

Тренинги с педагогами

ЗАНЯТИЕ 1

Цель занятия: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными принципами работы тренинговых групп, принять, начать процесс самопонимания членами группы, начать работу над выработкой продуктивного стиля общения.

Рекомендации психотренеру:

1. Ваша основная задача на протяжении всего тренинга, а особенно на первых занятиях - создание условий для самостоятельной и продуктивной работы каждого участника над собой.

Вы - не учитель, преподающий новый и интересный предмет и отвечающий за его усвоение. Каждый участник сам изучает себя и других людей, присутствующих на занятиях.

Вы - не судья, беспристрастно разбирающий чужие ошибки в соответствии с буквой Закона. Каждый судит себя сам и сам же определяет меру своей ответственности.

Вы - друг, понимающий, доброжелательный и, главное, способный помочь каждому участнику стать САМИМ СОБОЙ И ДРУГИМ. Вы только помогаете, всю основную работу над собой делает сам участник, вам нельзя подчеркивать свое психологическое и профессиональное превосходство. Своим поведением вы не должны вызывать восхищение или страх. Вы должны помогать группе и каждому участнику в работе над собой.

Для этого вы:

1. Организуете обсуждение и принятие Правил работы группы, а затем четко следите за их выполнением на каждом занятии. В случае необходимости каждый раз разъясняете то или иное положение из Правил.
2. Объясняете цель проводимого упражнения, подробно излагаете инструкцию к очередному заданию или к процедуре; отвечаете на все возникающие вопросы участников, а затем контролируете ход и правильное их выполнение.
3. Проводите анализ ситуации во время очередного упражнения или этюда, давая возможность высказаться всем желающим, исходя из целей и задач тренинга и конкретного занятия.
4. Контролируете эмоциональное состояние всех участников и группы в целом и, в случае необходимости, оказываете психологическую поддержку.
5. Подводите итоги каждого занятия и зачитываете текст домашнего задания.

В ваших интересах позаботиться о том, чтобы на последнем занятии (или в конце каждого) участники выражали свое мнение о вас как о ведущем.

Учитывая сложность групповых процессов, а также чрезвычайно большую роль социально-психологического тренинга, желательно психологу самому пройти занятия в такого рода группе в качестве ее члена.

Часть 1. "ЗНАКОМСТВО"

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга или знакомого, реального политического деятеля или литературного героя и т. п.

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Визитки крепятся булавкой (или значком) на груди так, чтобы все могли прочесть. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам. Ведущий дает 3-5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки и подготовились к взаимному представлению. Основная задача представления - подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Затем участники садятся в большой круг и по очереди, представляясь, говорят о себе, подчеркивая свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т. п.).

Комментарии.

Ведущему следует позаботиться о карточках-визитках. Можно нарезать их из плотной бумаги или взять обычные библиографические карточки. Также лучше иметь под рукой булавки, ручки, карандаши. В случае, если несколько участников выберут себе одинаковые имена, ведущий должен посоветовать им найти вариант этого имени, например Ира, Ирина, Ириша, Иришка, Ирочка, Иринка, Гиша, Иришуля и т. п., или взять другое игровое имя. Это нужно для целого ряда тренинговых занятий. И главное, каждый член группы должен почувствовать свою индивидуальность, даже в такой детали, как игровое имя. Ведущий подчеркивает, что участники должны внимательно слушать выступление каждого члена группы с тем, чтобы запомнить его индивидуальные качества.

Часть 2. "ПРАВИЛА ГРУППЫ"

После знакомства ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы.

Подчеркнем, что в каждой тренинговой группе могут быть особые правила, но приведенные ниже должны

лежать в основе ее работы.

Правила работы группы:

1. Доверительный стиль общения.

В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия ведущий может предложить принять единую форму обращения на ТЫ, психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

2. Общение по принципу "здесь и теперь".

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т. п. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Но основная идея тренинга - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности.

Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

3. Персонафикация высказываний.

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: "Большинство моих друзей считает, что...", "Некоторые думают..." на суждения "Я считаю, что...", "Я думаю..." и т. п.

4. Искренность в общении.

Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник обязательно должен подчеркнуть положительные качества выступившего.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: "Ты мне не нравишься", следует говорить: "Мне не нравится твоя манера общения" и т. п.

Для участников эти правила группового общения излагаются более подробно. На все возникающие у них вопросы даются исчерпывающие ответы, также обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых.

Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

Комментарии.

