

**Юхновец, Т.И. Тренинг профессионально-личностного роста психолога: Учебно-методическое пособие/ В.И. Слепкова, Н.И. Олифирович, Т.И. Юхновец и др. – Мн.: БГПУ, 2001. – 76 с. – 9-14, 20-24, 41-43, 47-52.**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка  
Факультет психологии  
Кафедра прикладной психологии

ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПСИХОЛОГА  
Учебно-методическое пособие

Минск 2001

УДК 159.923.2(075.8) ББК 88.37я 73 Т663

Печатается по решению кафедры прикладной психологии факультета психологии БГПУ им. М. Танка

Редакторы:

Слепкова В.И., кандидат психологических наук, доцент  
Олифирович Н.И., кандидат психологических наук,  
доцент

Рецензент:

Сизанов А.Н. кандидат психологических наук, доцент

Составители:

Слепкова В.И., Олифирович Н.И., Агейко О.В., Юхновец Т.Н., Фурманова Н.В., Демьянкова Т.А.,  
Казанович О.Ф., Волченков В.С., Платонова Л.В., Беспалова Т.С., Долгун В.В.

Т 663 Тренинг профессионально-личностного роста психолога: Учебно- методическое пособие. Мн.: БГПУ  
им. М.Танка, 2001. 76 с.

Издание содержит методический инструментарий для организации работы тренинговых групп.

Предназначено для студентов психологических факультетов и отделений, преподавателей психологии.

ББК 88.37я 73

Слепкова В.И., Олифирович Н.И., 2001

ISBN 985-6188-35-0

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## Пояснительная записка

Введение социально-психологического тренинга в систему подготовки профессиональных психологов отвечает актуальной потребности интенсификации процесса обучения специалистов социомных профессий.

Тренинговая форма обучения, моделирующая ключевые содержательные и функциональные моменты деятельности практического психолога, позволяет использовать активные методы обучения для становления профессионального самосознания, развития профессионально-личностных качеств будущих специалистов.

Личностная зрелость, состояние психического здоровья психолога являются системообразующими факторами его профессиональной позиции, инструментами эффективности его профессиональной деятельности. Профессиональное взаимодействие психолога с другим человеком опирается на личностный опыт самопознания, самораскрытия.

Формирование профессионального мастерства психолога как культурного феномена происходит в течение многих лет в результате обучения, научения, развития.

Творческий характер тренинговой формы работы, насыщенность тренинга личностно-значимыми событиями, организация безопасного, поддерживающего взаимодействия с другими обеспечивают наиболее короткий и эффективный, с точки зрения временных затрат, путь приобретения личностного опыта, организация личностно-профессионального роста будущих психологов.

**Цель** психологического тренинга: актуализация их творческого потенциала студентов, наполнение профессиональной деятельности личностным смыслом.

### Задачи:

исследование участниками групп различных сторон собственной личности;  
осознание и получение опыта переживаний существующих различий между внутренним Я и ролевым поведением;

развитие эмпатии и аутентичности;

повышение социально-психологической компетентности участников;

развитие профессионального самосознания и Я-концепции будущих психологов.

Организация межличностного взаимодействия в группе тренинга основывается на системе психологических принципов: диалогизации, активности и персонификации.

Принцип диалогизации. Реализация этого принципа состоит в соблюдении личностно равноправных позиций ведущего (тренера) и участников группы, позиций сотрудничающих людей.

Принцип активности. Ведущий актуализирует тенденцию к личностному росту участников группы, их исследовательскую активность в осознании себя, своей индивидуальности, создает условия для постановки задач саморазвития.

Принцип персонификации. Ведущий группы последовательно осуществляет включение в межличностное взаимодействие личностного опыта участников (чувств, мыслей, соответствующих действий и поступков), побуждает к экспериментированию с отказом от вынужденного следования ролевым ожиданиям и нормативам.

Методологическим основанием к построению программы тренинга являются положения о личности и условиях личностного роста в гуманистических теориях А. Маслоу, К. Роджерса и гештальттерапии Ф. Перлза, идеи о значимости для личностного роста осознания экзистенциальных данностей человеческого бытия в экзистенциальной психологии и психотерапии И. Ялома, о роли развивающего обучения в структурировании внутреннего пространства личности, раскрытии каналов самопознания, самопостроения и саморефлексии Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина.

Психологический тренинг состоит из трех самостоятельных разделов: тренинг личностного роста, социально-психологический тренинг общения, тренинг профессионального самосознания практического психолога.

#### Раздел 1. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

##### Занятие 1. Вводное.

Цель: введение правил групповой работы, знакомство участников группы, создание условий для возникновения атмосферы доверия и открытости в группе.

Содержание: информирование о целях психологического тренинга. Введение правил работы группы: общение по принципу "здесь и теперь", принцип персонификации высказываний, принцип конфиденциальности, акцентирование языка чувств, безоценочность суждений, принцип доверительности общения. Организация знакомства участников группы. Психотехнические игры и упражнения, направленные на создание доверия, снятия защит. Интеграция полученного опыта. Выработка ритуала прощания.

##### Ход занятия

Процедура 1. Информирование участников группы о своеобразии тренинга как формы обучения.

