

Тренинговые занятия

1. Тренинговое занятие "Мы группа"

Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.

Задачи:

формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;
осознание каждым студентом своей роли в коллективе;
раскрепощение студентов, установление контактов между ними;
развитие умения работать в команде;
развитие средств эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе.

Вводная часть

Правила работы группы.

Единая форма обращения друг к другу для создания климата доверия в группе. Это психологически уравнивает всех, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников.

Правило "здесь и теперь". В группе можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую человек предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Только через актуальные переживания и через групповой опыт участник может познать себя.

Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время занятия, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне данного мероприятия. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа "Большинство людей считают, что...", заменяем на "Я считаю, что...". Говорим только от своего имени и только лично кому-то.

Принцип эмоциональной открытости: если участник думает или чувствует что-то действительно для него важное, "здесь и сейчас", то ему следует сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

Правило "стоп": каждый имеет право сказать: "У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно". Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

Правило искренности: говорить следует только о своих реальных чувствах, а

не о тех, которые могут кого-то утешить, кому-то польстить или просто кажутся уместными согласно общепринятому в быту этикету. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

Правило "Не опаздывать!" Во время занятий группы создается некоторое энергетическое поле, которое необходимо беречь. Опаздывающие или попусту болтающие участники "разрезают" его и снижают эффективность работы всей группы.

Правило "Не давать советов, не выставять диагнозов и оценок". В группе советы и оценки неуместны всегда, поскольку они гасят индивидуальную инициативу, порождают тревогу по поводу возможных последствий, что нарушает групповую динамику.

Ход занятия:

Знакомство

Упражнение 1. "Прилагательное на первую букву имени"

Цель: познакомить участников группы, снять тревожность.

Инструкция: каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности.

Упражнение 2. "Шеренга"

Двигательная активность неплохо снимает нервное напряжение. Можно подчеркнуть, что в зависимости от системы оценки (оцениваемого критерия) оказаться первым или последним может любой человек.

Цель: разминка, распределение ролей в команде.

Инструкция: группе предлагается построиться по восходящей в зависимости от заданной характеристики:

по росту;

цвету волос (от светлых к темным);

по числу дня рождения;

по размеру ноги.

Основная часть

Упражнение 3. "Волшебный стул"

Цель: приобретение и развитие навыков получения и передачи обратной связи, создание условий для обратной связи среди всех участников занятия.

Инструкция: в нашем кругу сегодня есть место чуду и волшебству! Здесь в

кругу стоит "волшебный" стул. Что в нем необычного? Человек, который садится на него, становится обладателем уникальной возможности услышать от нескольких человек из группы обратную связь. Это могут быть и критика, и положительные высказывания. Тем, кто дает обратную связь, необходимо делать это, используя правила обратной связи, тому, кто сидит на "волшебном" стуле, - внимательно все выслушать, не оправдываясь, не благодаря, а просто принимая информацию. Затем на "волшебном" стуле окажется следующий участник. Итак, кто хотел бы первым сесть на "волшебный" стул первым? Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда получали обратную связь?

Что удивило?

Удалось ли вам следовать правилам?

Хотите ли дать обратную связь группе?

Упражнение 4. "Автопортрет"

Цель: знакомство со вкусами и интересами друг друга.

Необходимый материал: лист бумаги, карандаши, фломастеры.

Инструкция: Всем предлагается нарисовать свой портрет, но не совсем обычный.

Вместо глаз мы рисуем то, на что любим смотреть.

Вместо носа - любимый запах.

На месте губ - то, что любим есть.

И на месте ушей то, что любим слушать.

На голове вместо прически изобразите ваши мысли: те, которые к вам чаще приходят.

После того, как портреты нарисованы, каждый участник представляет свой рисунок по кругу.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Ресурсное состояние"

Цель: актуализация и воспроизведение ресурсных состояний: уверенность, спокойствие, внутреннее равновесие, компетентность, внимательность, сосредоточенность, выдержка и другие.

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Инструкция: внимательно посмотрите на карты и выберите ту, которая вам откликается. Воссоздайте эту ситуацию в своем воображении в мельчайших подробностях: ресурсное состояние появится. Все, что необходимо для этого предпринять - вспомнить, когда оно у вас было, и воспроизвести его в нужный момент.

Погрузитесь в свои ощущения, представьте себя в этом состоянии.

Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов...

Где точно в вашем теле "это" находится?

Какой формы это ощущение?

Каких размеров это ощущение?

Какого цвета?

Мысленно нарисуйте перед собой линию цвета вашего ощущения, сделайте шаг вперед. Теперь за этой чертой ваша сила, уверенность, спокойствие.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

Человек, испытывающий чувство благодарности, способен видеть, ощущать и ценить позитивные стороны жизни. Тот, кто привык заострять свое внимание на хорошем, чувствует себя намного лучше, увереннее.

В завершении мероприятия важно каждому выразить слова благодарности.

Инструкция: "Благодарю за..." - каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного мероприятия.

2. Тренинговое занятие "Я лучшее, что у меня есть"

Цель: повышение самооценки и формирование позитивного принятия себя.

Задачи:

формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие;
овладение навыками практического самопознания;
развитие личностно значимых качеств: профессиональной рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок;
преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Вводная часть

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "В лучах солнца"

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Инструкция: на отдельном листе изобразите солнце так, как его рисуют дети: с кругом посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя.

Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача - написать о себе как можно лучше.

По окончании выполнения рисунков участникам дается следующее задание.

Носите этот листочек с собой, время от времени добавляя лучи, если вам станет грустно, достаньте рисунок солнца, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве.

Основная часть

Вопросы внешней и внутренней привлекательности имеют значение для людей любого возраста. Исследования показали, что то, как человек оценивает свою привлекательность, влияет не только на его "Я-концепцию". Сомнения, имеющиеся у него в отношении себя, могут вызвать аналогичные сомнения у других людей.