Если кого-то из участников группы эти правила не устраивают, он должен принять решение: признать эти правила и следовать им во время работы группы или не начинать занятия совсем. Свой выбор участник делает самостоятельно, без советов и давления со стороны других членов группы или ведущего.

Во время обсуждения правил ведущий должен дать возможность высказаться всем желающим, выслушать предложения, замечания и обсудить их.

Часть 3. "МОИ ДОБРЫЕ ДЕЛА"

"Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за сегодняшний день? Кто был этот человек? Что вы при этом чувствовали? Как отблагодарил этот человек? Какими должны быть, по вашему мнению, формы благодарности? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, то что вам мешает? Прежде всего проанализируйте свои привычки".

Участники по очереди высказываются, комментируя свои рассказы.

Комментарий.

Это упражнение можно проводить либо в большом кругу, либо в микрогруппах по 7-8 человек.

Выступление участника группа должна внимательно выслушать и поблагодарить его за откровенность и готовность поделиться. Ведущему следует дать установку "на постоянные добрые дела" и во время занятий периодически возвращаться к этой теме.

Часть 4. "РИСУНОК МУЗЫКИ"

"Садитесь удобно и слушайте музыку. По моему сигналу начинайте рисовать те образы, ощущения, символы, которые ассоциируются у вас с этой музыкальной темой. Каждый должен стремиться выразить себя как можно полнее".

Время звучания музыки примерно 3-5 минут, затем ведущий собирает рисунки и устраивает импровизированную выставку, во время которой участники стремятся узнать авторов рисунка.

Участники собираются в большой круг и делятся своими впечатлениями, обращая внимание на то, насколько каждому из них удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки.

Что помогло группе узнать по выставленным рисункам автора? Кого совсем не узнали? Почему? Настолько необычен рисунок? Или автор не смог выразить свои чувства? Или вас еще плохо знают?

Комментарий.

Для этого этюда ведущему необходимо приготовить листы бумаги, карандаши (фломастеры) для всех членов группы, магнитофон и записи легкой или классической музыки. Во время просмотра выставки участники могут фиксировать свои "открытия авторов" на отдельном листе бумаги. Поэтому рисунки целесообразно пронумеровать, но сделать это таким образом, чтобы участники не могли знать, кому какой рисунок принадлежит.

Часть 5. "КОНТРАРГУМЕНТЫ"

"Давайте попробуем хотя бы немного разобраться в себе, в своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки.

Слева, в колонку "Недовольство собой", предельно откровенно запишите все то, чем вы недовольны в себе именно сегодня, сейчас, на этом занятии:

Недовольство собой

Принятие себя

На эту аналитическую работу вам отводится примерно 5-6 минут, желательно заполнить сначала левую часть таблицы.

Затем на каждое "Недовольство собой" приведите контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас, и запишите в колонке "Принятие себя". На второй этап работы отводится примерно 5-8 минут".

Затем участники объединяются в микрогруппы по 3-4 человека и приступают к обсуждению всех своих записей в таблице.

Комментарий.

Если есть возможность, то необходимое количество таблиц целесообразно заготовить заранее с помощью пишущей машинки или ксерокса. Во время заполнения таблиц участники должны работать индивидуально, желательно включить легкую музыку. Кстати, музыкальный фон должен стать постоянным во время проведения тренинговых занятий. Это в значительной степени облегчает самораскрытие участников, помогает сосредоточиться на анализе собственных поступков, своих слабостей, в то же время вносит некоторый элемент оптимизма.

При организации работы в микрогруппах следует обратить внимание участников на то, чтобы они объединились с теми людьми, которых меньше всего знают, или с которыми еще не работали на данном занятии. Этот принцип желательно соблюдать во время всего тренинга - как можно больше контактов и общения с различными людьми.

Часть 6. КОНТРОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

"Запишите в таблицу "Индивидуальность" суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности, т. е. вспомните то, что он говорил во время знакомства-представления в начале этого занятия, а затем добавьте свои ощущения и представления о его индивидуальности, которые сформировались вовремя занятия".

На это отводится 10 минут.

Потом все участники собираются в большой круг и по очереди зачитывают свои записи, обязательно исправляя неточности.

Каждый член группы имеет реальную возможность услышать мнения о себе, которые сформировались в ходе первого занятия. Желательно, чтобы каждый участник записал все высказанные о нем, представления и сохранил их до конца тренинга.

Комментарий.

Не забудьте включить музыкальное сопровождение, позаботьтесь о том, чтобы у каждого участника была бумага и ручка, удобное место для работы. У всех участников должна быть возможность видеть тренинговые имена членов группы или, в крайнем случае, возможность подойти и посмотреть визитку того человека, чье тренинговое имя забыл.