##### Процедура 2. Знакомство с правилами общения в группе.

Обсуждаются следующие правила:

1. Общение по принципу "здесь и теперь" предлагает участникам быть внимательным к своим мыслям, чувствам, действиям, которые возникают при групповом взаимодействии. Такое общение учит осознанию себя и других, дает материал для обратной связи.

2. Принцип персонификации высказываний состоит в требовании высказываться от своего имени: "я так думаю", "я так чувствую"... Это дает возможность иметь индивидуальную позицию, учит принимать ответственность на себя.

3. Принцип конфиденциальности требует не выносить за пределы группы информацию о личных переживаниях участников группы, что способствует доверительности общения.

4. Акцентирование языка чувств учит дифференцировать мысли, чувства, действия, дает возможность быть максимально искренним, способствует осознанию конгруэнтности/неконгруэнтности личности.

5. Безоценочность высказываний состоит в предложении участникам не "вешать ярлыки" на себя и других, не оценивать переживания других как правильные/неправильные, хорошие/нехорошие, не приписывать высказываниям других не содержащегося в них смысла.

6. Принцип доверительного общения предлагает участникам быть

открытым и искренним настолько, насколько каждый считает возможным. Для создания атмосферы доверия лучше промолчать, чем сказать неправду.

##### Процедура 3. Интервью.

Назначение: организация знакомства участников группы.

Инструкция: "Сейчас для вас звучит спокойная музыка. Я предлагаю вам встать и начать свободно перемещаться по комнате, не общаясь, не встречаясь взглядами, стараясь при этом не касаться друг друга. В поле вашего зрения попадают ноги, руки других людей. Вы встретились глазами, остановились и, найдя себе пару, таким образом, располагаетесь для беседы.

Сейчас ваша задача познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем вы меняетесь ролями. По окончании беседы вы вернетесь в круг и представите нам друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. 5 Любимое имя: мужское, женское?
5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
6. Чего ты больше всего боишься?
7. Чем тебя легко огорчить?
8. Чем тебя легче всего обрадовать?
9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

10. Что есть в твоей личности, что поможет/помешает стать психологом?

Помните, что вы сами определяете те вопросы, которые задаете друг другу.

Через 20 минут каждый поочередно знакомит группу со своим собеседником. После представления проводится обмен мнениями и переживаниями по поводу проведенного интервью и представления.

Процедура 4. Игра "Меняются местами те, кто..."

Назначение: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Инструкция: «Сейчас вам предлагается психологическая игра, в процессе которой вы сможете продолжить знакомство друг с другом. Я убираю свой стул и становлюсь "ведущим". По команде: "меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...)» участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим».

Процедура 5. Интеграция полученного опыта.

Рефлексия занятий может быть недирективной либо с использованием начальных фраз:

Я думаю...

Меня удивило...

Я осознал...

Я почувствовал...

Мне не понравилось...

Мне очень понравилось...

Мне хотелось...

Мне хочется сказать спасибо (конкретному участнику) за...

Для интеграции полученного опыта каждому участнику можно предложить оценить свое состояние во время тренинга по следующей схеме:

1. Я чувствовал себя скованно -5, -4, -3, -2, -1, 0, +1, +2, +3, +4, +5 свободно

2. Я чувствовал себя тревожно -5, -4, -3, -2, -1, 0, +1, +2, +3, +4, +5 безопасно

3. Что нового было для меня на этом занятии?

4. Мне больше всего не понравилось...

5. Мне больше всего понравилось...

Процедура 6. Выработка ритуала прощания.

Назначение: повышение групповой сплоченности путем обсуждения и принятия ритуала завершения работы группы.

Занятие 2. Самопрезентация

Цель: активизация процесса самораскрытия, осознания Я-концепции, развитие атмосферы доверия.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Презентация ролевой структуры личности. Осознание атрибутивных характеристик образа Я. Фокусирование на противоречивости образа Я человека. Обсуждение процесса принятия себя, как основы изменений и реализации себя. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Процедура 1. Рефлексия предыдущего занятия.

Перечень вопросов для обсуждения:

1. Опишите в 2-3 словах ваши общие впечатления от сегодняшнего занятия.

2. Удовлетворены ли вы ходом занятия, работой группы и результатами работы?

3. Каков ваш вклад в групповую работу на занятии?

4. Удалось ли вам полностью сосредоточиться на событиях, происходящих в группе, реализации принципа "здесь и сейчас"?

5. Были ли на занятии моменты, когда вы ощущали дискомфорт, переживали неприятные или неожиданные для вас чувства и состояния?

6. Можете ли вы сказать, что занятие принесло вам пользу и новые психологические "приобретения"?

7. Группа не может быть "плохой" или "хорошей", так как все что происходит в ней, имеет свой смысл и целесообразность - любая группа по-своему мудра. В чем, по-вашему, проявилась сегодня мудрость пашен группы?

Процедура 2. Мой предмет.

Назначение: запуск процесса самораскрытия.

Инструкция: «Выберите из своих вещей предмет, которым вы более всего дорожите. Положите его перед собой и представьте его другим членам группы, говоря от его имени: "Я обручальное кольцо..."».

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, говоря от имени предмета?

2. Говорили ли вы о себе?

3. Какие чувства вызвали рассказы других?