Поэтому следует не столько ориентироваться на внешнюю оценку своей личности другими, сколько, и это главное, - иметь собственное представление о себе.

Каждому из нас важно знать, что индивидуальные особенности и внешность как часть личности являются ценностью, и мы не нуждаемся в том, чтобы кто то подтверждал это.

Упражнение 2. "Идеальный образ"

Цель: создание своего желаемого "Я-образа".

Инструкция: упражнение выполняется на фоне тихо звучащей спокойной музыки.

Расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...

А теперь начните рисовать свой портрет в полный рост.

Важно, чтобы, создавая его, вы думали о том, что сейчас вы рисуете себя таким, каким хотели бы себя видеть. Создавайте не только свой внешний, но и, главное, внутренний облик. Вы создаете себя сами. Что из того, что в вас сейчас есть, вы обязательно нарисуете? Что не нарисуете ни за что на свете? Что вы вложите в себя такого, чего в вас сейчас нет? Уделите достаточно внимания своей внешности, своему телу, своему физическому здоровью. Какие умения, способности, идеи, какая внешность вам понадобится? Для чего вам все это? Какие цели вы собираетесь достичь? Подумайте об этом. Порисуйте еще немного и закончите портрет. Скажите себе: "Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?" Если нет или не совсем, внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Создайте свой идеальный образ, где внешне вы - сам идеал, внутренне - сама гармония. Вы нравитесь себе. Почувствуйте этот образ, войдите в него, побудьте в нем... А сейчас я начинаю считать, и на счет "пять" вы возвращаетесь в учебную аудиторию.

Обсуждение: участники описывают свой идеальный образ и отвечают на вопрос: "Что им необходимо сделать, изменить, чтобы достичь желаемого образа?"

Упражнение 3. "Развитие самопринятия"

Цель: развитие "социальных навыков", позволяющих человеку жить полноценной жизнью и способствующих тому, чтобы рядом с ним лучше жилось другим.

Инструкция: проанализируйте свое поведение с точки зрения соответствия навыкам самоодобрения. Проранжируйте список, определив свой уровень владения перечисленными навыками, то есть расставьте их по порядку - начиная с того, которым вы владеете в большей степени, и заканчивая тем, которым вы не владеете вовсе.

Следующий этап: выберите два навыка - из начала и конца списка и реализуйте их в своем повседневном поведении, каждый день давая себе отчет, как у вас это получается. И так до тех пор, пока вы не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически. Затем выберите следующие два навыка и т.д. Это довольно длительная работа, но ей стоит заняться, поскольку известно, что способы нашего поведения оказывают такое же влияние на наш внутренний мир, как и он на них. Если вы будете вести себя как человек с высоким уровнем самопринятия, то достаточно скоро почувствуете, что действительно стали больше любить себя, стали ближе к успеху.

Классик психологии У. Джеймс вывел формулу, наглядно демонстрирующую связь нашей самооценки с достигнутым успехом и имеющимися притязаниями:

Самооценка = успех : притязания.

Задачи, которые мы ставим перед собой, называются притязаниями, а оценка возможностей - самооценкой.

Очевидно, что для того чтобы чувствовать уверенность в себе, следует проанализировать стоящие перед вами задачи, рассмотреть свои возможности и, если они друг другу не соответствуют, увеличить возможности (позаниматься). В случае, когда по определенным причинам это сделать невозможно, необходимо, напротив, изменить задачу. И если с задачами, которые ставит перед нами жизнь, сделать это бывает сложно, то задачи, которые мы выбираем сами, мы довольно легко можем скорректировать.

Упражнение 4. "Мои цели"

Цель: Осознание собственных притязаний.

Инструкция: в течение десяти минут ответьте на вопрос: "Что я хочу достичь в течение ближайших трех лет?"

Это упражнение работает на перспективу. Изложение своих целей на бумаге уже служит началом их осуществления. А позитивное мышление и действия по их достижению приводят к их реализации на практике. Важно донести эти мысли до участников в ходе обсуждения.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Внутренний голос"

Цель: осознание внутреннего "Я", стимулирование внутренней энергии, жизненной силы.

Инструкция: Для того чтобы научиться лучше слышать свой внутренний голос, каждый день начиная сейчас, а также в течение недели составляйте и произносите минимум три предложения, начинающиеся словами "Я чувствую...", "Я хочу...", "Я люблю...".

Замечайте и обязательно выполняйте внешне нелепые желания, необязательные действия, возникающие как бы экспромтом. Например, перед тем, как куда-нибудь пойти, полежите несколько минут на диване, если вам этого захотелось, и т.д. Таким образом, вы научитесь в дальнейшем слышать все сигналы, которые подает вам ваше "Я". Конечно, собственное "Я" не следует раздувать до бесконечных размеров, но следует позаботиться о том, чтобы оно заняло достойное, только ему присущее место. Поэтому в силе остается рекомендация, способствующая развитию позитивного мышления: каждое утро начинайте с того, что "Я люблю себя. Я достоин этой любви. Я одобряю себя и благодаря этому я могу развиваться, изменяться и идти

далее.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

3. Тренинговое занятие "Ковер мира"

Цель: формирование этнической идентичности и развитие толерантности.

Задачи:

повышение этнокультурной компетентности через развитие способности понимания жизненных ситуаций с точки зрения представителей чужого этноса, видения мира с позиции другой культуры;

развития навыков взаимопонимания в условиях активизации этнических предубеждений и групповой дискриминации;

формирования когнитивной и эмоциональной эмпатии.

Вводная часть

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "На какого сказочного героя я похож?"

Цель: возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия.

Необходимый материал: мяч.