Часть 7. "КТО Я?"

"Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос несколько раз". *Комментарий.*

Это упражнение проводится на каждом занятии. Записи участников целесообразнее собрать для того, чтобы они могли на каждом следующем занятии вносить изменения и добавления в список ответов на этот вопрос.

Домашнее задание "ЛАСКОВОЕ ИМЯ"

1. Вспомните и запишите, какими ласковыми именами вас называют ваши родные, близкие вам люди, ваши знакомые.

Задумайтесь, кто и в каких случаях это делает чаще? Когда от вас что-то требуется? Когда к вам обращаются с очередной просьбой? Когда у вашего собеседника просто хорошее настроение?

Какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются именно так? Что вам хочется сказать или сделать в ответ на хорошие слова? Делаете ли вы это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявить теплые чувства благодарности?

2. А теперь вспомните и запишите, кого и когда вы называете ласково. Это ласковые уменьшительные слова, например от имени человека, к которому вы обращаетесь: Галочка, Галчонок – или это название птицы или животного (медвежонок, цыпленок) или просто прозвище, но очень ласковое?

Что вы при этом испытываете сами? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Анкетирование "ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ"

Последней процедурой каждого занятия является заполнение анкеты "Обратная связь".

Тренинговое имя _____

- Степень включенности 012345678910

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

- Твои основные ошибки в ходе занятия:

А) по отношению к себе _____

Б) по отношению к группе _____

В) по отношению к ведущему _____

3. Самые значительные для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный прорыв, что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

4. Что тебе очень понравилось на прошедшем занятии? Почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.д.)

Комментарий.

Ведущему целесообразно заготовить бланки анкеты (если есть такая возможность). Если бланков нет, то ведущий просто зачитывает вопросы, а участники на чистом листе бумаги пишут свои ответы на них и затем сдают анкеты.

Подведение итогов

Ведущий напоминает всем участникам о месте и времени следующего занятия, перечисляет, что нужно принести для работы.

ЗАНЯТИЕ 2

"Привет, индивидуальность!"

Цель занятия - закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, т. е. таких качеств, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Рекомендации ведущему

Второе занятие целесообразно начать с анализа анкет "Обратная связь". Обратите внимание участников на степень их включенности в занятие и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними и откровенными. Не называя тренинговых имен, остановитесь на наиболее типичных ошибках членов группы, отметьте значимые для них эпизоды прошедшего занятия.

Откровенно перечислите то, что не понравилось участникам, и, конечно, проанализируйте замечания и пожелания вам как ведущему. Обязательно скажите, как вы собираетесь реагировать на эту критику в ходе второго и последующих занятий.

Данное занятие, в основном, посвящено работе над раскрытием каждым участником своих сильных сторон. При этом следует иметь в виду, что работа над собой – это не только разбор ошибок и преодоление слабостей, отрицательных качеств и привычек, но и анализ тех качеств, которые помогают в борьбе с самим собой на пути самосовершенствования. Это, пожалуй, более важная сторона - поиск не виновника, а помощника и сподвижника самосовершенствования.

У каждого человека есть свои сильные стороны, которые помогают в различных ситуациях, но многие просто не привыкли думать о себе в позитивном ключе, чаще обращая внимание на свои недостатки.

Задача этого занятия - провести "инвентаризацию" именно сильных сторон личности каждого участника.

В самом начале участникам следует напомнить о главных правилах тренинга и в дальнейшем

придерживаться определенной схемы занятия: психологическая разминка в виде приветствия, аналитическая работа над собой, основное упражнение, заключительные процедуры.

Примерное содержание занятия

Часть 1. "ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!"

Участники садятся в большой круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера.

Комментарий. Участники могут обращаться непосредственно ко всем сразу или к конкретному человеку, например к партнеру, сидящему справа. Во время этой психологической разминки участники должны настроиться на доверительный стиль общения, помочь друг другу включиться в продуктивную работу, продемонстрировать свое доброе и уважительное отношение ко всем членам группы.

Следует обращать особое внимание на то, какими словами, каждый участник приветствует своего партнера, не его манеру устанавливать контакт.

Ведущему целесообразно разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, и самому продемонстрировать наиболее продуктивные способы вхождения в контакт - приветствия человека.

Часть 2. " ПОГОВОРИМ О ДНЕ ВЧЕРАШНЕМ..."

Все желающие делятся впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогало в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, к ведущему? Все ли понятно в правилах, по которым работает группа? Может быть, есть предложения по их изменению?