Процедура 3. Социальные роли.

Назначение: самопрезентация через социальную роль, обучение безоценочности суждений, развитие спонтанности и креативности.

Инструкция: «Рядом с собой я ставлю пустой стул. По мере готовности каждый участник группы садится на него и представляет себя в любой роли. Это могут быть роли собственные или других людей, исторические роли, из настоящего или из будущего. Презентация из роли длится 3-5 минут. После презентации участники группы задают вопросы, проясняющие роли».

Ведущий обращает внимание на то, чтобы вопросы были уточняющими, а не оценивающими, поддерживает участника в праве выбора любой роли.

После презентации каждого участника организуется социодрама. Тема социодрамы задается ведущим с учетом набора сыгранных ролей. Примерные темы: "Жизнь в новом государстве", "Один день с новыми знакомыми", "Кто мы?" и т.д. Время действия 5-10 минут.

Вопросы для обсуждения:

1. Как была выбрана роль?
2. Как чувствовал себя во взаимодействии с другими в этой роли?
3. Какие аналогии из реальности внесены в роль?
4. Как отозвались роли других?

#### Процедура 4. Кто Я, какой Я.

Назначение: осознание себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

Инструкция: задание выполняется в три этапа.

Этап 1. Инструкция: "Возьмите листок бумаги и напишите сверху 2 вопроса: "Кто Я? Какой Я?". Ответы запишите в столбик. Это могут быть слова, фразы, предложения. Не оценивайте их. Пишите то, что приходит в голову. Таких характеристик-ответов должно быть не менее 15".

Этап 2. Инструкция: "Прочтите еще раз то, что вы написали о себе, теперь из 15 определений выберите 5-6 наиболее важных, тех, которые наиболее характерны для вас. Подумайте, может быть, некоторые ваши характеристики вы сможете объединить в одну общую. Запишите их".

Этап 3. Инструкция: "А теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что наступила волшебная ночь. За эту ночь исчезли все препятствия на вашем пути. Все стало возможным, достижимым. Какими вы видите себя? Откройте глаза и запишите 5-6 своих характеристик из воображаемого будущего. Итак, какими бы вы стали, если бы все было возможно?"

После выполнения всех шагов задания предлагается рассказать, как выполнялись все 3 этапа упражнения, какие возникли чувства, мысли. Следует обратить внимание участников на количество позитивных и негативных характеристик в первом списке черт как на показатель принятия себя, отметить, какие изменения намечены от Я-настоящего к Я-желаемому, обсудить реальность, оптимистичность желаемого образа Я, иктеральность - экстеральность локуса контроля.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 3. Самопознание

Цель: фасилитация процесса самопознания.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Расширение и дифференциация знаний о себе, осознание своих слабых и сильных сторон, понимание роли других в формировании Я-концепции. Поиск перспектив личностного роста.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

#### Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

Процедура 1. Игра-приветствие.

Назначение: создание атмосферы доброжелательности и раскрепощенности, положительного эмоционального состояния.

Инструкция: участники группы по очереди, не говоря, кому они адресуют, произносят какое-либо приветствие. Все участники должны угадать, кому данное приветствие адресовано, и хором назвать его имя. Если звучат разные имена, то автор приветствия сообщает, кому оно было адресовано.

Процедура 2. Пять вопросов.

Назначение: расширение знаний участников о себе и других членах группы.

Инструкция: "Напишите на листе бумаги 5 вопросов, на которые Вам хотелось бы услышать ответы от кого-то из участников группы. Старайтесь не задавать формальных вопросов. (Дается время для записи).

Теперь, зачитывая вопросы, ответьте на них сами".

Вопросы для обсуждения:

1. Какова ваша первая реакция на столь неожиданный поворот в содержании инструкции?
2. Какие чувства у вас возникали в процессе индивидуальной работы и работы группы в целом?

#### Процедура 3. Точка зрения.

Назначение: осознание уникальности каждого человека, побуждение участников группы к открытости.

Инструкция: "Возьмите лист бумаги и разделите его на 3 графы по вертикали. В первой графе следует написать ответ на вопрос: "Кто я?". Для этого необходимо написать 10 слов - эпитетов. Писать следует быстро, не раздумывая. Во второй графе нужно написать, как на этот вопрос ответили бы ваши родители. В третьей графе ответ на поставленный вопрос дает кто-то из группы. Для этого всем следует положить свои подписанные листочки на стол, перемешать. Затем каждый, не глядя, берет один из листов и заполняет третью графу. Листы с ответами снова складываются на стол, и каждый забирает свой".

Вопросы для обсуждения:

1. Повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах? О чем это может говорить?
2. Насколько хорошо вы сам себя знаете?
3. Как вы относитесь к самому себе?
4. Насколько сходны Я-концепция и представления других обо мне?

#### Процедура 4. Утраченные иллюзии.

Назначение: осознание представлений о внутренней картине мира.

Инструкция: "Каждый из нас на протяжении всей жизни сталкивается с задачей создания адекватной картины мира, которая помогала бы жить с радостью и оптимизмом и приносить пользу.

Представления о мире у всех очень разные, и если наш созданный нами образ входит в конфликт с реальностью, мы испытываем негативные чувства. Поэтому целесообразно работать над тем, чтобы наши представления не расходились с реальностью. Для этого иногда необходимо расстаться с определенными иллюзиями.