Инструкция: одному из присутствующих предлагается выбрать среди участников группы человека, вызывающего у него ассоциации с каким-нибудь персонажем из сказки или героем мультфильма, и бросить ему мяч. При этом нужно сказать, кого именно напоминает ему данный участник. Участник ловит мяч и бросает его другому, называя персонаж, с которым ассоциируется этот человек, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

Попросите членов группы запоминать, от кого они получают мяч и что им при этом говорят. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч только что был получен, и высказать свое мнение относительно его ассоциации.

Основная часть

Упражнение 2. "Кто похвалит себя лучше всех"

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе, развитие способности к самоанализу.

Инструкция: психолог заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, плохого настроения, когда кажется, что ничего не получается. В такие моменты забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует следующий прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение

памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно.

Участникам необходимо самостоятельно заполнить следующие графы.

"Мои лучшие черты": в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

"Мои способности и таланты": сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

"Мои достижения": в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Психолог на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Упражнение 3. "Я - высказывание. Ты - высказывание"

Цель: научиться толерантно (в неагрессивной, без оценочной манеры) выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение. Сделать общение более непосредственным и свободным.

Инструкция: психолог объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты высказыванием. Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства ("Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера"), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека ("Ты опять пришел домой в 10 часов вечера!"). Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить. Ведущий просит составить Я-высказывания для предложенных ситуаций.

1. Твой друг (подруга) попросил(ла) у тебя одежду и порвал(ла) ее.
3. Твои одноклассники пошли в кино, а тебя не позвали.
4. Твой преподаватель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(ла) работу из интернета.
5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(ла) его полчаса, а он так и не пришел.
6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

Упражнение 4. "Групповая картинка"

Цель: осознание стереотипов поведения различных групп; активизация, повышение настроения у участников группы.

Инструкция: группа делится на подгруппы из 3 - 4 человек. Каждая подгруппа выбирает какую-то национальность, народ, этническую группу и

придумывает, как ее изобразить так, чтобы остальные участники могли отгадать, что это за национальность. При изображении можно использовать мимику, жесты, возгласы, но нельзя использовать слова. Дается несколько минут на подготовку задания, затем подгруппы представляют свою пантомиму всей группе. Группа угадывает, какой народ изображает данная подгруппа.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Паутина предрассудков"

Цель: показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков; дать студентам возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствующему себя униженным.

Необходимые материалы: клубок ниток или моток веревки.

Инструкция: психолог рассказывает о негативной роли предрассудков в отношениях между людьми. Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, незащищенным, обиженным, лишенным права голоса. В отношении некоторых национальностей, этнических меньшинств ходит множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках.

Психолог просит участников вспомнить и назвать какой-либо народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов. Психолог предлагает кому-то из участников сыграть роль выбранного народа. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты, основанные на отрицательных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего "народ", веревкой, как бы опутывая "паутиной предрассудков", до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Обсуждение: психолог спрашивает "народ" о том, что он сейчас чувствует. "Народ" рассказывает о своем состоянии и своих чувствах. Затем психолог задает участникам вопросы: "Какие у вас возникли чувства? Вы бы хотели оказаться в роли такого "народа"?" У членов группы возникает желание распутать "народ". Для этого психолог предлагает всем вспомнить что-то хорошее об этом "народе", посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а психолог в это время постепенно распутывает "паутину". Упражнение заканчивается, когда "народ" полностью освобожден от "паутины предрассудков".

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

4. Тренинговое занятие "Я тебя чувствую"

Цель: развитие когнитивных и эмоциональных эмпатичных способностей личности.

Задачи:

способствование осознанию собственных чувств и эмоций;

способствование анализу и осознанию состояния окружающих, понимание мотивов поведения людей;

формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Коллективный счет"

Цель: повышение взаимной чувствительности членов группы.

Инструкция: участники сидят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга.

Психолог: "Ваша задача - назвать по порядку числа натурального ряда, стараясь стараться добраться до самого большого, не совершив ошибок.

При этом вами должны соблюдаться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику назвать два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, счет вновь начинается с единицы.

Информация для психолога: общей целью группы является увеличение продолжительности ведения счета при уменьшении попыток. Более сплоченные группы успешнее справляются с этим заданием. В ходе выполнения упражнения можно повторять участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли в данный момент промолчать, или пришла пора озвучить число.

Основная часть

Упражнение 2. "Общение с близкими"

Цель: обучение навыкам понимания другого.

Инструкция: вспомните как можно подробнее ваш последний конфликт с близким человеком и ответьте на следующие вопросы:

1. Можете ли вы вспомнить, что вы говорили друг другу?
2. Что сказали вы?
3. Что сделали или сказали вам?
4. В действительности, вы отвечали или же были зачинщиком?
5. Что из этого на самом деле важного?
6. Что для вас было главным - добиться этого или просто настоять на своем?
7. Можете ли вы сейчас понять, почему другая сторона была против этого?

8. Стоило ли это вашей ссоры?
9. Что произошло бы, если бы вы этого добились?
10. Что самого страшного случилось из-за того, что вы не сумели переубедить другого?
11. Какую реакцию другой стороны вы предпочли бы?
12. Представьте ситуацию с точки зрения вашего оппонента.
13. Можно ли было достигнуть взаимопонимания? И главное - как это можно было сделать?

Теперь, после того как вы проанализировали ситуацию из прошлого, сосредоточьтесь на том, как сделать так, чтобы в аналогичной ситуации в будущем вы действительно поняли бы друг друга.

Информация для психолога: упражнение будет выполнено участниками тем успешнее, чем сильнее они захотят понять точку зрения противоположной стороны в анализируемом конфликте.

Упражнение 3. "Разожми кулак"

Цель: определение модели поведения участников при разрешении конфликтных ситуаций: проявление агрессии и невнимания к нуждам другого или дружелюбие и взаимное уважение.

