

Тренинг личностного роста для педагогов

Т.А. Потапова

МАОУ «СОШ» с. Летка

Цель тренинга: способствовать личностному и профессиональному росту педагогов, помочь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими, коррекция эмоционального отношения педагогов к себе, осознание своей индивидуальности.

Задачи тренинга:

- Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах;
- Формирование навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии);
- Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе;
- Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния;
- Развитие навыков самоанализа;
- Углубление процессов самораскрытия, саморазвития;
- Анализ и осмысление своих жизненных и профессиональных перспектив;
- Отработка навыков рефлексии.

Продолжительность тренинга: 9 занятий по 1,5 часа.

Категория участников: педагоги.

План одного тренингового занятия:

1. Приветствие.
2. Упражнения.
3. Рефлексия занятия.
4. Анализ занятия.
5. Прощание.

Правила работы тренинговой группы:

1. *Постоянство.* Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает.
2. *Конфиденциальность.* Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.
3. *Активность.* Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.
4. *Искренность в общении и право сказать «нет».* Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет».
5. *Персонификация высказываний.* Данное правило подразумевает отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Участникам предлагается больше говорить от себя лично: «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т.п., вместо высказываний типа: «Большинство моих друзей считает, что...», «Некоторые думают...».
6. *Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не нравишься...». Следует говорить: «Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь так-то...».
7. *Обсуждение процедур по принципу «здесь и теперь».* Все происходящее в настоящем времени и в данном месте, а также чувства, эмоции и отношения присутствующих

следует рассматривать в рамках тренинга и не переносить на другие реалии вашей жизни (например, на прошлое или будущее).

ПРОГРАММА
«Тренинг личностного роста»

Тренинговое занятие	Цель занятия	Количество занятий
«Кто я? Какой я?»	Освоение приемов самодиагностики, способов самораскрытия, активного общения.	3 занятия
«Я и моя индивидуальность»	Утверждение оптимистической позиции личности по отношению к себе, самостимулирование творческих потенциалов.	3 занятия
«Каким меня видят окружающие люди и я сам»	Восприятие каждым участником самого себя через восприятие другими, выстраивание своего «Я» с помощью взгляда со стороны.	3 занятия

Занятие 1 - 3: «Кто я? Какой я?»

План занятия 1:

1. Приветствие «Улыбка».
2. Упражнения: «Автобиография», «Свет мой, зеркальце, скажи...», «Рисунок «Я», «Письмо самому себе».
3. Рефлексия занятия: «Разноцветные листы».
4. Анализ занятия: анкета «Мнение».

Ход занятия:

Приветствие «Улыбка».

Цель: принятие улыбки как приема привлечения партнера (психологическая аттракция) и создание положительного эмоционального настроения на партнера и занятие.

Задание: приветствовать партнера по общению улыбкой.

Инструкция: вспомните слова из песни В. Шаинского «Улыбка»: «... Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется...»

Поприветствуйте своего партнера по общению открытой, доброй улыбкой. Обращаясь к нему с улыбкой, скажите несколько приятных слов. Улыбнулись? И вы уже на пути к гармонии, определяемой тремя главными силами жизни: разумом, духом и любовью. Улыбнулись? Значит, вы готовы к занятию.

Анализ упражнения:

1. Что вы чувствовали, когда улыбались другому человеку?
2. Трудно ли улыбаться всем?
3. Что вы испытываете, когда улыбаются вам?

Упражнение «Автобиография».

Цель: восприятие и представление о себе в социальном и психологическом плане.

Задание: составить рассказ о себе.

Инструкция: нужно представить себя окружающим в форме короткой автобиографии. Рассказать о себе, выделяя самое важное: о том, где учились, где живете, какой вы человек, какие у вас интересы, а может быть, сколько вам лет и какой у вас рост... Имейте в виду, что это ваша заявка о себе, сделайте ее оригинальной, интересной, привлекательной для окружающих, рассказывайте о себе четко и ясно, лаконично.

Анализ упражнения:

1. Чья презентация была самой интересной?
2. Насколько трудно/легко было справиться с заданием?
3. Что нового вы узнали о каждом из участников тренинга?

Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи...».

Цель: формирование личностной установки на постоянный самоанализ.

Задание: ответить на вопрос «Кто я?».

Инструкция: Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне. Запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше, но не заставляйте себя.

Анализ упражнения:

1. Сколько определений удалось записать не задумываясь?
2. Удалось ли удержаться в реальности, не перейти на «Я – идеальное»?

Упражнение «Рисунок «Я».

Цель: расширить представление о себе, способствовать предположению другого, не привычного представления о самом себе.

Задание: нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Инструкция: возьмите цветные фломастеры и листы бумаги формата А4, постарайтесь нарисовать образ своего «Я». Можно рисовать все, что хочется: это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, все, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать. Каждый рисунок будет правильным.

Анализ упражнения: можно начать с обмена впечатлениями о новом, неожиданном, удивившем в высказываниях и интерпретации рисунков, «Как точно меня поняли люди?».

Упражнение «Письмо самому себе».

Цель: выделение собственных проблем и ориентация в них.

Задание: дать себе советы по коррекции своего поведения, решению возникших трудностей.