Любой из нас может назвать множество иллюзий, от которых он избавился в ходе своей жизни. И вполне возможно, что наша картина мира с течением времени становится яснее и реалистичнее. Учиться - это значит, помимо всего прочего, уметь от чего-то отказываться. И когда мы осознаем, от чего мы уже смогли отказаться, у нас прибавляется энергии для личностного развития.

Составьте перечень своих утраченных иллюзий, проявляя к ним уважение. Запишите их на отдельном листе бумаги".

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите о том, с какими иллюзиями вы расстались.
2. Что вы чувствовали при этом?
3. Какой новый опыт вы получили?

### Процедура 5. Принятие себя.

Назначение: осознание своих сильных и слабых сторон, позитивная реинтерпретация предъявленных недостатков.

Инструкция: "Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В левой колонке заполните графу "мои слабые стороны". В правой колонке соответственно "мои сильные стороны". Предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими слабыми сторонами, именно сегодня, на этом занятии. Не жалейте себя, заполняя левую половину таблицы. Слабые стороны есть у всех. Затем, напротив, каждого недостатка записываем по одному своему достоинству.

Вопросы для обсуждения:

- Какую из колонок было легче заполнять? Почему?
- Какую запись хотелось бы продлить?
- Как вы думаете, почему это происходит?

### Процедура 6. Карта будущего.

Назначение: осознание собственных целей, средств и путей их достижения.

Инструкция: "Мы будем работать с картой будущего. Для этого подумайте и напишите самые важные и актуальные для вас цели, к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. На карте обозначьте промежуточные "пункты-цели", "транспортные средства", при помощи которых вы будете достигать поставленных целей. Нарисуйте улицы и дороги, по которым вы будете идти".

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы будете добираться к своим целям?
2. Какие препятствия вам предстоит преодолеть?
3. На какую помощь вы можете рассчитывать?
4. Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?
5. Как сочетаются цели друг с другом?
6. Какие чувства у вас вызывает картина?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### Занятие 4. Я глазами других

Цель: развитие эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания людьми друг друга, развитие умений предоставлять и принимать обратную связь.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Введение понятия обратной связи, правил ее подачи. Презентация себя, получение обратной связи от группы, развитие перцептивных, сенситивных способностей. Рефлексия работы в группе. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

#### Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

### Процедура 1. Введение понятия "обратная связь".

Назначение: ознакомление с правилами подачи обратной связи.

Инструкция: "Обратная связь - это сообщение другому партнеру по общению того, как ты его воспринимаешь, что чувствуешь в связи с вашими взаимоотношениями, какой отклик вызывает у тебя его поведение.

Обратная связь - это информация не о том, что представляет собой тот или иной человек. Это в большей мере информация о тебе в связи с этим человеком.

При подаче обратной связи соблюдай правила:

1. Говори о том, что конкретно делает данный человек, когда его поступки вызывают у тебя те или иные чувства; **8**
2. Если говоришь о том, что тебе не нравится в данном человеке, старайся в форме вопроса спросить, что он смог бы при желании в себе изменить;
3. Не давай оценок;
4. Не давай советов;
5. Используй технику «Я-высказываний» вместо «Ты-высказываний».

Пример 1. Обратная связь в виде «Ты-высказывания»: «Мне кажется, ты обращаешь слишком большое внимание на «минусы» и не видишь положительных возможностей, которые есть у каждого человека...»

Пример 2. Обратная связь в виде «Я-высказывания»: «Я расстраиваюсь, когда вижу, как человек все свое внимание обращает на «минусы», не видя своих положительных возможностей или «плюсов». Мне кажется, нам надо срочно учиться искать эти «плюсы» и в себе, и в ситуации...»

### Процедура 2. Ты напомнил мне...

Назначение: развитие умений свободного ассоциирования для описания другого.

Инструкция: "Посмотрите внимательно на каждого участника группы. Обратитесь к каждому сидящему в кругу с фразой "Ты напоминаешь мне...". Скажите первое, что придет на ум, не думайте долго. Ассоциации могут быть разнообразными".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ассоциации вызвали у вас наиболее сильные переживания?
2. Было ли что-то, что вас огорчило?
3. Что нового вы открыли для себя?

### Процедура 3. Первое впечатление.

Назначение: приобретение опыта предоставления обратной связи.

Инструкция: "Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вы впервые увидели своего соседа слева. Вспомните то впечатление, которое у вас возникло в момент первого контакта. Составьте рассказ об этом впечатлении, используя правила обратной связи. После того, как все будут готовы, каждый поделится своими воспоминаниями".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства возникали при получении сообщений от других участников группы?
2. Удалось ли использовать правила "обратной связи"?

### Процедура 4. Первая проба на роль.

Назначение: развитие перцептивных способностей.