Комментарий.

Работа может быть организована или в режиме большого круга, или в микрогруппах по 7-8 человек.

В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу спокойного и откровенного обсуждения.

Высказываются только желающие.

Часть 3. "СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ"

Каждый участник в течение 3-4 минут набрасывает "психологический портрет" кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние, по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В "портрете" должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека.

Затем написавший выступает со своей информацией перед группой, а остальные пытаются угадать, чей это портрет.

Комментарий.

Во время обсуждения участники называют свои кандидатуры, аргументируя принадлежность "психологического портрета" именно им. Тот, кто узнал себя в представленном портрете, также имеет право заявить об этом и обосновать свой вывод. Автор "психологического портрета" не должен сразу говорить, кто из участников прав. Он делает это лишь после того, как выскажутся все желающие.

Часть 4. "ЛАСКОВЫЕ ИМЕНА"

Члены группы садятся в большой круг и рассказывают, какие ласковые имена они вспомнили, выполняя домашнее задание, какие чувства испытывали при этом и т. д.

Комментарий.

В ходе этого упражнения следует обратить внимание на искренность и раскованность участников, на их готовность говорить откровенно, умение описывать свои переживания и желание делиться ими с окружающими. Целесообразно организовать процесс в парах, когда участник обращается к другому и говорит этому человеку то, что он приготовил дома.

Часть 5. "МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ"

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.

Существенно также отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам несвойственны и вы хотите выработать их в себе.

Крайне важно, чтобы вы "не брали в кавычки" свои слова, внутренне отказываясь от них, не умаляли своих достоинств, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких "но...", "если...", "может быть..." и т. п.

Вам дается на это 3 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали и просить разъяснения, но не имеют права 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".

Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает первому начать. По истечении 3-х минут ведущий даст сигнал, означающий, что время первого истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы.

Комментарий.

Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон каждым участником, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали любых, даже незначительных высказываний о своих

недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики пресекается.

Работа может быть организована в режиме большого круга, а при большом количестве участников - в микрогруппах по 7-8 человек.

Часть 6. "ЭМИГРАЦИЯ"

"Предположим, что вы решили совсем уехать из страны. Как вы думаете, сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Сколько человек и кого именно обрадует ваше решение уехать? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми?

Составьте два перечня имен и ответьте на эти вопросы".

Комментарий.

После окончания работы целесообразно обсудить этот материал в микрогруппах (3-4 человека).

Часть 7. "КТО Я?"

"Возьмите ваш лист бумаги, на котором уже есть несколько ответов на этот вопрос. Вы отвечали на него на прошлом занятии. Подумайте, как еще вы могли бы ответить на этот же вопрос сегодня. Может быть, вы что-то хотите добавить, а написанное ранее изменить или совсем убрать. Все в ваших силах, вы вправе сделать это сейчас.

У вас есть 3 минуты. Отвечайте на вопрос "Кто Я",

Комментарий. См. раздел "Первое занятие", упражнение 7.

Домашнее задание " ИНТЕРВЬЮ "

"Подумайте о каждом члене группы и сформулируйте для него один вопрос, на который он должен будет ответить во время интервью на следующем занятии.

Вопрос должен быть "личностного" плана.

Анкетирование "ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ "

См. раздел "Первое занятие".

Подведение итогов

В конце занятия подводятся итоги. Затем каждый участник отвечает на вопрос: "Над чем мне еще нужно поработать на следующем занятии?"

ЗАНЯТИЕ 3

Цель занятия - способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, продолжить развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Рекомендации ведущему

На этом занятии основное внимание обращается на анализ участниками своих слабых личностных сторон. Каждому из них нужно дать возможность глубоко и полно осознать эти стороны своей личности.

В процессе этой работы участнику необходима теплая поддержка всех членов группы.

Примерное содержание занятия

Часть 1. "ВЫ МЕНЯ УЗНАЕТЕ?"

"Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о "пароле", по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди. Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки, или...

Время для этой работы 3-5 минут.

Затем члены группы садятся в большой круг и читают по очереди написанное.

Комментарий.

Вариант: каждый член группы сдает свой лист описанием "портрета" ведущему, который, перемешав их, зачитывает текст. Участники должны узнать по этому описанию, чей же это портрет.

Часть 2. "ДЕВИЗ"

"Был в старину обычай - изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем.

Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру и в целом, и к себе". На формулировку девиза дается 5-7 минут.

Затем участники по очереди зачитывают свои девизы и, в случае необходимости, дают пояснения.