Инструкция: необходимо объединиться в пары. Один из вас должен сжать пальцы в кулак. Задача второго - сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. При этом он вправе поступать в соответствии со своими желаниями и может разжать кулак, если захочет.

Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: после выполнения упражнения участники обсуждают способы, которыми каждый из них влиял на другого. Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т.д. Действовал ли он прямо или напролом. Принимал ли во внимание потребности и реакции другого. Хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал, и что было для него более убедительным: вежливая просьба или сила.

Упражнение 4. "Поддержка другого"

Цель: развитие способности проявить поддержку.

Инструкция: ребята, вам нужно закончить предложение "Меня могут не любить люди за..." Сосед справа поворачивается к нему и произносит: "Все равно ты - молодец, потому что...". Таким образом, называя положительные черты этого человека, вы оказываете психологическую поддержку.

Обсуждение:

Какая часть была для вас наиболее приятной - первая или вторая?

Что вы почувствовали, когда называли свои отрицательные качества?

Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?

Завершающая часть

Упражнение 5. "Подарок"

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия

Инструкция: "Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней - более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие". Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. "Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!"

Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

5. Тренинговое занятие "ВКонтакте"

Цель: развитие межличностного общения.

Задачи:

формирование навыков межличностного и группового взаимодействия;

развитие навыков невербального и вербального общения;

развитие социальной адаптивности, умения преодолевать жизненные трудности;

освоение основ конструктивного взаимодействия в конфликтной ситуации;

развитие способности полного познания себя и других в группе в безопасной и поддерживающей атмосфере.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Три имени"

Цель: знакомство, начало процесса самопознания.

Инструкция: каждый участник должен назвать три варианта своего имени (как называют вас друзья, родственники, знакомые).

Каждый участник должен назвать три варианта своего имени (например, как называют вас в семье, как называют близкие друзья, как бы вы хотели, чтобы вас называли сегодня на мероприятии - придумать тренинговое имя). После этого каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может, послужила причиной возникновения этого имени.

Обсуждение: какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Приемы, которые рекомендуется использовать на начальном этапе общения:

"зрительный контакт" (позволяет установить невербальный контакт, показать вашу заинтересованность в общении, вызвать расположение к себе со стороны собеседника);

"имя собственное" (обращайтесь к собеседнику по имени или имени и отчеству - так, как он представился: этот прием показывает внимание к партнеру как к личности, вызывает положительные эмоции, но помните, что важно использовать прием постоянно, а не от случая к случаю);

прием "зацепки" (кратко изложите ситуацию или проблему, увязав ее с содержанием беседы; используйте необычный вопрос, личное впечатление, анекдотический случай и т.д.);

"прямой подход" (сразу переходите к делу - этот прием подходит для кратковременных контактов, позволяющих решить проблему "на месте", не требующую длительного обсуждения, или не очень важную);

метод снятия напряжения (шутка);

избегайте

"самоубийственного дебюта": проявления неуверенности, торопливости, пренебрежения, агрессивности.

"зеркало отношения" (помните об улыбке и выражении лица, располагающем к общению, но при этом избегайте "маски" на лице);

"терпеливый слушатель" (терпеливо выслушивайте собеседника; если нет такой возможности, вежливо завершите общение; поощряйте собеседника говорить о нем самом и о том, что интересно именно ему);

признание значимости (значительности) собеседника: (дайте понять собеседнику, что его слова важны для вас);

акцентирование общности вашего положения и положения собеседника ("мы в одной лодке");

говорите на одном языке с партнером (например, без использования профессионального сленга);

используйте знаки внимания: комплимент - знак внимания, выраженный в вербальной форме (словесно). Комплимент должен быть кратким, содержать одну-две мысли, без поучений. Функции комплимента: расположить партнера к себе, вызвать положительные эмоции, внушить уверенность, снять "зажим"; похвала (позитивная оценка действий или слов собеседника);

поддержка (знак внимания, сделанный в вербальной форме и оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен).

Обсуждение: психолог уточняет, какие из этих приемов при установлении первичного контакта участники используют интуитивно. Какие приемы кажутся им сложными или невыполнимыми.

Упражнение 2. "Первичный контакт"

Цель: отработка приемов, используемых на начальном этапе общения.

Инструкция: предлагается попробовать построить первичный контакт на разыгрывании выдуманных ситуаций.

Например, как пройти в библиотеку; знакомство с коллегами; подготовка к выступлению с новым коллективом.

Основная часть

Упражнение 3. "Разговор через стекло"

Цель: снятие напряжения и скованности в группе, развитие навыков невербального общения.

Инструкция: двое из участников лишь с помощью жестов пытаются о чем-то договориться. Тему можно сообщить одному из них, а он должен передать эту информацию своему товарищу, стоя как бы перед звуконепроницаемым стеклом. Сказать то, что он знает, очень нужно, но мешает стекло. Тем не менее передать информацию придется.

Как вариант: один придумывает название фильма и пантомимой показывает -

все отгадывают.

Упражнение 4. "Взаимные презентации"

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

Инструкция: разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее - ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

что я ценю в самом себе,
предмет моей гордости,
что я умею делать лучше всего,
что вас объединяет с вашим партнером.

Затем каждый участник представляет своего партнера группе.

"Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. Сидящий же все это время молчит и, как и все остальные, слушает.

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

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

Какие качества ты наиболее ценишь в людях?

Что ты считаешь самым отвратительным?

Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?

Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Обсуждение: расскажите о своих мыслях и чувствах. Что вы чувствовали и думали, когда готовили самопрезентацию?

О чем думали, когда собирали информацию о другом человеке, когда ее представляли? Удалось ли вжиться в роль? Тяжело ли было говорить от имени другого?

Завершающая часть

Упражнение 5. "Последняя встреча"

Цель: совершенствование коммуникативной культуры

Инструкция: сядьте в круг, закройте глаза и представьте себе, что занятия в группе уже закончены. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы еще не сказали группе, кому-то из участников, но очень хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и... скажите это!