Инструкция: "В центр круга ставится стул. Назовем его "стулом презентации". Каждый участник группы по очереди будет садиться на этот стул, а остальные участники представляют себя кинорежиссерами, которым предстоит снимать некий фильм. Для фильма, разумеется, нужно подобрать актеров, пригодных для исполнения той или иной роли. Вам нужно просто определить, какая роль по внешним признакам человека и особенностям поведения, которые вы успели заметить, в большей степени ему соответствует. Возможно, это роль героя из известного произведения: кинофильма, сериала, сказки. А может, вы снимаете совершенно новый фильм по собственному сценарию? Тогда опишите, пожалуйста, что это за герой, на роль которого способен претендовать человек на "стуле презентации": его возраст, социальный статус, другие его характеристики, время действия фильма и т.п. Пожалуйста, кто первый?

Участнику, сидящему на "стуле презентации", не нужно ничего говорить. Он только слушает мнения других. Не обязательно высказываться всем. Пусть говорят те, у кого уже появилось четкое представление о возможной роли кандидата".

Вопросы для обсуждения:

1. Что Вы чувствовали, сидя на "стуле презентации"?
2. Какие роли, предложенные вам кинорежиссерами, вызвали недоумение или даже протест?
3. Какую роль вы бы сыграли с удовольствием?
4. Трудно ли, будучи кинорежиссером, определить роль, наиболее подходящую для каждого человека?
5. В каких случаях это удавалось достаточно легко?

### Процедура 5. Мой портрет глазами группы.

Назначение: развитие умений и навыков невербальной коммуникации посредством графических методов.

Инструкция: "Сейчас вы будете работать в микрогруппах по 3-4 человека. Вы создаете психологический портрет на каждого из участников микрогруппы, применяя изобразительные средства. Исходите из единственного принципа: "Я вижу так! Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Нет никаких ограничений, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать запрещается. На втором этапе выполнения упражнения обсудите рисунки следующим образом: натуращик берет в руки каждый из рисунков; говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает; интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с "портретом". "Художник" поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите, как происходило обсуждение в ваших микрогруппах.
2. Какой смысл имело для вас это упражнение?

Интеграция поученного опыта. Ритуал прощания.

### Занятие 5. Эмоциональные переживания

Цель: расширение личностного опыта переживания эмоций.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Актуализация собственных эмоциональных переживаний в ситуации "здесь и теперь". Обеспечение групповой поддержки и безопасности при актуализации эмоционального состояния. Развитие готовности к экспериментированию с эмоциональными переживаниями. Выражение эмоции в

действиях. Развитие сензитивности восприятия с помощью символического отображения эмоции в рисунке и его вербального описания. Исследование альтернативных форм переживания эмоций. Формирование безоценочного отношения к эмоциям. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

#### Процедура 1. Мое самочувствие.

Назначение: приобретение личностного опыта осознания эмоций.

Инструкция: "Вербализируйте собственные эмоциональные переживания в ситуации "здесь и теперь".

Процедура 2. Выражение эмоции в действии.

Назначение: получение опыта выражения эмоций через действия.

Инструкция: "Выберите из группы участников, схожих по эмоциональному состоянию. Объединитесь в подгруппы по 3-4 человека.

Постарайтесь выполнять те действия и движения, которые вы обычно совершаете в данном эмоциональном состоянии. По завершению обсудите в подгруппе свой способ выражения эмоций".

Процедура 3. Рефлексия в круге.

Назначение: обеспечение групповой поддержки и безопасности при актуализации эмоционального состояния.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы делали, когда испытывали, то или иное эмоциональное состояние?
2. Насколько это было легко или трудно?
3. Что происходило с вашим телом? **Процедура 4. Нарисуй эмоцию.**

Назначение: развитие сензитивности восприятия посредством символического отображения эмоции в рисунке.

Инструкция: "Изобрази свою эмоцию с помощью рисунка. Твои художественные способности не имеют значения. Главное - прислушаться к своим эмоциям и нарисовать их. Можно использовать цветные карандаши.

Вопросы для обсуждения:

1. Какая эмоция изображена на вашем рисунке?
2. Какие цвета вы использовали?
3. Что было фигурой, что - фоном?

"Процедура 5. Групповое обсуждение альтернативных форм переживания эмоций.

Назначение: рефлексия собственных эмоциональных переживаний, акцентирование необходимости безоценочного отношения к эмоциям.

Инструкция: групповое обсуждение для принятия альтернативных форм переживания эмоций проводится с использованием следующих вопросов.

1. Как вы справляетесь с неудобными эмоциональными состояниями?
2. Для чего вам нужны гнев, страх, обида, печаль, отвращение и т.д.?
3. Всегда ли вы можете сами справиться с негативными эмоциями без посторонней помощи?
4. У кого вы можете получить поддержку, когда испытываете отрицательные эмоции?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### Занятие 6. Эмоциональные переживания

Цель: расширение личностного опыта переживания эмоций через осознание разнообразных форм выражения.

Содержание: рефлексия опыта, полученного на предыдущем занятии. Знакомство с разнообразными эмоциональными состояниями и их ролью в жизни человека. Принятие собственных эмоциональных переживаний. Развитие умений невербального предъявления эмоций и понимания эмоциональных состояний других людей. Использование обратной связи для самодиагностики состояний. Вербализация чувств к "негативным" эмоциям других членов группы. Развитие эмпатии. Осознание собственного эмоционального состояния и его влияния на групповое настроение. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

#### Процедура 1. Беседа об эмоциях.

Назначение: информирование участников тренинга о разнообразных эмоциональных состояниях, различных формах их выражения и значении эмоций в психической жизни человека.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы переживаете чаще всего?
- Как вы различаете свои "хорошие" и "плохие" эмоции?
- Какие действия вы совершаете при переживании тех или иных эмоций?
- Какова роль эмоций в вашей жизни?