Комментарий.

Варианты:

1. В дальнейшем на тренинговых занятиях участники выступают под своими девизами.
2. Участники в конце каждого занятия работают над совершенствованием своего девиза, делая его более четким, ясным, кратким и действительно отражающим жизненные установки каждого из них.
3. После обсуждения индивидуальных девизов участники формируют девиз группы - основной принцип взаимоотношений и взаимодействия в группе.

Часть 3. "ИНТЕРВЬЮ"

"Быть искренним и откровенным перед самим собой, а тем более перед другими - довольно трудная задача. Но мы уже достаточно хорошо знаем друг друга и готовы отвечать на любые вопросы именно так: душевно и чистосердечно.

Каждый из вас приготовил по одному вопросу для других членов группы. И каждый готов дать интервью. Основное правило этого интервью - отвечать как можно полнее и откровеннее. Тем самым вы попытаетесь еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и взглядов на те или иные сложные жизненные проблемы.

Одним словом, вы - очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов. Кто первым готов дать интервью?"

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы.

Остальные начинают по очереди (по кругу) задавать вопросы.

Комментарий.

Ведущий должен следить за тем, чтобы интервью с одним участником не затягивалось слишком долго (не более 5 минут), и чтобы ответ на вопрос был действительно искренним и откровенным, и чтобы все члены группы участвовали в беседе. При этом интервьюируемый вправе не отвечать на вопрос, который, на его взгляд, не относится непосредственно к нему.

Вариант - если время на все интервью ограничено, тогда сам интервьюируемый называет тех членов группы, чьи вопросы он хотел бы услышать. Эти участники по очереди задают свой вопрос.

Часть 4. "АВТОПОРТРЕТ"

Каждый участник в течение 5-7 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10-12 признаков. Но в характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека. Например, самому маленькому по росту в данной группе нельзя писать "Мне доставляет много переживаний мой маленький рост".

Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т. д. После написания характеристик участники сдают их ведущему (или одному из членов группы), который, перемешав листы, начинает зачитывать "автопортреты".

Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Члены группы вправе вносить коррективы в автопортрет участника, например добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые они увидели во время занятий.

Комментарий.

Ведущему целесообразно приготовить для этого упражнения стандартную бумагу, чтобы у всех участников были одинаковые листы для написания психологического автопортрета. Работу над автопортретами лучше проводить на фоне музыкального сопровождения.

Часть 5. "КАРУСЕЛЬ"

"Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним".

Члены группы встают (салятся) по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга).

По сигналу ведущего все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них, и оказываются перед новым партнером). Таких переходов будет несколько.

Причем каждый раз роль участника задает ведущий.

Примеры ситуаций "встреча":

1) "Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече".

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы 2-3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

Примечание: эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации:

2) "Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится (работает)".

3) "Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его".

4) "Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека".

5) "После длительной разлуки вы встречаете вашего любимого (любимую) и вы так рады этой встрече. И вот наконец он (она) рядом с вами".

Комментарий.

Ведущему следует обратить внимание участников не только на то, как они вступают в контакт, начиная

встречу, но и на то, как они заканчивают разговор.

После очередного перехода, смены партнеров ведущий, задавая ситуацию, определяет конкретные роли для каждого круга, например участники внутреннего круга играют роль испуганного ребенка, а внешнего - взрослого, который должен успокоить малыша.

Часть 6. "ПОЛОЖИ СЕБЯ ПОД МИКРОСКОП"

"У многих из нас есть мелкие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но тем не менее часто мешают в жизни.

У каждого, наверняка, в активном словарном запасе найдутся слова, которые он больше никогда не хотел бы произносить, а тем более вслух. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи собственного характера, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там сможем увидеть?"

Комментарий.

Работу можно организовать в два этапа. На первом этапе участники индивидуально составляют перечень "неприятных мелочей" своего характера. На это отводится 5-7 минут.

На втором этапе проводится обсуждение, во время которого каждый член группы говорит о своих "мелочах".

Часть 7. "КТО Я?"

Методику проведения см. в разделе "Занятие 2", упражнение 7.

Домашнее задание "БРАЧНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ"

"Ваша задача - составить текст брачного объявления, в котором нужно прежде всего указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком большое внимание своим физическим данным. Вы привлекательны и обаятельны? Молоды и красивы? К тому же еще и высокого роста? Это прекрасно!

А ваш характер, привычки, особенности общения с людьми и отношения к ним? Ваши любимые занятия? Чем вы можете заинтересовать другого человека?