Инструкция: с помощью письма-откровения постарайтесь дать себе рекомендации в решении тех или иных проблем. Письмо можно написать от имени второго «Я», друга, родителей, т.е. тех людей, которые знают вас, видят ваши достоинства и недостатки. Пишите письмо откровенно, искренне, чтобы получились советы, которые вам действительно помогут.

Рефлексия занятия: упражнение «Разноцветные листы».

Цель: увязывание собственных целей с целями остальных участников группы.

Задание: определение целей работы в группе; формирование ожиданий от работы в тренинге, соотнесение личных позиций с общественными.

Инструкция: впечатления от сегодняшнего занятия, представление о стиле, способах работы группы, атмосфере тренингового занятия попытайтесь выразить с помощью своих образов. На большом листе ватмана участникам дается право изобразить одно из своих представлений рисунком, словом, символом. Каждый может выходить сколько угодно раз, но при этом изображать только что-то одно. По желанию участнику предоставляется право выбора рефлексии.

Анализ занятия: анкета «Мнение».

Имя участника тренинга _____

Дата занятия _____

1. Степень вашей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (обведите кружочком соответствующий балл).

2. Что мешает вам быть более включенным в занятие?

3. Ваши основные ошибки в ходе занятия: а) по отношению к себе; б) по отношению к группе; в) по отношению к ведущему.

4. Самые значимые для вас эпизоды, упражнения, во время которых вам удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.

5. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.).

6. Что вы еще хотел бы написать?

План занятия 2:

1. Приветствие «Чего и тебе желаю».
2. Упражнения: «Полки моего чердака», «Посмотри на хорошего человека», психогимнастика «Гладим котенка», «Коллаж».
3. Рефлексия занятия: «Позиция».
4. Анализ занятия: анкета «Мнение».

Ход занятия:

Приветствие «Чего и тебе желаю».

Цель: поднятие эмоционального фона, получение информации друг о друге.

Задание: создать положительный настрой на работу.

Инструкция: в произвольном порядке по кругу, от участника к участнику, перекидывается мячик или игрушка со словами: «У меня лучше всего получается, чего и тебе желаю». Начинает ведущий, он первый кидает мячик любому участнику и говорит: «У меня лучше всего получается... (например, общаться с людьми), чего и тебе желаю». Получивший мячик с пожеланием, кидает его любому другому участнику круга и произносит: «У меня лучше всего получается... (например, вкусно готовить, любить людей, рисовать и т. д.), чего и тебе желаю!».

Анализ упражнения:

1. Что нового узнали об участниках группы?
2. Какая информация выдавалась чаще и почему?

Упражнение «Полки моего чердака».

Цель: исследование образа «Я» и структуры личности.

Задание: заполнить разлинованные ячейки рисуночными образами так, чтобы каждый образ отражал одну из составляющих личности участника.

Инструкция: каждый участник получает по листу ватмана. Участникам предлагается расчертить лист в произвольном порядке. У каждого участника получится свое количество ячеек на листе, той формы (круг, квадрат, ромб), которую они выбирают сами (без подсказок и комментариев со стороны ведущего). После того как каждый разлиновал свой лист, ведущий предлагает заполнить каждую ячейку рисуночными образами так, чтобы каждый образ отражал одну из составляющих личности участников.

Анализ упражнения:

1. Хватило ли вам ячеек, изначально очерченных вами, или пришлось дополнять?
2. Какие аспекты вашей личности вы вывели в центре листа?
3. Какие оказались покроям?
4. Что нового вы узнали о себе в ходе упражнения?

Упражнение «Посмотри на хорошего человека».

Цель: повышение самооценки, осознание каждым участником себя в новом качестве.

Задание: догадаться, чей портрет находится в сумочке ведущего.

Инструкция: для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6-9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него. Участники интригуются словами о том, что у ведущего в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом участникам предлагается отгадать, чей это портрет.

После того, как все предположения и аргументация иссякнут, участникам предлагается по очереди заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные участники раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит самого себя.

Анализ упражнения:

1. Кто (не) согласен с увиденным?
2. Какие чувства у вас вызвало увиденное?

Психогимнастика «Гладим котенка»

Цель: отработка навыка обратной передачи позитивных эмоций.

Задание: показать движением свою эмоциональную отзывчивость на заданную ситуацию.

Инструкция: представьте себе ситуацию: холодно, ветер, снег, вы увидели на тропинке маленького котенка. Покажите свое отношение к нему.

Анализ упражнения:

1. Какие чувства и мысли вызвало у вас упражнение?
2. Как бы вы выполнили это задание с вашими студентами?

Упражнение «Коллаж».

Цель: работа с образом «Я», самопознание, возможность узнать новое о других членах группы.

Задание: составить индивидуальный коллаж.

Инструкция: участники на занятие приносят любые журналы, которые можно резать. Также понадобятся: клей, ножницы, листы бумаги формата А3. В течение 30-40 минут участники составляют индивидуальные коллажи. Для этого им необходимо сесть так, чтобы никто не видел их работу.

Участники вырезают из журналов картинки и заглавия статей, которые наиболее ярко отражают их качества и их восприятие мира. Затем в произвольном порядке наклеивают их на листе бумаги. После окончания работы участник отдает свой коллаж ведущему.