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

6. Тренинговое занятие "Границы моего "Я"

Цель: определить понятие "психологической границы" с целью выяснения своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими.

Задачи:

определить понятие "психологические границы" и зачем они нужны;
помочь выявить, где начинаются и заканчиваются у участников их собственные границы;

предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Зачем нужны личные границы

Личные границы помогают людям лучше понимать друг друга и ориентироваться в том, что можно делать, а чего лучше не стоит, оценивать причины, а также последствия тех или иных наших действий и слов. Однако основное назначение личных границ - отстаивать свои интересы и не допускать ненужный дискомфорт. Причем это применимо не только в отношении назойливых людей, которые так и норовят залезть к вам в душу, но и в отношении различных ограничивающих убеждений, условий жизни или привычек. Здоровые границы нужны абсолютно во всем - и в первую очередь затем, чтобы чувствовать себя хорошо.

Границы личности в психологии

Границы личности - это границы, отделяющие человека, его внутренний мир от мира внешнего. Человек обладает физическими, психологическими, ролевыми, социальными интимно-личностными границами. Вторжение в любые из них без согласия или разрешения воспринимается личностью как проникновение в ее внутренний мир, насилие. Все границы формируются последовательно, от рождения и до совершеннолетия.

Самые первые границы, которые выстраивает человек, это физические границы - они отделяют тело, физическое пространство личности от окружающего мира, также они включают в себя представление, понимание, осознание того, что физически является частью собственной личности, где эта часть заканчивается как зона активного влияния, где начинается общее социальное физическое пространство, о совместном владении которым нужно договариваться, а также представление о том, где начинается личное пространство другого человека, входить в которое можно только с разрешения.

Став взрослым, человек с хорошими физическими границами, не будет вторгаться без спроса на территорию другого, дотрагиваться до незнакомого

человека, обнимать и целовать знакомого или даже близкого без его на то разрешения, гласного, или негласного, т.е. будет очень внимателен к реакции и при первых проявлениях недовольства-напряжения отступит. В то же время человек с хорошими физическими границами будет нежным и теплым, он не будет бояться поцелуев и прикосновений к близким и любимым людям, будет хорошо понимать язык тела.

Следующие границы, устанавливаемые между человеком и миром, - психологические. Они заключаются в умении видеть другого, быть внимательным, чутким и терпеливым, уметь договариваться, стыковать интересы, ведь это сложный и энергоемкий процесс. Владение этими границами учит не отступать от собственного интереса, но при этом учитывать желания другого человека, видеть другого, не выпуская из поля зрения себя. Следующие границы, устанавливаемые личностью, - это границы ролей и правил.

Личность с хорошими границами ролей всегда отделяет человека от той роли, которую он играет. Умеет по-разному относиться к одному и тому же человеку в разных ролевых ситуациях и никогда их не путает. Это значит, что можно близко дружить с врачом, у которого лечишься, и неукоснительно выполнять его инструкции, в ситуации лечебного приема, доверяя его знаниям, опыту и интуиции. А в ситуации дружеского общения можно и должно воспринимать его не как начальника, руководителя, родительскую фигуру (профессия врача предполагает именно такое к себе отношение пациента), а друга, равного партнера, такого же взрослого, каким являешься сам, и дать ему конструктивную обратную связь. Взрослый человек с хорошими границами правил умеет относиться к ним гибко: свободно и ответственно. Он не всегда выполняет их автоматически и в то же время не отрицает их, каждый раз соотнося свои актуальные задачи, свое состояние-желание и особенности ситуации.

Упражнение 1. "Свои границы"

Цель: осознание своих границ.

Инструкция: встаньте друг напротив друга на комфортном расстоянии (обычно достаточно 1 - 2 метров). Выполняя упражнение, вам необходимо оставаться на месте, в то время как ваш знакомый будет медленно сокращать расстояние. Один шаг навстречу вам раз в 30 секунд: интервал нужен для того, чтобы у вас было время оценить свои ощущения.

Обсуждение: попробуйте зафиксировать, на каком расстоянии вы начали ощущать легкий дискомфорт. А когда напряглись чуть сильнее? Когда захотелось убежать, отойти или оттолкнуть человека?

Все эти ощущения - сигналы вашего организма, который пытается

предостеречь от опасности. Запомните, какое расстояние для вас комфортно, и в следующий раз пресекайте любые попытки людей вторгнуться в ваше личное пространство.

Основная часть

Упражнение 2. "Карта своих границ"

Цель: выявление того, где начинаются и заканчиваются у участников их собственные границы.

Инструкция: нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди - страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то - нет. С кем-то вы можете граничить по воде. С кем-то у вас может быть некая общая зона - Таможенный союз или "Шенгенское соглашение". С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный. А после посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы, скажем, пять лет назад? И иногда это помогает увидеть многие вещи.

Например: Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. И именно поэтому сейчас вы "перенасытились общением" и стали... островом... Который никто не трогает и не захватывает. Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям. Может быть, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять? А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление - просто масштабы разные). Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников - с которыми строите заборы и готовите против них кампании... И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве.

Упражнение 3. "Визуализация"

Цель: осознание и представление своих границ.

Инструкция: закройте глаза, представьте безграничное поле и себя, определите свое место в этом пространстве, а затем постройте вокруг воображаемые границы. Как они выглядят? Из какого материала состоят, есть ли двери, окна? Чувствуете ли вы себя спокойно - или, наоборот, ощущаете тревогу, одиночество? Если границы в вашем представлении носят скорее негативный оттенок, попробуйте представить их иначе - например, в виде красивой живой изгороди вместо колючей проволоки.

Теперь представьте свою семью, друзей, коллег и просто знакомых и

расположите их вокруг себя. Возможно, кто-то окажется за пределами границ, а кто-то - прямо рядом с вами.