Не следует писать и о наличии квартиры, дачи, машины и гаража. Если это все есть, можно только порадоваться за вас. Но причем здесь брачное объявление? Ведь вы пишете о себе, а не о вашем состоянии. Не забудьте в нескольких словах охарактеризовать ваш идеал. Каким вы его себе представляете? Но описание идеала не должно занимать более 1/3 всего объявления".

Анкетирование "ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ"

См. раздел "Первое занятие".

Подведение итогов

См. раздел "Занятие 2".

ЗАНЯТИЕ 4

Цель занятия - закрепить навыки самоанализа и самовыражения, глубоко и всесторонне проанализировать слабые стороны личности каждого участника.

Рекомендации ведущему

На этом занятии нужно быть особенно внимательным к каждому участнику, т. к. анализ собственных слабостей требует от человека большой душевной работы и самоотдачи. Поэтому в группе должна быть создана атмосфера полного принятия человека именно таким, каков он есть.

Нужно настроить всю группу на желание почувствовать состояние другого человека, помочь ему теплым словом и добрым взглядом и реально поддержать.

Не забудьте провести анализ анкет "Обратная связь", расскажите при этом и о своих слабых сторонах, тем самым подавая пример самораскрытия и постоянной работы над собой.

Часть 1. "МОЯ ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА"

"У каждого из нас в детстве есть любимая игрушка. Хорошо, если мы не забываем о ней. Это как бы связывает нас с чудесным миром детства, когда мы были самыми счастливыми, получив игрушку. А помните ли вы свою любимую игрушку? Что это? Мячик? Плюшевый мишка? Кукла? Как ее звали? И где они сейчас? "

Участники рассказывают друг другу о своей любимой игрушке и о своих чувствах, которые вызвали воспоминания.

Комментарий.

После разъяснения сути этого этюда целесообразно включить лирическую музыку и дать возможность участникам в течение 3-4 минут спокойно вспоминать свое детство.

Затем все садятся в большой круг и рассказывают о своих любимых игрушках по очереди (по кругу). А если группа большая (или недостаточно времени), воспоминаниями можно поделиться в микрогруппах по 7-8 человек.

Часть 2. "БРАЧНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ"

"Теперь посмотрим, какими у вас получились брачные объявления. Каждый читает свой вариант, а остальные члены группы выступают в роли экспертов. Внимательно выслушав очередное объявление, они могут внести коррективы - добавить то положительное и привлекательное, что забыл написать о себе сам авторы.

Комментарий.

Ведущий может собрать брачные объявления, а затем, зачитывая их по одному, предоставить участникам

возможность узнать по этим объявлениям авторов, и уже после этого внести коррективы в текст объявления.

При анализе объявлений следует исходить из тех установок, которые были сформулированы на прошлом занятии, когда участники получали задание.

Часть 3. "БЕЗ МАСКИ"

"Перед вами в центре крупная стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным!

Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется еще раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить".

Комментарий.

Участники садятся в большой круг. Каждый из них (по мере психологической готовности) берет карточку. Если возникает большая пауза, следует помочь участникам игры, пригласить их в центр круга, где находятся карточки.

Ведущему необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем карточек должно быть больше, чем участников, на случай, если кто-то из них не сможет с первого раза выполнить задание.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Мне очень трудно забыть, но я..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это..."

"Мне бывает стыдно, когда я..."

"Особенно меня раздражает то, что я..."

"Мне особенно приятно, когда меня..."

"Знаю, что это очень трудно, но я..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я..."

"Верю, что я еще..."

Часть 4. "ОТВЕРЖЕННЫЙ"

"У каждого из нас, наверное, есть черты характера, привычки, мешающие нам в жизни, которые мы хотели бы изменить.

Один из участников сейчас выйдет из комнаты на некоторое время. Все остальные члены группы должны будут сформулировать 5-7 причин, по которым данного человека можно (или нужно) "отвергнуть".

Например, часто бывает груб с окружающими, слишком заносчив, крайне необщителен, очень обидчив и т. д."

Выбирается "секретарь", основная задача которого - записать все причины, перечисленные членами группы, на отдельный лист. Причем в список причин включаются только те, которые приняты большинством голосов.

Комментарий.

Возможные варианты:

а) Выходивший участник после составления списка причин, по которым его можно "отвергнуть", приглашается ведущим. Он должен сначала сам назвать возможные причины "отвержения", которые, по его мнению, могла написать группа.

После этого ему вручается список, который составила группа. Участник может задать любой вопрос, если есть такая необходимость.