После того как все работы сданы, ведущий тренинга расставляет работы в стиле оформления картинной галереи. Ведущий приглашает всех посетить выставку выдающихся художников XXI века. Напоминает о правилах поведения на выставке. Каждый участник смотрит молча, анализирует и пытается угадать, кому какая картина принадлежит.

Анализ упражнения:

1. Какие чувства вы испытывали, создавая коллаж?
2. Какие чувства испытывали, когда ваш коллаж рассматривали другие участники?
3. Что почувствовали, когда видели другие коллажи и сравнивали с своим?
4. Что нового узнали о себе?
5. Что нового узнали о других?

Рефлексия занятия: «Позиция».

Цель: рефлексия взаимоотношений позиций участников тренингового занятия.

Задание: высказать впечатление об участнике группы.

Инструкция: участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы «Я вижу тебя», «Я хочу тебе сказать», «Мне нравится в тебе». Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

Анализ занятия: анкета «Мнение» (см. занятие 1).

План занятия 3:

1. Приветствие «Мои пожелания».
2. Упражнения: «Принятие себя», «Я самая обаятельная и привлекательная», «Девиз», «Какой я?».
3. Рефлексия занятия: «Мое настроение сегодня».
4. Анализ занятия: анкета «Мнение».

Ход занятия:

Приветствие «Мои пожелания».

Цель: создание настроения на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

Задание: приветствие участников тренинга оформить в виде пожелания.

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелание. Следим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

Анализ упражнения:

1. Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание.
2. Какие состояния появились у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день?
3. Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?

Упражнение «Принятие себя».

Цель: развитие готовности работать над собой, определение своих достоинств и недостатков, развитие навыков понимания себя.

Задание: провести самоанализ своих положительных и негативных качеств.

Инструкция: возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две части, обозначьте колонки: «Мои недостатки», «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что вы считаете нужным. Против каждого недостатка запишите по одному достоинству. Вам нужно выполнить эту работу за 1 минуту.

Анализ упражнения:

1. Почему мы чаще всего начинаем с оглашения своих отрицательных качеств?
2. Какие качества легче дифференцировать: положительные или отрицательные?

Упражнение «Я самая обаятельная и привлекательная».

Цель: формирование позитивного самоотношения.

Задание: убедите себя и окружающих в том, что у вас есть только достоинства.

Инструкция: вспомните кинофильм «Самая обаятельная и привлекательная» с Ириной Муравьевой в главной роли. Что ей рекомендовала подруга-психолог? Продолжите предложение: «Я самая...». Напишите не менее 10 позитивных фраз – установок. Эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремления стать именно таким. Отнеситесь к заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает и говорит. Затем произнесите вслух каждую фразу, но очень выразительно (можно менять ударение в словах, модуляцию голоса и т.д.). Воспримите сделанные записи как своеобразный настрой на позитивное отношение к себе и повторяйте «Я самая...» хотя бы 2 раза в день: утром, чтобы зарядиться положительной энергией, и вечером, чтобы снять груз проблем, возникших за день.

Упражнение «Девиз».

Цель: отражение с помощью девиза жизненных установок автора.

Задание: сформулировать свой девиз.

Инструкция: в старину у средневековых рыцарей был обычай – на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, т.е. краткое изречение, выражающее идею, цель деятельности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе, т.е. как бы ответить на вопрос: что я умею в жизни? Ради чего живу? Чем дорожу? Можете также придумать к девизу пояснение. Приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками.

Упражнение «Какой Я?».

Цель: осуществление глубокого внутреннего самоанализа.

Задание: построить образ своего «Я», ответить на вопрос «Какой я?».

Инструкция: на листе бумаги выпишите приведенные ниже вопросы и ответьте на них. Презентуйте образ своего «Я».

1. Мой жизненный путь: в чем мои основные успехи и неудачи?
2. Мои дружеские связи: с кем я дружен и почему?
3. Мои конфликты: в чем они состоят и чем я их объясняю?
4. Мои проблемы: что мне мешает жить и что я хочу в связи с этим изменить?

Анализ упражнения:

1. Как в образе «Я» отразилась индивидуальность личности?
2. Соответствует ли оглашенный образ «Я» реальности и насколько?

Рефлексия занятия: упражнение «Мое настроение сегодня».

Цель: выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

Задание: выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция: выразить свое настроение от занятия тем цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь и теперь».

Анализ занятия: анкета «Мнение» (см. занятие 1).

Занятие 4 – 6: «Я и моя индивидуальность»

План занятия 4:

1. Приветствие «Привет, индивидуальность».
2. Упражнения: «Я подарок для человечества», «Бином фантазии», психогимнастика «Игрушка», «Мое «Я».
3. Рефлексия занятия: «Декларация самооценности».
4. Анализ занятия: анкета «Сегодняшнее общение...».

Ход занятия:

Приветствие «Привет, индивидуальность».

Цель: формирование умения выделять индивидуальные черты личности, приобретение навыка повышения значимости другого человека.

Задание: подчеркнуть индивидуальность партнера, позитивно расположить его к общению с вами.

Инструкция: в приветствии обязательно надо подчеркнуть неповторимость, индивидуальность партнера по общению. Начинать приветствие будем словами: «Привет, индивидуальность...».

