

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ С ЛИДЕРАМИ

Упражнение «Смотрим в книгу, видим...»

Эта процедура помогает участникам тренинга продемонстрировать особенности восприятия и передачи информации.

Из группы вызываются 5–6 добровольцев, которые уходят за дверь. Остальным вкратце объясняется, что сейчас будет происходить. Вводится запрет на подсказки, смех и пр. Затем приглашается первый испытуемый, которому даётся следующая инструкция: «Сейчас вам будет предъявлен лист бумаги, содержащий некую информацию. Это текст и картинка. В течение одной минуты вы рассматриваете листок, стараясь запомнить всё, что там написано и изображено. После этого вы должны как можно подробнее донести всю запомнившуюся информацию до следующего испытуемого».

Далее приглашается второй испытуемый, которому даётся следующая инструкция:

«Вам будет устно передана некая информация, которую вы должны запомнить для того, чтобы передать её следующему участнику эксперимента. Задавать уточняющие вопросы вы не имеете права».

Эксперимент продолжается, и, наконец, последний участник рассказывает то, что он запомнил, всей группе.

Обсуждение. Анализируя упражнение, группа обсуждает следующие вопросы:

- Какая информация и на каком этапе была утеряна?
- Что запомнилось хуже, что — лучше?
- Какую роль сыграли личностные особенности конкретных участников в передаче информации?

Желательно, чтобы в ходе обсуждения группа вышла на анализ следующих проблем:

- Особенности процессов восприятия и памяти.
- Объём и размещение информации на слайдах.
- Количество преподносимой во время презентации информации.
- Качество речи и её эффективность.

Дополнительные рекомендации: группе зрителей желательно раздать копии «листа с информацией». Для предотвращения всеобщего веселья зрителям даётся задание протоколировать происходящее, то есть записывать, какой блок информации и на каком этапе был утерян.

Удобно использовать листовку с предвыборной агитацией, рекламный постер и т. п.

Упражнение «Хороший, плохой, злой...»

Выполняя это упражнение, участники получают возможность потренировать у себя навык общения с разными типами аудиторий.

Из группы вызываются несколько «добровольцев» (3–6 человек), желающих выступить перед аудиторией. Их просят перейти в другое помещение и дают следующую инструкцию

«Каждому из вас необходимо в течение 10–15 минут подготовить мини-презентацию (выступление на 3–4 минуты). Темы могут быть любые. Подготовившись, вы по очереди заходите в аудиторию и проводите презентацию. Слушатели имеют право задавать вам вопросы».

Пока выступающие готовятся, наставник инструктирует тех, кто «сидит в зале». Все они делятся на три подгруппы.

- Первая подгруппа готовит вопросы агрессивного, нападающего плана.
- Вторая — нейтральные, проясняющие вопросы.
- Третья — слегка заискивающие вопросы.

Каждая подгруппа имеет право задавать свои вопросы только одному из выступающих, при этом кому именно задаются вопросы того или иного типа, решает наставник по своему усмотрению. Выступающие об этом «заговоре» не знают.

Каждая подгруппа имеет право задать по 4–5 вопросов.

Обсуждение. Во время анализа упражнения участники группы обсуждают следующее:

- Как выступающие реагировали на вопросы?
- На какие вопросы проще отвечать, на какие — сложнее?
- Как справились с задачей те, кому задавали агрессивные вопросы?
- Какие варианты поведения возможны и наиболее эффективны в такой ситуации?
- Какие опасности таят в себе вопросы-подставки («Разъясните нам...»)?

Возможны модификации этого упражнения:

- слушатели одной из подгрупп получают задание демонстрировать агрессию уже в ходе выступления;
- слушатели не объединяются в подгруппы, а получают одну инструкцию — задавать только агрессивные вопросы всем выступающим.

Дополнительные рекомендации: наставник должен учитывать индивидуальные особенности выступающих при «подборе» для них того или иного типа вопросов. Упражнение проходит более эффективно, если наставник снимает выступления на видеокамеру, а группа анализирует полученный видеоматериал.

Упражнение . “Муха”

Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 x 3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль “дрессированной мухи”. Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение “мухи” с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд (“Вверх!”, “Вниз!”, “Вправо!” или “Влево!”) “муха” перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение “мухи” - центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями “мухи”, не допустить ее выхода за пределы игрового поля.

После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что “муха” покинула поле, он дает команду “Стоп!” и, вернув “муху” на центральную клетку, начинает игру сначала. “Муха” требует от играющих постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Обычно игра проходит оживленно, возбуждает интерес и стимулирует участников к дальнейшей работе. Некоторые участники склонны к переоценке своей внимательности. Упражнение “Муха” может быть особенно полезно наставнику в том случае, когда требуется развеять эту иллюзию. В группах, не имеющих достаточного опыта работы с вниманием, длительное наблюдение за перемещающейся “мухой” приводит обычно к напряжению и усталости. Участники все чаще начинают соскальзывать с предмета своего сосредоточения, сбиваться и в конце концов прерывают игру. Поэтому ведущий должен следить за состоянием игроков и заканчивать упражнение до того, как в группе начнет нарастать раздражение и падать интерес.