#### Процедура 2. Актуализация эмоциональных переживаний.

Назначение: расширение личностного опыта переживания эмоций.

Инструкция: "Встаньте в круг. Сейчас вы будете ходить по комнате. Тот из вас, чье имя я назову, предложит какую-либо реальную или фантастическую ситуацию. Каждый попробует представить себя в этой ситуации. Постарайтесь осознать те чувства, которые при этом возникают. Итак, я начну: "Мы идем по густой чаще леса..."

Далее через каждые одну - две минуты тренер называет имя следующего члена группы.

В ходе обсуждения имеет смысл обратить внимание на следующие моменты:

- одна и та же ситуация вызывает у разных людей очень разные, порой полярные состояния;
- люди обладают разной способностью переходить от одного состояния к другому, и эту способность можно развивать;

- легче представить себя в тех ситуациях, которые чаще всего встречаются в жизни;
- воспроизведение характерных для той или иной ситуации жестов, походки или позы облегчают погружение в нее, осознание специфических состояний и чувств, которые в ней возникают.

Примеры ситуаций, предложенных участниками в разных тренинговых группах: спешим в театр; оказались на приеме у английской королевы; идем по лесу, где очень много комаров; ходим по картинной галерее; в магазине пробираемся в толпе к прилавку; идем по узкой тропинке в горах, но болоту, по берегу моря, по битому стеклу босиком и т.д..

Вопросы для обсуждения:

1. Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?
2. В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой - сложнее?

### Процедура 3. Скульптура "Эмоция".

Назначение: развитие умений невербального предъявления эмоций и понимания эмоциональных состояний других людей.

Инструкция: "Вспомните какое-либо эмоциональное переживание, которое вы обычно оцениваете как "плохое". Продемонстрируйте его участникам группы в виде скульптуры. Участники группы стараются почувствовать состояние автора скульптуры. При желании и согласии автора можно "переваять" (скорректировать) в скульптуру с целью изменения его эмоционального состояния".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции были представлены и на какие они были изменены?
2. Как это угадывалось по положению тела и характерной мимике?
3. Как вы обычно телесно реагируете на негативные эмоции?
4. Удалось ли в процессе выполнения упражнения изменить ваше эмоциональное состояние с помощью положения тела?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятия 7-8. Моя группа

Цель: развитие способности к открытому общению, проявлению отрицательных переживаний; диагностика межличностных отношений к группе, развитие групповой сплоченности. Осознание ценностных ориентаций участников и группы в целом.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Диагностика сплоченности и единства группы, стабильности межличностных отношений. Проведение процедур, выявляющих устойчивость групп к ситуациям, вызывающим негативные эмоции участников друг к другу. Помощь группе в преодолении и переработке отрицательных переживаний для развития готовности принятия группы такой, какая она есть. Обсуждение ожиданий участников от группы. Развитие групповой сплоченности через организацию межличностного пространства участников.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### Ход занятия

Процедура 1. Рефлексия прошедших занятий тренинга.

Назначение: отслеживание динамики группы, подведение промежуточных итогов личностного развития участников.

Инструкция: "Поскольку группа переходит во вторую половину тренинга, для осознания тех изменений, которые произошли в вас и в группе в целом, предлагаю провести рефлексию предыдущих встреч".

Вопросы для рефлексии:

1. Что вы приобрели в процессе предыдущих встреч (положительное, отрицательное)?
2. От чего вы освободились?
3. Как изменилось ваше отношение к себе, к другим?
4. Что вы ждете от второй половины тренинга и как вы это собираетесь осуществлять?
5. Что вы хотите пожелать себе и ведущему?

Процедура 2. Проективный рисунок.

Назначение: выяснить изменение отношения каждого участника к группе в целом с начала тренинга и до настоящего момента.

Инструкция: каждый из членов группы на двух листах символически изображает, как он воспринимал свою группу в начале тренинга и как он видит ее сейчас. В оба рисунка необходимо поместить и себя (для рисования использовать цветные карандаши, мелки и фломастеры).

По окончании рисования проводится обсуждение проективного рисунка.

Члены группы выкладывают перед собой на пол свои рисунки. Каждый из участников представляет свои работы в свободной форме. При презентации рисунков участнику необходимо обратить внимание на свое самочувствие, настроение во время рисования группы в прошлом и настоящем, определить какова степень собственной комфортности на этом рисунке (по десятибалльной системе). Группа может задавать вопросы, уточнять.

Процедура 3. Скульптура группы.

Назначение: формирование образа группы; развитие групповой сплоченности через организацию общей деятельности; определение

каждым участником степени вовлеченности в групповой процесс.

Инструкция: группе дается задание в течение 15-20 минут выстроить "скульптуру группы" (желательно без длительных обсуждений), отражающую отношения в группе на сегодняшний день. Когда скульптура построена, каждый из участников по одному выходит и, внимательно осматривая скульптуру со стороны, отвечает для себя на вопросы:

1. Какие чувства вызывает эта скульптура?
2. Какими "качествами" обладает скульптура?
3. Хотите ли вы что-нибудь в ней изменить?