Обсуждение: Что вы ощущаете теперь? Удобно ли вам общаться с людьми, находящимися за вашими границами? Запишите или зарисуйте то, что чувствуете.

Завершающая часть

Упражнение 4. "Слепец и поводырь"

Цель: получение опыта ответственности и доверия.

Инструкция: группа разбивается на пары. "Поводырь" ведет участника с завязанными глазами на другой конец аудитории, преодолевая препятствия (стулья, столы и других участников).

Упражнение направлено на получение опыта ответственности, беспомощности и доверия партнеру. Участники могут в разной степени доверять разным членам группы.

Обсуждение:

Какие возникали сложности в процессе упражнения?

Какие чувства испытывали, когда были поводырем и слепцом?

Как вел вас твой поводырь?

Как было лучше быть ведомым или ведущим?

Доверяете ли вы людям и как вы понимаете, что можно доверять?

Какой приобрели опыт?

Упражнение 5. "Главное"

Цель: осознание ценности полученного опыта.

Обсуждение: каждому участнику предлагают после небольшой подготовки в течение 30 секунд сказать главное, что он почерпнул на занятии. Имена тех, кто должен сказать свое слово, выбираются случайным образом: как вариант, психолог тянет карточку с именем.

Упражнение может иметь другую задачу - за 30 секунд рассказать, как участник будет использовать в жизни полученные знания и навыки.

Участникам необходимо дать больше времени, чтобы они успели подготовиться, иначе придется отвечать экспромтом и ценность упражнения будет ниже.

7. Тренинговое занятие "Найди свое спокойствие"

Цель: знакомство с основными психологическими способами снятия нервно психического напряжения (способы саморегуляции), формирование психологической устойчивости, профилактика депрессивных состояний.

Задачи:

обучение способам снятия напряжения и усталости;

отработка навыков владения способами саморегуляции;

развитие навыков повышения настроения, снятия негативных эмоциональных реакций;

формирование позитивного мышления.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Ветер дует"

Цель: раскрепощение, снятие зажимов, создание раскрепощенной обстановки в группе.

Инструкция: игру начинает психолог, предварительно убрав один стул, то есть стульев становится на один меньше, чем участников, включая психолога.

Психолог предлагает по команде: "Ветер дует на того..." вставить всем, у кого есть указанный признак, и быстро стараться занять другой свободный стул.

Поскольку стульев не хватает, кто-то не успевает сесть - он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух-трех человек из группы. Игра продолжается до тех пор, пока психолог не решит, что участники достаточно встряхнулись. Одновременно игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге.

Обсуждение:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Возникали ли трудности при выполнении задания?

Упражнение 2. "Мусорное ведро"

Цель: повышение эмоционального фона группы, профилактика депрессивных состояний.

Инструкция: участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени.

После чего по желанию участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

Основная часть

Упражнение 3. "Пересадка сердца"

Цель: развитие толерантности при ответственном выборе, развитие саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.

Инструкция: разделитесь на группы. Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.

Священник, 27 лет.

Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

Студент, 20 лет, депрессия, не видит смысла жизни.

Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Не может иметь детей.

Женщина, 25 лет, мать одного ребенка.

Женщина, 30 лет, уборщица.

Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Обсуждение: пожалуйста, ответьте на три вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Резюме психолога: при выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили "оценку" каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента.

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не

социальных оценках.

Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это нам не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

Упражнение 4. "Состояние тревоги и покоя"

Цель: дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги и спокойствия, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации, раскрыть внутренние резервы.

Инструкция: участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием.

Далее необходимо составить "портрет тревоги" и "портрет спокойствия", важно обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие - расслабленностью. Затем представителю из каждой команды необходимо интерпретировать данные портреты.

После презентации изображений участникам предлагается подойти и вытянуть метафорическую карту с ресурсом, который поможет справиться с тревогой.

Обсуждение: что изображено на карте? Что является для вас ресурсом в этой карте? Как это чувство можно вызывать в ситуации тревоги?

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Внутренний ребенок"

Цель: улучшение эмоционального фона, тренировка умения слышать свои желания, снятия напряженности, пробуждения творческого потенциала.

Инструкция: задайте себе вопрос: "Что хочет сейчас мой внутренний ребенок?", вслепую вытяните одну карту.

Посмотрите, что на ней изображено?

Как это отражает ваши желания?

Можете ли вы их осуществить прямо сейчас?

Запланируйте исполнение хотя бы одного желания.

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

8. Тренинговое занятие "Когда не нужны комментарии"

Цель: создание благоприятных условий для освоения активного стиля общения, методов передачи информации и приемов обратной связи, самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Задачи:

раскрыть участникам феноменологию понятия рефлексии;
разработать и раскрыть возможные пути развития рефлексивного сознания участников для повышения эффективности их деятельности и максимальной реализации личностного потенциала;
сформировать умение искренне и открыто общаться, хорошо и быстро устанавливать эмоциональные отношения.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Грани сходства"

Цель: увидеть, что объединяет людей в этом мире, таких разных, непонятных друг другу.

Инструкция: поразмышляем о том, что же нас объединяет. Для этого нужно выбрать себе партнера.

В течение 5 минут вы будете работать молча, заполняя ваш лист под заголовком "Наше сходство", думая о нем и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то одном.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, которые характерны для вас обоих. Попробуйте больше поразмышлять о психологических качествах, которые могут вас объединить, например, вы оба общительны или, наоборот, замкнуты. После этого передайте списки друг другу.

Обсуждение: выразите согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете какую-то запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся.

Упражнение 2. "Карусель"

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Инструкция: члены группы встают по принципу "карусели", т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций: перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы - несколько минут.

Затем психолог дает сигнал, и участники сдвигаются к следующему участнику.