Упражнение: «Я подарок для человечества».

Цель: выражение самоотношения и выделение самооценности личности.

Задание: убедить себя и других в том, что каждая личность, а особенно вы, неповторима, исключительна.

Инструкция: каждый человек уникален, верить в свою исключительность нужно каждому. Подумайте над тем, в чем действительно выражается ваша неповторимость. Напишите на листе бумаги концовку предложения: «Я подарок для человечества, так как я...» Огласите вслух полученный результат. Ваши партнеры имеют право задавать вам любые вопросы, подвергая сомнению вашу индивидуальность.

Анализ упражнения:

Выступления ранжируются по десятибалльной системе. Высшая оценка ставится тому, кто наиболее серьезно и глубоко проанализировал свои способности.

Упражнение: «Бином фантазии».

Цель: раскрытие творческих возможностей личности.

Задание: сочинить сказку.

Инструкция: наша индивидуальность проявляется в творчестве. Нужно сочинить сказку с заданными словами «принцесса» и «трамвай». Она может быть сказкой для взрослых, для детей или для тех и других одновременно.

Анализ упражнения:

Успешность сказки определяется продолжительностью и громкостью аплодисментов, которые фиксирует протоколист. Автору лучшей сказки присуждается звание «Великий сказочник».

Психогимнастика: «Игрушка».

Задание: изобразить игрушку.

Инструкция: представьте себя игрушкой: резиновой, деревянной, плюшевой. Покажите образ в движении. Присутствующие должны догадаться, кого вы изобразили.

Упражнение: «Мое «Я».

Цель: выделение индивидуальных личностных черт характера человека, определяющих его успех.

Задание: напишите сочинение на заданную тему.

Инструкция: в сочинении выделите личностные черты, определяющие ваш успех.

Анализ упражнения:

1. Что для вас означает успех?
2. В какой зависимости, на ваш взгляд, находятся черты характера и сопутствующие условия в вашем успехе?
3. Можно ли сказать, что вы добиваетесь успеха только благодаря своей индивидуальности?

Рефлексия занятия: «Декларация самооценки».

Цель: рефлексия оптимистической позиции личности по отношению к себе.

Задание: составить «Декларацию...».

Инструкция: при составлении «Декларации...» акцентируйте внимание на выражении самоотношения (достоинство, самоутверждение, самовдохновение, самоодобрение, самостимулирование, талантливость, озаренность в творчестве).

Анализ упражнения: проводится выборочно, по желанию присутствующих, остальные сдают «Декларации...» ведущему.

Анализ занятия: анкета «Сегодняшнее общение...».

АНКЕТА

Имя, фамилия _____

1. Сегодняшнее занятие произвело на меня:
большое впечатление 5 4 3 2 1 0 никакого впечатления.
2. Я чувствовала себя:
свободно 5 4 3 2 1 0 скованно.
3. Наиболее ценными для моего освоения умений в сфере педагогического общения являются следующие моменты занятия (указать какие):

План занятия 5:

1. Приветствие «Доброта».
2. Упражнения: «Ролевая гимнастика», «Волшебная лавка», «От первого лица», «Маска».
3. Рефлексия занятия: «Активатор 3-2-1».
4. Анализ занятия: анкета «Сегодняшнее общение...».

Ход занятия:

Приветствие «Доброта».

Цель: создать атмосферу расположения и желания делать приятное другим.

Задание: придумать форму приветствия, выражающего добрые намерения по отношению к партнеру.

Инструкция: передайте свое доброе отношение к партнеру по общению словом, жестом, мимикой и т. д.

Анализ упражнения:

1. Опишите свои ощущения при выполнении задания.
2. Удалось ли партнеру по общению передать свои добрые чувства по отношению к вам?

Упражнение «Ролевая гимнастика».

Цель: осознание важности принятия своего «Я».

Задание:

Инструкция: каждый участник получает лист бумаги с заданием проговорить слово «Я», используя различную интонацию: громко, тихо, утвердительно, с любовью, с грустью, со злостью, с удивлением, доброжелательно.

Анализ упражнения: что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

Упражнение «Волшебная лавка».

Цель: личностное развитие и рефлексия, повышение самооценки и уверенности в себе.

Задание: «купить» черты характера, которых нет у участника группы.

Инструкция: попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой очень интересные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет, а взамен делится теми, которые развиты у него. Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

Анализ упражнения:

1. Легко ли было выполнять данное упражнение?
2. Что нового узнали об участниках группы?

Упражнение «От первого лица».

Цель: исследование глубинных подсознательных моделей личности.

Задание: составить рассказ от имени выбранного предмета, от первого лица.

Инструкция: ведущий раскладывает перед участниками любые предметы (предметов должно быть в 1,5 раза больше, чем участников) и предлагает выбрать любой понравившийся. Далее участникам предлагается составить рассказ от имени этого предмета, от первого лица. Так, как будто сам участник является этим предметом.

Анализ упражнения: какие ощущения у вас возникли во время выполнения предложенного задания.

Упражнение «Маска».

Цель: проиграть сложившиеся у каждого участника социальные роли и посмотреть со стороны на особенности своего стиля поведения.

Задание: создать три маски своей социальной роли.