Когда каждый из участников осмотрел скульптуру, проводится групповое обсуждение в кругу.

#### Процедура 4. Восковая палочка.

Назначение: выявление степени доверия к группе; получение поддержки каждым участником от группы.

Инструкция: в круг становится один участник группы. Группа располагается вокруг него плотным кольцом. Участник пробует расслабиться, и группа начинает раскачивать его, передавая, друг другу. В кругу должен побывать каждый участник.

Вопросы для обсуждения:

1. Как чувствовал себя, когда находился в кругу?
2. Насколько удалось довериться группе?

#### Процедура 5. Групповое проективное рисование.

Назначение: развитие групповой сплоченности.

Инструкция: вся группа на большом листе бумаги, используя цветные карандаши или фломастеры, рисует общий рисунок на тему: "Наша группа". Содержание рисунка определяется самими участниками по ходу работы (тренер в упражнении не участвует и не вмешивается в его прохождение).

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызывает у вас получившийся рисунок?
2. Как вы себя чувствовали во время выполнения задания?
3. Каков ваш вклад в общий рисунок?

#### Процедура 6. Необитаемый остров.

Назначение: диагностика стилей взаимодействия в группе, развитие психологических умений, необходимых для эффективного решения групповых задач, развитие внимания друг к другу.

Инструкция: "Представьте, что вы все попали на необитаемый остров. Когда вас спасут и смогут ли вообще это сделать - неизвестно. Естественно, перед вами стоит задача, во-первых, выжить и, во-вторых, остаться при этом цивилизованными людьми. Попытайтесь решить эти задачи в течение 45 минут".

Вопросы для обсуждения:

1. Оцените результаты совместной деятельности (все ли необходимые условия для жизни созданы, насколько учтены пожелания каждого участника).
2. Существовал ли общегрупповой стиль взаимодействия (авторитарный, демократический, либеральный), кто его задавал, какие стили взаимодействия участники обнаружили у себя.
3. Цели взаимодействия участников (решение проблемы, общение с другими, не остаться одному и т.д.).
4. Наличие конфликтов (содержательные или личностные, их причины, результаты и т.д.).
5. Чувства, которые возникали у участников в процессе работы, и после ее окончания, их причины и последствия.

Участники группы делятся своими переживаниями. В обсуждении возникают идеи о влиянии ценностей и установок каждого на межличностные отношения в группе.

#### Процедура 7. Социометрия.

Назначение: определение статуса каждого участника в структуре групповых взаимодействий.

Инструкция: каждый из членов группы поочередно становится в центр круга. Все остальные располагаются от участника в центре на таком расстоянии, которое символизирует психологическую дистанцию между членами группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было определить психологическую дистанцию?
2. Что вы чувствовали, когда вокруг вас определенным образом располагались участники группы?

#### Процедура 8. Подведение итогов 2-х занятий.

Вопросы для обсуждения:

1. Что я могу дать группе?
2. Что я ожидал от группы и что получил?
3. С чем ассоциируется группа?

Рефлексия индивидуального состояния. Ритуал прощания.

### Занятие 9. Возвращение в детство

Цель: 1. Осознание личностных ресурсов через актуализацию детских переживаний, понимание роли детства в развитии индивидуальности.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Актуализация детских переживаний через воспоминание "атрибутов" детства: любимых игрушек, комнаты, в которой проходило детство. Проживание и принятие событий детства. Осознание ресурсной роли детского опыта.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

### Процедура 1. Детское имя.

Назначение: психологическая разминка, введение в тему занятия.

Инструкция: "Объединитесь в пары. Желательно выбрать себе в партнеры человека, с которым вы меньше всего знакомы. По очереди расскажите друг другу о том, как вас называли в детстве родители, друзья, знакомые. Вспомните свои детские клички и прозвища.

Затем вернитесь в общий круг и представьте друг друга".

Вопросы для обсуждения:

Какое из ваших имен, кличек, прозвищ было самым любимым?

Какое не нравилось?

Изменилось ли отношение к имени теперь?

Что вы чувствовали, рассказывая об этом?

Изменилось ли что-нибудь в представлениях о партнере после выполнения упражнения?

### Процедура 2. Любимая игрушка детства.

Назначение: актуализация позитивных переживаний детства.

Инструкция: "Объединитесь в микрогруппы по 3-4 человека. Пусть каждый из вас расскажет о вашей любимой игрушке. Как она появилась у вас? Как вы обращались с ней? Сохранилась ли она?".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие рассказы вас удивили? Почему?

2. Какой рассказ вас больше всего растрогал?

3. Как вы себя сейчас чувствуете?

### Процедура 3. Игрушка.

Назначение: осознание себя путем принятия игровой роли, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: "Возьмите игрушку, внимательно посмотрите на нее. Представьте себе, что на какое-то время вы стали тем, кого держите в своих руках. Побудьте какие-то время в этой роли. Скажите что-нибудь от имени игрушки".

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?

2. Какие воспоминания из детства актуализировались?