Работа “на измор” оправдана лишь в тех случаях, когда участники группы ставят перед собой специальную задачу: проверить и потренировать устойчивость своего внимания, то есть способность к длительной концентрации на предмете. Важной характеристикой внимания является его объем— широта той области, на которую оно может быть одновременно распространено. Когда, разглядывая свой парадный костюм, вы вдруг замечаете проеденную молью дырку, область внимания мгновенно суживается до размеров обнаруженного дефекта. Это происходит как бы само собой. Но мы можем и произвольно регулировать широту зоны своего внимания.

Упражнение “Фокусировка”

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!”— на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки— по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки— по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца— по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд. Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции. Читая эту строку, вы не замечаете слов, лежащих строкой ниже, хотя они и находятся в поле вашего зрения. Но вот вы дошли до следующей строки, и она сразу же попала в фокус вашего внимания. А вот строку, лежащую выше той, на которой вы сейчас находитесь, вы уже не видите. В данном случае мы имеем дело с переключением внимания, необходимым нам для того, чтобы продолжать чтение. Легкость переключения у разных людей различна. Переключаемость определяется в психологии как гибкость в управлении вниманием, способность быстро менять объект концентрации.

Упражнение “Селектор”

Выбирается один из участников игры— “приемник”. Остальная группа— “передатчики”— занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. “Приемник” держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый “передатчик”. Если ему слишком сложно услышать тот или иной “передатчик”, он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как “приемник” достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится “передатчиком”. В ходе игры жезл совершает полный круг. Упражнения 1—4 позволяют участникам на практике ознакомиться с основными характеристиками своего собственного внимания. В ходе занятий ведущему важно не только оценить эффективность работы участников, но и понять, каким образом им удалось решить поставленную задачу. Во время обсуждений становится ясно, что многие нашли свою собственную технику сосредоточения или переключения внимания. При повторном исполнении упражнений следует поощрять обмен техниками.____

Упражнение “Шеренга”

Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из четырех стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществлять как в левую, так

и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен (то есть на 90, 180, 270° и т.д.). Задача участников— после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутыми лицом в одну и ту же сторону. Как правило, задача эта оказывается для группы невыполнимой, и после первого же хлопка участники стоят повернутые кто куда. Для такой перемешанной шеренги ведущий формулирует новую задачу: прыгнуть так, чтобы оказаться после приземления повернутыми в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде ведущего до тех пор, пока не будет достигнута эта цель. Основная трудность в использовании игр на рефлексивное сотрудничество заключается в том, что их, как правило, нельзя повторно предлагать одним и тем же партнерам: однажды найденное ими решение задачи может впоследствии использоваться чисто механически. Впрочем, для изобретательного ведущего это не будет большой помехой, поскольку общий принцип “Гомеостата” или “Шеренги” допускает множество самых различных модификаций. Вот еще один вариант рефлексивной игры.

Упражнение “Стена”

Двое участников становятся друг против друга по обе стороны натянутой плотной материей прямоугольной рамы. Размер рамы подбирается так, чтобы партнеры не видели друг друга. По сигналу ведущего оба игрока наносят одновременный “укол” указательным пальцем в разделяющую их стенку. Цель— за минимальное количество попыток найти общую точку укола, то есть соприкоснуться через материю кончиками пальцев. В этом упражнении возможны различные тактики. Обычно партнеры на ощупь ищут друг друга, корректируя точки нанесения уколов в зависимости от того, в каком месте полотна выдавился в предшествующем такте игры палец напарника. Но бывает и так, что сообразительные игроки решают задачу с первой же попытки, нанося свои уколы в центр прямоугольной рамы. Это решение напрашивается, поскольку центр— это особенная, единственная в своем роде, точка на полотне. Для того чтобы исключить возможность таких легких побед, хотя они сами по себе небезынтересны, можно несколько изменить условия задачи: дать инструкцию наносить уколы не в любое место внутри рамы, а в одну из нескольких беспорядочно нанесенных на полотно (с обеих сторон и в точности одна против другой) точек. Наличие в условии рефлексивной задачи каких-либо выделенных точек и особых элементов, на которые можно ориентироваться при “совместном” поиске решения, вообще говоря, не является чем-то нежелательным. Существует целый класс задач, предполагающих использование игроками “опорных точек”. Вот одна из них.

Упражнение “Побег”

Группа разбивается на пары. В каждой паре одному из участников отводится роль “заключенного”, а другому— роль “освободителя”. У “заключенного” имеется план “тюремной стены” с одной или несколькими “опорными точками”. Точно такой же план есть и у “освободителя”. Кроме того, каждый вооружен воображаемой киркой. Обоим нужно независимо друг от друга выбрать в стене одно и то же место для выдалбливания лаза, так как каждый из находящихся по разные стороны “тюремной стены” может продолбить за ночь только ее половину. После раздумий каждый из игроков скрытно от своего партнера отмечает на чертеже выбранное им место. Затем сличаются решения “заключенного” и “освободителя”. Вместо “тюремной” можно предложить план площади, на которой нужно откопать или закопать клад, место встречи в московском метрополитене, время свидания и прочее. __