Инструкция: каждый участник берет цветную бумагу, картон, ножницы и клей (в другом варианте можно использовать глину или пластилин, но их понадобится очень много - упаковка на каждого участника).

Перед началом упражнения участниками оговариваются все социальные роли, в которых они задействованы. Ведущий синтезирует информацию и помогает каждому участнику выбрать наиболее любимые ими роли, наиболее тягостные для них роли и желаемую роль, то, какими они представляют себя в идеале. Затем участники делают маски для каждой из трех выбранных по указанным выше темам - ролям и показывают окружающим.

Анализ упражнения:

1. Опишите свои ощущения при выполнении задания.
2. Что нового узнали о себе? Что нового узнали о других?
3. Какие чувства испытывали, создавая маски?

Рефлексия занятия: «Активатор 3-2-1».

Цель: дать возможность участникам группы осмыслить и проанализировать знания и опыт в группе.

Инструкция: записать на листе бумаги 3 идеи, которые вы будете использовать, 2 - новые информации, 1 – действие, которое будете выполнять немедленно.

Анализ занятия: анкета «Сегодняшнее общение...» (см. занятие 4).

План занятия 6:

1. Приветствие «Никто не знает».
2. Упражнения: «Вы меня узнаете?», «Мои сильные стороны», «Я – человек, который...», «Мой портрет в лучах солнца».
3. Рефлексия занятия: «Самораскрытие».
4. Анализ занятия: анкета «Сегодняшнее общение...».

Ход занятия:

Приветствие «Никто не знает».

Цель: улучшить групповую атмосферу, сократить дистанцию в общении.

Задание: подчеркнуть свою индивидуальность.

Инструкция: сейчас мы будем бросать друг другу мяч, и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто не знает, что я (или у меня)...» Будем внимательны и сделаем так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз».

Анализ упражнения:

1. Что нового узнали об участниках группы?
2. Какая информация выдавалась чаще и почему?

Упражнение «Вы меня узнаете?»

Цель: осознание индивидуальных особенностей внешности.

Задание: рассказать участникам группы о своей индивидуальности, присущей только вам.

Инструкция: иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о примете, по которой узнаете друг друга. Например, красный шарф и т.п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы незнакомец, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки, или ...

Анализ упражнения: какие ощущения у вас возникли во время выполнения предложенного задания.

Упражнение «Я - человек, который... ».

Цель: осознание собственной индивидуальности.

Задание: продолжите предложение «Я – человек, который...», обозначив, что для вас наиболее характерно (например, «Я человек, который не выносит однообразия; не любит неожиданностей и т.д.»).

Анализ упражнения: какие трудности у вас вызвало выполнение данного упражнения?

Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: выявить сильные стороны каждого участника, сформировать привычку думать о себе положительно.

Задание: рассказать о своих сильных сторонах личности.

Инструкция: каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности. Отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам не свойственны и вы хотите выработать их в себе.

Вам дается на это 3 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться. Может быть, значительная часть вашего

времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

Анализ упражнения:

1. Легко ли было выполнять данное упражнение?
2. Что нового узнали об участниках группы?

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование позитивной Я - концепции.

Задание: рассказать о своих достоинствах.

Инструкция: каждый из вас должен ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей».

Анализ упражнения:

1. Опишите свои впечатления от выполнения задания.
2. В чем испытывали трудность?
3. Насколько точно удалось рассказать о своих достоинствах?

Рефлексия занятия: «Самораскрытие».

Цель: определение путем самоанализа настроения каждого участника на процесс учения.

Задание: ответить на поставленные вопросы. Найти способы корректировки деятельности.

Инструкция: следует закрыть глаза и слушать установки ведущего. Представьте себе шкалу от 1 до 10. «Единица» означает, что вы стесняетесь раскрываться, быть искренним и откровенным в процессе участия в занятиях, а «десять» - что вы можете быть искренним и откровенным в своих высказываниях. Выберите оценку, которую поставите себе. Не открывая глаз, поднимите соответствующее количество пальцев. Держите их, пока не поступит команда открыть глаза.

Анализ упражнения:

1. Почему участник выставил себе такую оценку?
2. Что объединяет тех, кто поставил себе одинаковые оценки?
3. Чья оценка показалась неожиданной?

Анализ занятия: анкета «Сегодняшнее общение...» (см. занятие 4).

Занятие 7 – 9: «Каким меня видят окружающие люди и я сам»

План занятия 7:

1. Приветствие «Подарок».
2. Упражнения: «Самокритика», «Музыкальная тема», «Кинопроба», «Встречные мнения».
3. Рефлексия занятия: «Кто я есть».
4. Анализ занятия: опрос «Спрашиваете - отвечаю».

Ход занятия:

Приветствие «Подарок».

Цель: создание позитивного настроения на активное взаимодействие с другими участниками тренинга, доброго отношения к ним.

Задание: подарить другому его лучшие психологические качества.

Инструкция: на небольших листочках подарить соседу его лучшие психологические качества. Например: «Аня, прими в подарок смелость в общении» (можно уточнить с кем).

Упражнение «Самокритика».

Цель: самовосприятие человеком своего «Я» через представления о нем окружающих людей.

Задание: составить образ «Я» каждого участника тренинга по представлениям о нем других членов группы.

