**БЛОК-1. ПРАВИЛА ГРУППОВОЙ РАБОТЫ**

**ПРАВИЛА ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПРАВИЛ:**

**1.** Правила касаются всех (в том числе руководителя/тренера). То, что относится только к участникам тренинга или к подчиненным – инструкции.

**2.** О правилах нужно договориться. «Я сказал» - это еще не договор. Правила должны быть приняты всеми без исключения. Иногда достаточно устно проговорить правила и убедиться, что все участники с ними согласны, а порой нужно дать подписать каждому свод правил (особенно при приеме на работу).

**3.** Правила должны быть естественны, осмысленны и справедливы. «Вот тут у нас стены, а вот такие у нас будут правила». Без смысла - это не правила, а заморочки и личный произвол, ограничение чужой свободы.

Стена – это преграда, которую никому не придет в голову пробивать головой. Зачем? Если рядом есть дверь. Такое же ощущение должно быть от правил. Они просто есть. И сквозь них просто нельзя пройти.

**4.** Правил должно быть так мало, как это только возможно. Не должно быть ни одного правила, без которого можно обойтись.

**5.** ~~Нельзя начинать правило со слова «нельзя»~~. Лучше сообщите, что можно (следует) делать.

**6.** Правила незыблемы. Если Вы вводите правило, то следите за его выполнением. Если один раз кто-то нарушит одно правило… и Вы это позволите, считайте, что в этот момент были перечеркнуты все остальные правила. Если Вы не уверены, что сможете уследить за выполнением того или иного правила, лучше вообще его не вводите.

**7.** Важно указать, что правила могут дополняться.

**8.** Прежде чем предложить правила, имеет смысл спросить группу, какие правила они бы хотели принять? (Если перед Вами люди, которые бывали на других тренингах хотя бы один раз). Правила, предложенные самой группой, более правильные правила. Это как «эффект тропинки». Засейте газон перед домом полностью. Не оставляйте места для тропинки. И посмотрите, где тропинка образуется сама собой (люди протопчут). Там уже можно будет сделать дорожку. Газон топтать не будут.

**9.** Правил должно быть не больше 7. В противном случае им никто не будет следовать. Если Вы хотите ввести больше, чем 5 правил, то имеет смысл вводить правила постепенно. Сначала несколько основных, а остальные вводить по ходу.

**10.** Есть правила «аксиомы», а есть правила «теоремы».

«Аксиомы» не требуют доказательств, они интуитивно понятны. Например, правило «пунктуальности». Их можно смело вводить, перечислять, никак не комментируя.

«Теоремы» лучше вводить после проведенного упражнения на это правило. Например, правило «грамотной обратной связи».

**11.** Все правила пишутся на доске. Оговаривается, что их количество может меняться. Также могут вводиться ситуационные правила. Часто правила вводятся всего на одну игру – собственно, условия игры.

**12.** Некоторые правила можно вводить не в виде правил, а обозвать их, например, «**секретами успеха**». Например, правило я-высказывания, правило активности.

**ПРАВИЛА ГРУППЫ:**

* **Ноль-ноль - Приходить вовремя**

Приходите вовремя после перерывов, а лучше за несколько минут до окончания. К началу тренинга желательно приходить за 10-15 минут.

* **НЕАБОНЕНТ - Отключить мобильный телефон**

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим. В случае необходимости ответить на звонок участник тихо молча покидает аудиторию и также молча возвращается, стараясь не отвлекать своих коллег.

* **ПРАВИЛО АКТИВНОСТИ**

Все участник принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

* **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

* **ПРАВИЛО КРУГА**

Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

* **1 МИКРОФОН**

этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

* **Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ**

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю…», «я считаю…», «мне это не понятно…». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают…», «никому не нравится…», «все согласны…»

* **ПРИНЦИП ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ**

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

* **ПРАВИЛО ОДНОГО ГОЛОСА И ПОДНЯТОЙ** **РУКИ**

(в кругу говорит один, хочешь сказать подними руку)

* **ПРАВИЛО АЛЬПАКИ**

(чтобы поймать тишину я делаю знак альпаки и молчу, кто меня увидел делает также)

* **ПРАВИЛО ТАЙНЫ** или конфидициальности

(то что происходит в племени – это тайна племени) Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

* **ПРАВИЛО ПОДДЕРЖКИ**

в препятствиях помогаем друг друг

* **ПРАВИЛО ОШИБКИ**

ошибся один – ошиблись все

* **ПРАВИЛО СЕРДЦА**

во всех делах стремимся к сделать лучше)

* **ПРАВИЛО ДОЖДЯ**

(когда ты согласен и нравится, что происходит в племени ты делаешь руками дождь)