Основная часть

Что такое рефлексия

Рефлексия - способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы. Это обращение внимания на себя, переосмысление, анализ. Человек смещает фокус извне на свои чувства, собственное "Я", переосмысливает происходящее.

Для чего нужна рефлексия

Саморефлексия помогает определить реальные желания. Кроме того, процесс раздумий позволяет:

контролировать мышление;

оценивать обоснованность и логичность поступков, анализировать мысли;

преобразовывать скрытые умения в эффективные инструменты для развития;

избавляться от нерешительности и делать выбор;

очищать сознание от лишних мыслей;

определять поведенческие шаблоны и корректировать их.

Большинство людей склонны к саморефлексии, и она помогает сделать выводы для минимизации возможного ущерба психике. Этот процесс способен оградить нас от неправильных решений и поменять их. Когда рефлексия в избытке, она может тормозить развитие, отнимать много времени и сил. Было бы здорово уметь мгновенно осознавать проблему и делать выводы в реальном времени. Но чаще всего человек осмысливает ситуацию не в моменте, а постфактум. Ключ к осознанности здесь и сейчас - культивация привычки оценивать происходящее, развитие рефлексии как мышцы, которую можно задействовать в любой момент.

Виды рефлексии

В психологии существует следующая классификация рефлексии, в которой каждый вид обладает специфическими признаками:

Личностная рефлексия. Здесь объектом познания является личность самого человека. Он оценивает себя, свои способности, привычки, отношение к нему окружающих, а также мысли о мире и других людях.

Коммуникативная рефлексия. Критическая оценка поступков и реакций, познание

окружающих. Так происходит получение объективного представления о механизмах взаимодействия в социуме.

Интеллектуальная рефлексия. Активизируется в процессе обдумывания проблемы, требующей размышлений. Человек возвращается к исходным условиям и прокручивает в голове рациональные варианты решения задачи, как в математической формуле.

Также рефлексии делят на ситуативную (анализ в процессе происходящего), перспективную (мысли о будущем) и ретроспективную (взгляд в прошлое).

Кроме того, можно выделить такие ее виды:

Социальная рефлексия. Размышление не о людях, а от их имени. Ее также называют "внутренним предательством". Человек ставит себя на место другого индивида и пытается понять, что тот думает и почему так поступает.

Научная рефлексия. Используется для анализа и исследования методов познания. Так возникают теории, законы функционирования различных процессов, изучаются инструменты, точки зрения и обоснования.

Какой бы ни была рефлексия, она работает по одному и тому же алгоритму, не отличаясь по сути от процессов самопознания. Развить и оптимизировать эту способность может каждый.

Упражнение 3. "Мой герой"

Цель: использование метода рефлексивных инверсий.

Инструкция: каждому участнику необходимо выбрать любимого сказочного героя, а затем изменить его имя, но с условием сохранения звуковых ассоциаций с изначальным. Затем необходимо описать мир этого нового героя, наполнив его новым смысловым содержанием, которое включало бы в себя жизненные цели, ценности, интересы и т.д., а также внешние характеристики этого героя. Участники присваивают себе этот образ, а затем знакомятся со всеми уже под другими - трансформированными именами сказочных героев. Использование метода рефлексивных инверсий позволяет осуществить, с одной стороны, интенсивную интеллектуальную работу, а с другой - обеспечить свободу внутреннего самоопределения каждого участника в процессе идентификации с героем, за счет процесса наполнения "пустой формы" психологическим содержанием.

В результате знакомства участников рефлепрактики уже в новом амплуа возникает процесс их погружения в иной мир - виртуальную психологическую реальность, в которой живут уже не сами участники, а сказочные персонажи. После выполнения упражнения перед всеми участниками ставится задача ответить на следующие вопросы.

Существуют ли в жизни их героев проблемно-конфликтные ситуации?

С кем и когда созданные герои попадают в ПКС?

Каковы причины появления ПКС, и как герои справляются с ними?

Для ответов на вопросы дается 5 минут, а затем происходит их обсуждение.

Впервые в работе рефлепрактикума проблемы личностного характера актуализируются и преподносятся от лица "иного". Для участников такая форма анализа ПКС является наиболее "безболезненной" и в то же время эффективной.

Психолог фиксирует на ватмане результаты обсуждения в виде перечня основных причин появления проблемно-конфликтных ситуаций, их типологию, а также группы методов, способствующих их разрешению.

Упражнение 4. "... зато ты"

Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Инструкция: каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе "... зато ты..." и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно. В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Обсуждение:

Что нового о себе я узнал во время занятий группы?

Что нового я узнал о других?

Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?

Каким образом я буду это делать?

Завершающая часть

Упражнение 5. "Будущее"

Цель: осознание участниками своих жизненных перспектив и возможностей влияния личностных особенностей на свой жизненный путь.

Инструкция: закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь?

Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас?

Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг. После этого психолог предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микро-группы. Им следует придумать название или девиз группы.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

9. Тренинговое занятие "Агрессия может быть конструктивной"

Цель: поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения

собственных потребностей и взаимодействия с окружающими, развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;

обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;

накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Новое, хорошее"

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы.

Инструкция: психолог по кругу просит ответить на вопрос "Что нового, хорошего произошло у вас за последние дни?"

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие. Приятные эмоции может вызвать любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

Упражнение 2. "Притча о змее"

Цель: осознание смысла понятия "агрессия", позитивных и негативных сторон агрессии.

Инструкция: Достаточно часто можно увидеть, как некоторые люди вступают в др

Психолог: Вы правы. Любая драка является следствием агрессии человека. В словаре дается такое определение агрессии: агрессия - это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим. Я хочу рассказать вам одну притчу о змее. Послушайте внимательно. Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть к х

Психолог: Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях? Не спешите с ответом.