Инструкция: разделите лист на три графы: в первой напишите ответ на вопрос «Кто я такой?» десятью словами – эпитетами; во второй запишите ответы на этот вопрос как бы их дали ваши близкие и родные (например, мать, сестра, муж и т.д.). в третьей графе на поставленный вопрос будет отвечать кто-то из группы. кто именно, вы определите сами.

Все ответы даются десятью словами – эпитетами, быстро, так, как они приходят в голову.

После заполнения третьей графы листы с записями возвращаются владельцу, который сравнивает три набора ответов, выделяя, в чем их сходство, определяя доминирующую линию своего поведения. В завершение подсчитайте количество совпадений и поднимите, чтобы видели все, соответствующее количество пальцев.

Упражнение «Музыкальная тема».

Цель: развитие умения соотносить образную характеристику с личностными качествами партнера, участника тренинга.

Задание: передать характеристику партнера музыкальной темой.

Инструкция: постараемся представить характеристику партнера музыкальной темой. Можно спеть песню, можно показать ассоциацию танцевальным движением, в крайнем случае, описать словами.

Анализ упражнения:

1. Вопрос к тому, кого характеризовали. Насколько верна музыкальная характеристика?
2. Вопрос к тому, кто давал характеристику. Каков основной критерий отбора музыкальных средств для характеристики?

Упражнение «Кинопроба».

Цель: развитие чувства собственной значимости.

Задание:

Инструкция: 1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь. 2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего. 3.

Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Анализ упражнения:

1. Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?
2. Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Упражнение «Встречные мнения».

Цель: учиться составлять коллективное мнение; развивать умения, рефлексирова собственную позицию.

Задание: изложить личное мнение об участнике группы.

Инструкция: группа собирает коллективные мнения об одном из участников, пожелавшем узнать их. А в это время участник, о котором составляется коллективное мнение, уединившись в другой комнате, письменно излагает свои пожелания и предложения, связанные с тем, что напишет о нем сейчас группа.

Коллективное мнение составляется участниками не анонимно, а вслух. Ведущий записывает все, что любой из игроков изрекает вслух про обсуждаемого. Когда коллективное мнение собрано, ведущий записывает весь получившийся текст. При этом участники могут договориться не сообщать основному участнику авторов отдельно взятых реплик. Приглашается тот о ком составлено коллективное мнение. Вошедший зачитывает свой текст, где изложены его ожидания. Затем ведущий зачитывает коллективное мнение. Два текста сопоставляются и группа обсуждает, насколько ожидания совпали в данном случае с реальностью.

Анализ упражнения: анализируются причины возникших несовпадений.

Рефлексия занятия: «Кто я есть».

Цель: образное представление своего «Я»; выявление, насколько общественное мнение влияет на представление человека о себе.

Задание: нарисовать образ своего «Я - реального» и «Я - идеального».

Инструкция: после самоанализа, восприятия каждым участником своего партнера по общению, выделения в каждом его индивидуальности следует изобразить образ своего «Я» двумя рисунками: первый – «я такой, какой я есть», второй – «я такой, каким бы хотел стать». Рисунки выполняются в течение 5 минут и не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Рисунки двух «Я» изображаются рядом.

Анализ рисунков:

Готовые рисунки следует сложить все вместе в центре стола (стула) и затем их тщательно перемешать. Одному из участников или ведущему предлагается выбрать один и показать его всем остальным. Каждый из участников по очереди рассказывает о том, что он видит на рисунке, описывает то, что нарисовано. Во время анализа рисунка его автор не выдает себя, а высказывается, как и другие участники, когда подойдет его очередь. После прохождения полного круга делается попытка узнать автора, и затем автор объявляет себя и рассказывает, что же он хотел изобразить на рисунке, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики.

Анализ занятия: опрос «Спрашиваете - отвечаю».

Инструкция: опрос проводится письменно, можно анонимно. Сведения получает ведущий.

1. Что вы получили от сегодняшнего занятия?
2. Считаете ли вы полезным сегодняшнее занятие?
3. О чем вы думали, идя на занятие?
4. Размышляли ли вы о том, о чем говорили на прошлом занятии?
5. Какое отражение это нашло сегодня?

План занятия 8:

1. Приветствие «Ассоциации».
2. Упражнения: «Психологическая поддержка», «Описание», «Если птичка, то какая», «Обо мне наоборот».
3. Рефлексия занятия: «Мой эмоциональный портрет».
4. Анализ занятия: опрос «Спрашиваете - отвечаю».

Ход занятия:

Приветствие «Ассоциации».

Цель: развитие чувства поддержки, создание доверительной атмосферы для работы.

Задание: дать почувствовать партнеру в группе, что участники настроены позитивно и относятся к нему с доверием и симпатией.

Инструкция: работа организуется по принципу «ведущий - круг». В центре стоит стул. Его предлагается занять тому из участников тренинга, кто в данный момент нуждается в поддержке. Желаящий садится в центр и поворачивается к собеседникам по часовой стрелке. Тот, напротив кого он оказался, говорит фразу, которая начинается словами: «(Имя), ты напоминаешь мне...». Далее дается ассоциация – образ растения, предмета, музыки, времени года – всего что угодно, но без указаний на черты характера и без оценок.