б) Список причин, составленный группой, не зачитывается, а оставляется для следующего упражнения "Мои слабые стороны".

Часть 5. "МОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ"

"Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе.

Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п.

Крайне важно, чтобы вы "не брали в кавычки" свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты".

Далее упражнение проводится по методике "Занятие 2", упражнение 5 ("Мои сильные стороны").

Комментарий.

Это упражнение направлено, в первую очередь, на определение каждым участником собственных слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки, но при его выполнении у участника должна

быть возможность опереться на сильные стороны своего характера.

Возможны два варианта проведения этого упражнения: большой тренинговый круг или микрогруппы по 7-8 человек.

Часть 6. "КТО Я?"

См, раздел "Занятие 2", упражнение 7.

Домашнее задание "Я ГЛАЗАМИ ГРУППЫ"

"Ответьте на один вопрос: "Каким человеком меня воспринимает группа и отдельные участники?"

Опишите подробно, как вас оценивает группа.

Например: "Группа в целом воспринимает меня как спокойного, малоподвижного человека, незэмоционального, обеспокоенного чем-то не очень серьезным. Игорь, наверное, считает меня застенчивым, а Светлана - не очень симпатичным и т. д."

Анкетирование "ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ"

См. "Занятие!".

См. раздел "Занятие 2".

Подведение итогов.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель занятия - отработать навыки понимания окружающих людей, их внутреннего душевного мира, закрепить стиль доверительного общения и умения постоянного самоанализа.

Рекомендации ведущему

Это занятие является предпоследним в проводимом тренинге, поэтому ведущему следует активизировать процессы самораскрытия и самоанализа участников с тем, чтобы они успели проделать необходимую работу за последние два занятия.

Часть 1. "ЗООПАРК"

"Приветствуя сегодня друг друга, мы будем опираться на наши ассоциации, вызванные миром животных или птиц. Вступая в контакт со своим партнером, вы должны сказать ему, с каким животным (птицей) вы связываете его образ, и объяснить, что лежит в основе вашей ассоциации".

Участники располагаются традиционно в общий круг, и первый обращается к партнеру, например сидящему справа, устанавливая контакт. Таким образом, этюд приветствия осуществляется по кругу. Во время разговора двух участников остальные члены группы должны внимательно слушать, отмечать как положительные, так и отрицательные стороны контакта.

Участник, который не может сразу сказать, какого животного или птицу напоминает собеседник, вправе пропустить контакт, он должен извиниться перед партнером и спросить разрешения объяснить свою ассоциацию, но только после окончания этюда.

Комментарий.

Ведущий должен обратить внимание участников на стиль вступления в контакт, на манеру разговора, положение рук и головы, движение тела, голос, интонации и т. д.

Часть 2. "Я ГЛАЗАМИ ГРУППЫ"

"А теперь обсудим домашнее задание. Каждый должен высказать свое мнение о том, каким человеком его видит группа в целом и отдельные участники".

Участники работают в большом тренинговом круге. После выступления участника группа, внимательно выслушав его, может сказать ему о том, в чем он оказался прав, а в чем ошибался, и попросить внести корректив в сообщение.

Комментарий.

Ведущему следует настроить участников на работу в режиме "эксперта". Например, один из участников сказал: "Мне кажется, что Юра воспринимает меня как замкнутого человека". Юра может подтвердить это впечатление или внести коррективы, объяснив, что это не совсем верное впечатление и т. д. Такой откровенный разговор должен состояться в ходе этого тренинга.

Часть 3. "Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ"

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен подтвердить правильность и достоверность предположений или опровергнуть их. Оба партнера вправе комментировать высказывания друг друга.

Комментарий.

Варианты:

а) участники разбиваются на пары еще до начала упражнения. Какое-то время они работают самостоятельно, описывая состояние своего партнера, а затем читают друг другу свои сообщения и обсуждают их.

б) участники, располагаясь в большом круге, сами называют члена группы, который по их желанию и будет описывать их состояние.

Часть 4. "ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА"

"Представьте себе, что наши занятия уже закончились, и вы расстались. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра! Действуйте здесь и теперь".

Комментарий.

Этот этюд целесообразнее провести, затемнив помещение, включив спокойную медленную музыку, дав

возможность участникам расслабиться, закрыть глаза и вспомнить все прошедшие занятия.

Часть 5. "КТО Я?"