* Здесь мы общаемся **«на ты»**. Это создает дружескую, доверительную атмосферу. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.
* **БЕЙДЖИ.** Не все еще помнят, как кого зовут и чтобы не путаться, давайте поможем друг другу.
* **В ЭФИРЕ ОДНА СТАНЦИЯ** (закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем. Если в группе с этим большие проблемы, можно «придумать маркер». Говорит только тот, у кого в руках маркер.
* **ПРАВИЛО ВЫТЯНУТОЙ РУКИ.** Некоторые люди отличаются «долгоговорением». Если чей-то монолог затянулся, участники имеют право вытянуть вперед руку, тем самым показывая, что предмет разговора ясен. Пожалуйста, будьте осторожны с этим правилом. Как правило, в итоге руку начинают вытягивать те, кто как раз и склонен к долгоговорению.
* **ПРАВИЛО ЛИЧНОЙ АКТИВНОСТИ.** Тренинг от слова «тренировка». Тренинг - это личная тренировка каждого. Мы все читали много книг, но секрет успеха не в знании, а в умении применять. Мало посмотреть, как это делают другие. Важно сделать самому. Как в настоящем спортзале, где у кого-то цель – 20 отжиманий, а другого – 120, разные уровни могут быть в группе. Это не значит, что первому нужно уделять больше внимания, чем второму. Тренинг – это не уравнивание уровней участников. Тренинг – это личная тренировка каждого. Только от каждого из вас зависит, насколько эффективной данная тренировка будет лично для вас.
* **ПРАВИЛО ГРАМОТНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.** Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям (ты замахнулся, мне это не понравилось).
* **ПРАВИЛО ПРЕДЛОЖЕНИЕ В УЧАСТНИКИ (добровольцы) только себя**. Недопустимо на вопрос: «кто хочет выйти для примера» ответить «пусть Вася…».
* **ПРАВИЛО АКТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ.** Это правило тренинга подразумевает, что все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.
* **ПРАВИЛО ПЕРСОНИФИКАЦИИ ВЫСКАЗЫВАНИЙ.** Любое высказывание про участника группы адресуется ему лично. Не «Некоторым товарищам» и не «Таким, как Алексей», а лично Алексею.
* Иногда требуется вводить (проговаривать) **ПРАВИЛО «СТОП».** Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело, например, быть открвенными, делиться личными переживания, они всегда могут сказать СТОП.
* **СНИМАЕМ ПОГОНЫ.** Равенство и важность каждого участника. В круге нет более или менее важных. В обсуждении все стараются быть равными друг другу, не подавляя званиями, должностями и т. д.; недопустима также дискриминация по половому, возрастному и другим признакам.
* **ОБСУЖДАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДНА ТЕМА.**

Важно, чтобы сказал каждый. Каждый добавляет свое мнение в общее решение. Выражая свою точку зрения, объединяя ее с точкой зрения остальных, каждый обогащается, начинает лучше слышать и понимать не только их, но и себя. Если же кто-то отмалчивается, он как бы недокладывает в общее блюдо необходимый ингредиент.

* **ВАЖНО СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ДРУГИХ**.

Мы говорим по-очереди, не перебивая друг друга; внимательно слушаем того, кто сейчас говорит, пытаясь прочувствовать его, понять, слиться с его мнением.

* **ПРАВИЛО ДЕЛА** предлагай , а не критикуй

Отсутствие споров, критики и оценок. Мы не спорим. Нет правильных или неправильных мнений. Все наши мнения имеют право на существование, все идет в «общий котел новых знаний». Не отрицая мнение другого, а дополняя друг друга, мы получаем новый взгляд на проблему глазами всех. Мы не высказываемся относительно мнений других участников и, тем более, не оцениваем их самих, а только отвечаем на вопросы ведущего.

* **ОТСУТСТВИЕ ДИАЛОГОВ И ВОПРОСОВ ДРУГ К ДРУГУ**.

В обсуждении в круге мы не устраиваем диалогов и не задаем друг другу вопросы, потому что это разрушает круг. Возникший диалог двух человек как бы разрывает его на две части. Выделяя кого-то в обсуждениях, мы нарушаем принцип равенства и делим круг на отдельные пары или мини-группы. Каждый участник должен говорить, не обращаясь персонально к кому-то, а как бы в «центр круга».

* **ПОДНИМАЕМСЯ НАД ОТТОРЖЕНИЕМ И РАЗДРАЖЕНИЕМ.**

Мы преодолеваем несогласие друг с другом, посмотрев на вопрос глазами всех. Если между нами возникают отторжение, непонимание, несогласие, стремимся преодолеть их общими усилиями, приподнимаясь над тем, что нас разделяет, к тому, что нас соединяет. Учимся уступать друг другу. Радуемся таким моментам, как возможности для совместного продвижения и роста.

* **ИЗБЕГАЕМ ЛОЗУНГОВ И КЛИШЕ, ДЕРЖИМ КУРС НА ИСКРЕННОСТЬ.**

Человек говорит только то, что сам чувствует или думает, не ссылаясь на чужие авторитетные мнения, не цитируя классиков. «Разум круга» работает тогда, когда участники максимально откровенны и искренни.

* **ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНО.**

Мы стараемся принимать решение только единогласно, из общей точки взаимопонимания и единства. Она рождается к концу обсуждения (или серии встреч), когда личные мнения каждого соединяются в коллективное мнение. Здесь очень важен постулат о «непротиворечии противоречивого», так как нечто кажется нам противоречивым только в нашем отдельном понимании. А в природе ничего противоречивого нет, все составляющие интегрально уживаются и отлично дополняют друг друга.

* **СТАВИМ ПЕРЕД СОБОЙ ВОЗВЫШЕННУЮ И БЛАГОРОДНУЮ ЦЕЛЬ:** с

формировать общее поле любви, участия, заботы, тепла. Каждый, произнося слова, слушая, сопереживая, в первую очередь стремится именно к этому. Главное не в том, чтобы добиться конкретного результата обсуждения или решения, а в объединении. Потому что только из него приходят лучшие результаты и решения.