Анализ упражнения:

1. Что было труднее сделать: высказывать желание поддержки или оказать саму поддержку?
2. Насколько созданная ассоциация соответствовала человеку?
3. Какие из представленных поддержек оказались, по мнению сидящего в круге, наиболее удачными/наименее удачными?

Упражнение «Психологическая поддержка».

Цель: дать возможность участникам группы осознать свои отрицательные черты, развить умение оказания психологической поддержки другому человеку, сформировать положительную самооценку.

Задание: оказать психологическую поддержку каждому участнику группы.

Инструкция: участникам предлагается 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 участника, он оказывает психологическую поддержку.

Анализ упражнения:

1. Какая часть задания была для вас наиболее приятной, первая или вторая?
2. Что вы чувствовали, когда называли свои отрицательные качества?
3. Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?

Упражнение «Описание».

Цель: формирование представления о человеке путем образных сравнений.

Задание: описать друг друга по внешним проявлениям.

Инструкция: описывая человека, можно использовать разнообразные художественные метафоры, ассоциации. Например, голос - ледяной, густой, бархатный и т.д.; взгляд – обжигающий, колющий и т.д.; выражение лица – кислое, постное... Можно выражать ощущение через цвета; цвета – через звуки; звуки – через форму. Применяйте также сравнение противоположных качеств: темное – светлое и т.д.

Описываемый игрок либо подтвердит и согласится с представленным описанием, либо выразит несогласие, но комментарий должен быть обязательно.

Описание участников проходит по кругу.

Анализ упражнения: какие описания оказались наиболее точными/наименее точными по мнению того участника, которого описывали.

Упражнение «Если птичка, то какая?».

Цель: взаимовосприятие участниками группы друг друга.

Задание: создать образ конкретного участника группы в соответствии с теми представлениями о нем, которые сложились в процессе общения.

Инструкция: пусть один из участников тренинга выйдет за дверь – он будет отгадывать по вопросам образ загадочного участника. Вопросы он может задавать, опираясь на ассоциации с различными животными, растениями, рыбами, вещами и т.д. Вопросы строятся примерно так:

- Если это цветок, то какой?
- Если это зверь, то какой?
- Если это вещь, то какая?

Побеждает тот отгадывающий, кто узнал образ участника группы при минимальном количестве вопросов-ассоциаций.

Анализ упражнения:

После игры участнику тренинга, образ которого отгадывали полезно ответить на вопросы:

1. Что было неожиданным, что ожидаемым в ассоциациях?
2. Что обрадовало, а что огорчило?

Упражнение «Обо мне наоборот».

Цель: создание предпосылки к тому, чтобы развивать умение отойти от некоторых привычных самооценок, приобретение эмоционального опыта методом положительной обратной связи.

Задание: представить участнику тренинга сведения о нем для получения определенного эмоционального опыта с целью изменения самоотношения, воздействия на уровень притязаний, изменения структуры и содержания внутреннего локуса контроля, расширения горизонтов устремлений участников.

Инструкция: один из участников занимает «горячее кресло». Он получает три типа обратных связей. Сообщения от группы называются кругами информации.

Первый круг информации – это взаимосвязанная система мини-рассказов про участника, посвященная его достоинствам. Члены группы, передавая эстафету друг другу, делятся впечатлениями о достоинствах, о положительных сторонах, о чертах характера и поступках участника, занявшего «горячее кресло», способных вызвать восхищение, одобрение, чувство признательности окружающих. Причем члены группы стремятся к тому, чтобы из их рассказов, складывалась целостная картина, взаимосвязанная система качеств участника. Вдобавок, принимая эстафету раскатывания, каждый следующий участник старается превзойти предшествующего рассказчика в описании достоинств.

Второй круг информации организуется таким же образом, но эстафета рассказывания передается в обратном направлении. Только задачей рассказывающих теперь становится описание недостатков, мало привлекательных сторон участника, неблагоприятных поступков и проявлений с его стороны. И вновь каждый следующий игрок стремится показать более мрачные и негативные черты.

Третий круг информации может быть условно назван «анти – Р». Рассказ о достоинствах и недостатках, но при этом рассказчики должны придерживаться следующего условия. Имея в виду какое-либо достоинство, они обязаны рассказывать о нем как о недостатке, и наоборот. Например, все знают участника как молчаливого человека, замкнутого. Следуя заданию, один из участников может сообщить группе о том,

что сидящий на стуле известен ему как чрезвычайно разговорчивый, невероятно общительный, открытый человек. И так далее.

Анализ упражнения: проводится в форме высказывания участника, занимающего «горячее кресло». Для начала он может обойти каждого из присутствующих и выразить свое отношение к нему невербально, с помощью средств тактильного контакта. Здесь же можно использовать мимические и пантомимические средства общения.

Рефлексия занятия: «Мой эмоциональный портрет».

Цель: осознание человеком своего эмоционального облика, создание целостного представления о нем.

Задание: нарисовать свой эмоциональный портрет.