"Возьмите ваш лист бумаги, на котором уже есть ответы на этот вопрос. Подумайте, как еще вы могли бы ответить на него сегодня, может быть, вы что-то хотели добавить, а написанное ранее изменить или совсем убрать. Все в ваших силах, вы вправе сделать это. У вас есть 3 минуты. Отвечайте на вопрос: "Кто я?". Затем мы приступим к обсуждению ваших ответов. Каким вы представляете себя? Что главное увидели и подчеркнули в себе? Как изменился ваш взгляд на самого себя от занятия к занятию? От чего вам пришлось отказаться? Почему? Что новое вы заметили в себе самом во время тренинга? я

Группа проводит обсуждение в режиме большого тренингового круга.

Комментарий.

Записи участников снова целесообразнее собрать и сохранить с тем, чтобы они смогли на последнем занятии внести изменения и дополнения в список ответов на этот вопрос.

Домашнее задание "ПЕРСПЕКТИВА"

"Сформулируйте основные цели, которые вы хотели бы достичь в ближайшее время. И главное - подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для их достижения".

Анкетирование "ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ"

См. раздел "Занятие 1".

Подведение итогов

См. раздел "Занятие 2".

ЗАНЯТИЕ 6

Цель занятия – закрепить полученные навыки и умения самораскрытия и самоанализа, подвести итоги работы группы, оказать психологическую поддержку участникам, ответить на все возникшие вопросы.

Рекомендации ведущему

Одно из основных положений, которое должны понять и усвоить участники, заключается в том, что в жизни каждому из нас следует ориентироваться не на других, а на уровень развития своих способностей. Не стоит ни думать, ни говорить: "Он более добрый, чем я", лучше: "Я сегодня немного добрее, чем был вчера".

Всегда найдется человек, который в чем-то превосходит нас. Он или умнее, или бескорыстнее и т. д. Что тогда? Чувство неполноценности, зависть или злоба? Но зачем портить себе жизнь? Не лучше ли радоваться тем изменениям, которые происходят в нас самих, праздновать очередное собственное личностное достижение.

Этим занятием завершается тренинг, поэтому нужно организовать обсуждение всех возникающих вопросов для того, чтобы у участников не оставалось неразрешенных проблем, которые возникли во время работы группы.

Часть 1. "ТВОЕ ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО"

"На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего.

Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы".

Комментарий.

Для этого этюда необходимо отвести достаточное время, чтобы все участники смогли подойти друг к другу.

Не забудьте подобрать соответствующее музыкальное сопровождение.

Часть 2. "ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ"

"Продолжим процесс активного группового общения.

Только сейчас во время беседы с партнером вам нужно поговорить об индивидуальности друг друга.

Желательно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил на первом занятии.

Если вы не помните этой индивидуальной черты партнера, вам следует извиниться, а затем обязательно поделиться своими представлениями о его своеобразии".

Комментарий.

Во время этого этюда у участников должна быть возможность свободного передвижения.

Часть 3. "ПРОКУРОРЫ И АДВОКАТЫ"

"Один из членов группы на некоторое время становится "обвиняемым". Он садится на отдельный стул, с левой стороны от него в один ряд садится половина участников, которые выступают в роли "прокуроров". Их основная задача - найти слабые стороны "обвиняемого". "Прокуроры" могут выдвигать свои обвинения либо коллективно, когда от имени группы выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально.

Другая половина группы (сидящая с правой стороны от "обвиняемого") выступает в роли "адвокатов", основная задача которых - указать присутствующим на положительные, сильные стороны "обвиняемого".

Эта группа также может работать либо коллективно, либо индивидуально. Задача участников - активно отнестись к личности "обвиняемого", помочь ему еще раз более полно осознать как свои слабые, так и сильные стороны.

После высказываний "прокурора" и "адвокатов" у "обвиняемого" есть право задать любой из сторон вопросы, если ему что-то непонятно в "обвинениях" или "достоинствах защиты".

Комментарий.

Эту процедуру могут пройти все участники, но только по их собственному желанию. Время для высказываний той и другой стороны не ограничено. При смене "обвиняемого" группы меняются ролями. Участник, выступавший на процессе в роли "обвиняемого", возвращается в ту группу, из которой он уходил.

Часть 4. "А ЧТО ДАЛЬШЕ?"

"Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению. Главная задача – составить программу ваших действий на ближайшее будущее".

Часть 5. "КТО Я?"

См. раздел "Занятие 2", упражнение 7.

Комментарий. Свои записи участники могут оставить у себя.

Анкетирование "ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ"

См. раздел "Занятие 1".

Подведение итогов

В конце занятия подводятся итоги. Затем каждый участник отвечает на вопросы, возникающие у других членов группы.

Источник: А.С.Прутченков "Тренинг личностного роста"