.

### **2. Упражнение “Лидер - это”**

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят в небольших группах некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах. Тема работы – “Я-лидер!”. В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Обсуждение. В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, “Лидер-это...”. Затем получившиеся качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.

### **3. Упражнение “Круг и Я”**

Для этого упражнения требуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Группа образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного добровольца. Ему же даётся всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, обещания, комплименты), искренностью убедить Круг и отдельных его представителей впустить его в центр круга.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавшись в тесный и сплочённый круг, взявшись за руки. Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов помериться с Кругом интеллектуальными силами? На старт. Начали!

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения наших игроков. Как они вели себя во время тренинга и как поступают в обычных житейских ситуациях?

### **4. Социометрия.**

Раздаются бланки с вопросами, каждый участник записывает имена и фамилии своих товарищей по группе.

### **5. Свечка.**

Участники встают в круг и передают друг другу зажжённую свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”.

### **Список литературы.**

Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271с..

Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008. – 192с.

Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги / авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 99с

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6  
имени Героя Советского Союза В.Н.Банцкина  
городского округа Сызрань Самарской области**

**Тренинг**

**развития коммуникативных и  
лидерских качеств подростков**

**"Я – лидер"**

Сызрань, 2017г.