Обсуждение: студенты приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять з ою честь и за честь других перед врагом. Конструктивная агрессия н хравлена на защиту

себя и других. Деструктивная агрессия направлена на оскорбление или причинение вреда другому. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Основная часть

Упражнение 3. "Мне так не нравится, когда..."

Цель: осознание собственного опыта, диагностика проблемных ситуаций, получение поддержки от окружающих. ("я не один такой").

Инструкция: психолог предлагает обучающим найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

Мне так не нравится, когда...

Я сержусь, если...

Я просто вне себя, когда...

Я не могу стерпеть...

Каждый участник пишет несколько продолжений для каждого из высказываний. Затем участники озвучивают свои ответы, а психолог выписывает ответы на доску.

Упражнение 4. "Рассерженные шарики"

Цель: помочь понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы обучающиеся могли почувствовать раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл.

Необходимый материал: надувные шары.

Инструкция: давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие. Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

Ребята, а сейчас мы посмотрим, что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть. Психолог просит помощника надуть красный шарик и завязать его.

Психолог: ребята, представьте, будто надутый шарик - это тело человека, а находящийся в нем воздух - чувства раздражения и гнева. Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него? Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Давайте посмотрим, что произойдет, если человека, переполненного раздражением, обидой или гневом, задеть?

Психолог просит помощника прыгнуть на шарик.

Что случилось с шариком? Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему? Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? Ребята, если шарик - это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на другого человека. Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Давайте теперь надуем шарик, но завязывать его не будем. Психолог просит помощника держать шарик крепко в руке и не давать воздуху выходить наружу.

Вы помните, шарик - это человек, а воздух внутри него - чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь? Гнев - малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Ребята, когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут "выйти" из человека, как воздух из нашего шарика, и никому не причинят вреда.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Опасные и безопасные способы выражения агрессии"

Цель: получить знания о безопасных способах разрядки гнева.

Психолог: вам необходимо поделиться на 2 группы и определить, какой способ выражения агрессии является опасным и безопасным.

Важно, чтобы участники пришли к выводу, что управлять своим гневом - значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

10. Тренинговое занятие "Возведем мосты, разрушим стены"

Цель: приобретение опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, знакомство с признаками уверенного и неуверенного поведения.

Задачи:

развить способности адекватного и наиболее полного познания себя и других; изучить и овладеть приемами уверенного межличностного взаимодействия; освоить полезные коммуникативные алгоритмы на каждый день.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Улыбка"

Цель: расширение знаний участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

Инструкция: сейчас вам предстоит примерить на себя самые разные улыбки.

Варианты улыбок: добрая, насмешливая, циничная, радостная, открытая, "сквозь зубы", вежливая, холодная, надменная. Придумайте и покажите, какой еще может быть улыбка.

Обсуждение: психолог напоминает участникам, что улыбка - одно из наиболее надежных способов снятия напряжения, тревоги. Кроме того, улыбка - знак того, что вы уверены в себе и готовы действовать. Поэтому так важно улыбаться чаще! Улыбка способствует не только повышению настроения, но и сохранению энергетического тонуса.

Упражнение 2. "Железнодорожная касса"

Цель: совершенствование коммуникативных умений, навыков уверенного поведения.

Инструкция: представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал вам билет.

Выбирается кассир. Участники выходят за дверь, образуют очередь. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно им.

Обсуждение: кассира просят дать обратную связь - кому бы он продал билет?

Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща выбирается вариант, приемлемый для кассира.

Основная часть

Конечно, для формирования уверенности в себе важно не просто развивать в себе некоторые поведенческие навыки, но и не забывать заботиться о тех личностных качествах, благодаря которым они появляются. Но не менее важно знать и уметь пользоваться приемами саморегуляции, позволяющими

владеть своим эмоциональным состоянием.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает

накопление

остаточных

явлений

перенапряжения,

способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном;

различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

наблюдение за пейзажем;

рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

вдыхание свежего воздуха;

высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие способы психической саморегуляции.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма,

поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1 - 2 - 3 - 4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
 2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
 3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6.
 4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1 - 2 - 3 - 4.
- Уже через 3 - 5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы "не").

Способ 1. Самоприказы

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что следует вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

"Разговаривать спокойно!", "Думать спокойно", "Я совершенно спокоен и готов работать" - это помогает сдерживать эмоции, соблюдать требования этики и правила работы.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Способ 2. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова "именно сегодня": "Именно сегодня у меня все получится"; "Именно сегодня я буду самой спокойной(ым) и т.д. Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: "Молодец!", "Умница!", "Здорово получилось!"

Упражнение 3. "Образ"

Цель: использование образов с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений.

Инструкция: вспомните ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.

Сядьте удобно, закрыв глаза, дышите медленно и глубоко, вспомните ресурсную ситуацию, проживите заново, вспоминая все ее зрительные, слуховые и телесные ощущения, побудьте внутри этой ситуации несколько минут, откройте глаза и вернитесь к работе.

В

работе

по профилактике нервно-психической напряженности

первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению

жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Упражнение 4. "Копилка"

Цель: создать новые вдохновляющие интерпретации.

Инструкция: психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние (умственные способности, душевные качества, умения) или внешние (семья, друзья, природа, хобби) источники силы. Совместно с обучающимися собирается их "копилка" - называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Мои ценности"

Цель: выявление ценностей, истинных целей участников.

Инструкция: в течение 10 минут напишите 3 - 5 вариантов продолжения следующего предложения "Для меня совершенно бессмысленно..."

Затем составьте фразы, противоположные по смыслу тем предложениям, которые вы написали, не употребляя при этом частицу "не".

Обсуждение: психолог сообщает участникам, что новые фразы говорят о том смысле, который важен для участников на сегодняшний день. Они, в свою очередь, отмечают, насколько составные фразы помогли им "стать ближе к себе".

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"