Инструкция: данное упражнение является закрепление сведений, которые были получены в ходе занятия. Составьте свой эмоциональный портрет. Вы можете написать его в настоящем времени, быть может, это будет портрет будущей эмоциональной жизни, возможно, в нем найдут сочетание прошлое, будущее, настоящее. Для представления портрета хороши все средства: рисунок, рассказ, сказка. В качестве эксперта можно выбрать по вашему желанию кого-либо из участников тренинга, кто даст справедливую оценку портрету. Можно предложить всем вместе оценить представленный портрет.

Анализ занятия: опрос «Спрашиваете - отвечаю» (см. занятие 7).

План занятия 9:

1. Приветствие «Я хочу тебе подарить».
2. Упражнения: «Подчеркивание общности», «Чемодан», «Общественная работа», «Коллективное рисование».
3. Рефлексия занятия: «Мне сегодня...».
4. Анализ занятия: опрос «Спрашиваете - отвечаю».

Ход занятия:

Приветствие «Я хочу тебе подарить».

Цель: формирование чувства доверия в группе.

Задание: сделать подарок участнику группы.

Инструкция: ведущий группы говорит, что сегодня каждый участник группы, может сделать другому и сам получить необыкновенный подарок. Подарок этот может быть как реальным так и виртуальным. Задача каждого участвующего – принять подарок, поблагодарить сказав «Спасибо» и самому сделать подарок одному из участников. Необходимо, чтобы каждый подарил и получил подарок.

Анализ упражнения:

1. Легко ли было выполнять данное упражнение?
2. Какой подарок было получать приятней реальный или виртуальный?

Упражнение «Подчеркивание общности».

Цель: развить в себе лучшего понимания другого человека, способность к адекватной самооценке.

Задание: назвать психологическое качество, которое объединяет вас с участником группы.

Инструкция: упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: “Я думаю, нас с тобой объединяет...”, и называет это качество, например: “Мы с тобой одинаково общительны”; “Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны”. Тот, кто получает мяч, отвечает: “Я согласен”, если он действительно согласен, или: “Я подумаю”, если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

Анализ упражнения:

3. Легко ли было выполнять данное упражнение?
4. Со всеми ли психологическими качествами вы согласны?

Упражнение «Чемодан».

Цель: стимулирование взаимного доверия в группе, более глубокого самопознания, самораскрытия.

Задание: показать участникам группы их положительные и отрицательные характеристики.

Инструкция: один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу “чемодан”. В этот “чемодан” набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные проявления, над, чем ему необходимо активно поработать. Выбирается “секретарь”. Он делит лист вертикально пополам, на одной стороне ставится знак “+”, на другой “-”. Для хорошего “чемодана” нужно не менее 5 – 7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

Анализ упражнения: что конкретно узнали о себе выполняя упражнения?

Упражнение «Общественная работа».

Цель: сплочение группы, единение участников и самовыражение.

Задание: создать единую композицию из вырезок журнала, при этом каждый элемент композиции должен отражать какую-либо характерную сторону любого из участников.

Инструкция: упражнение выполняется в свободной творческой форме. Можно создать игровой момент и попросить участников действовать с подчеркнуто серьезным выражением лица, как будто они выполняют ответственную общественную нагрузку, от пользы выполнения которой зависит результат совместной работы. (Не забудьте, что взрывы смеха во время выполнения задания лишь подчеркивают благоприятную атмосферу в группе.)

Вырежьте из журналов фигуры людей, животных и т. д., а затем совместными усилиями создайте и оформите единую композицию. При этом каждый элемент должен отражать какую-либо характерную сторону любого из участников. Главное условие, что в создании единой композиции одновременно принимают участие все участники, так чтобы каждый в конце мог гордо указать на поле своей деятельности.

Анализ упражнения:

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. Включенность каждого участника в создание единой композиции?
3. Отражается ли в выбранном группой образе, ваша характерная сторона?

Упражнение «Коллективное рисование».

Цель: осознание своего состояния и состояния партнера.

Задание: создать рисунок.

Инструкция: вся группа садится в круг, перед каждым лист бумаги и карандаш. Каждый начинает рисовать что-то значимое для себя. По сигналу руководителя участники передают свой лист партнеру, сидящему справа, и, соответственно, получают лист с другой стороны. Их задача — продолжить полученный рисунок (можно подправлять уже нарисованное).

Необходимо продолжать передавать рисунки по кругу, пока к каждому не вернется его рисунок.

Анализ рисунка: каждый участник делится впечатлениями по поводу изменившегося рисунка.

Рефлексия занятия: «Мне сегодня...».

Цель: получение обратной связи, совершенствование навыков рефлексии.

Инструкция: каждый участник группы должен завершить фразу: «мне сегодня...».

Анализ занятия: опрос «Спрашиваете - отвечаю» (см. занятие 7).

Используемая литература:

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. - 2-е изд., испр. И доп. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. - 173 с.
2. Пругченков А.С. "Свет мой, зеркальце, скажи...": Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 1996. - 144 с.
3. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. - 184 с.
4. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 1998. - 128 с.
5. Морева Н.А. Основы педагогического мастерства: практикум: учеб. пособие для вузов / Н.А. Морева. – М.: Просвещение, 2006. – 192 с.
6. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения: Учеб. пособие для вузов / Н.А. Морева. – М.: Просвещение, 2003. – 304 с.
7. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 60с.
8. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256с.
9. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.: ил. – (Серия «практическая психология»).