### Процедура 4. Детская комната.

Назначение: развитие доверительных отношений в группе, фасилитация осознания личностных ресурсов.

Инструкция: "Вспомните комнату, в которой вы жили в детстве. Возьмите листок бумаги и нарисуйте ее подробно. На выполнение первой части этого задания вам отводится 10 минут. Затем разделитесь на пары и поговорите о том, что каждый из вас нарисовал".

Затем участники возвращаются в общий круг. Ведущий предлагает одному из членов группы, детские воспоминания которого были наиболее интенсивными, выступить в роли протагониста. Далее проводится психодрама "Детская комната".

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы чувствовали себя в роли персонажа (предмета) детской комнаты?

2. Что из своей собственной жизни вы привнесли в эту роль?

3. Что чувствовали зрители, наблюдая за психодраматическим действием?

4. Что чувствовал протагонист? Какой новый опыт он получил?

Процесс интеграции полученного опыта а должен включать обсуждение ресурсной роли детских воспоминаний, а также того, что было утрачено, а что - приобретено в процессе взросления.

Ритуал прощания.

## Занятие 10. Родительская семья

Цель: осознание значимых отношений с близкими людьми, их роли в процессе взросления.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Воспоминания о себе в родительской семье. Осознание семейных ценностей, родительских установок и их влияния на развитие индивидуальности, на выбор жизненного пути. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

### Процедура 1. Круг влияний.

Назначение: развитие самопознания, самораскрытия и самопринятия через изучение семейной истории.

Инструкция: "Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше.

Напишите:

1. Имена этих людей.

2. Их роль по отношению к Вам (мать, отец, друг, учитель и т.д.)

3. Прилагательное или короткую фразу, описывающую ваши взаимоотношения с ними.

Затем объединитесь по 3-4 человека и поделитесь своими рассказами друг с другом".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства у вас возникали во время выполнения упражнения?
2. Каково место родителей среди значимых других?
3. Были ли какие-то открытия?

## Процедура 2. Работа с семейной метафорой.

Назначение: осознание характера отношений в родительской семье с помощью метафоры.

Инструкция: "Вся жизнь человека проходит в семье. Если вам удастся увидеть, услышать и/или прочувствовать отношения, сложившиеся в родительской семье, то вы можете гораздо более успешно продвигаться в своем личностном развитии, более эффективно строить собственные семейные отношения. В течение 2-3 минут представьте отношения в родительской семье в виде метафоры (название сказки, пословица, поговорка, притча, басня, слова из песни и т.д.). Затем каждый участник группы представляет свою метафору".

Вопросы для обсуждения:

1. Хотелось бы вам сохранить и перенести данную метафору на собственные семейные отношения (предполагаемые, либо уже существующие) или, напротив, хотелось бы что-то изменить?

## Процедура 3. Семья.

Назначение: развитие аналитических способностей через понимание распределения между членами семьи поддержки и агрессии, а также формы их выражения.

Инструкция: "Схематично нарисуйте родительскую семью. Красными стрелками обозначьте агрессию, синими - поддержку". Выберите партнера для дальнейшей работы. В парах обсудите характер распределения стрелок (количество, направленность, односторонность/ многосторонность, изолированность). Каким образом, на ваш взгляд, определенным членам семьи удавалось избегать агрессии? Кому в семье приходилось тяжелее/легче всего? На ком лежала ответственность? Кто больше других поддерживал вас? Кто нуждался в поддержке?"

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения упражнения?
2. С чем новым вы столкнулись?

## Процедура 4. Проектирование семьи.

Назначение: осознание семейных ценностей и родительских установок, их влияния на развитие личности, на выбор жизненного пути.

Инструкция: "Напишите пять положительных примеров из своего детского опыта. Постарайтесь понять, что именно в них хорошего?"

Напишите пять примеров негативного отношения к вам, которые плохо повлияли на вас, и так же их проанализируйте.

Возьмите список отрицательных примеров и постарайтесь понять, чего хотели добиться от вас родители таким способом. Сейчас, глазами взрослого человека, вы можете увидеть то, чего не понимали тогда.

Вспомните пять моментов из вашего детства, каких бы вам хотелось избежать в вашей семье с вашими детьми".

Вопрос для обсуждения:

1. Какова роль вашего детского опыта в проектировании собственной семьи?

Рефлексия индивидуального состояния. Ритуал прощания.

## Занятие 11. Значимые события и значимые другие

Цель: осознание значимых событий и особенностей межличностных отношений со значимыми другими.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Информирование о значимости осознания себя во времени. Временная и пространственная интеграция о времени жизни, прошлом, настоящем и будущем. Рефлексия событий жизненного пути. Определение актуальности прошлых событий посредством установления их значимости для будущего. Расширение осознания Я-отношений со значимыми другими. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия

### Процедура 1. Информирование.

"Насущное отходит вдаль, а давность, приблизившись, приобретает явность". Эти строки В. Гете наилучшим образом отражают сущность человеческого сознания, для которого часто очень мало значит настоящий момент, а события прошлого или мечты могут захватить все существо человека. И в этом мире воспоминаний и грез ему может быть уютно и спокойно. Время проходит, а человек прибывает в мирке, который он создал. Что мы делаем со своим временем? Что мы делаем со своей жизнью? Некоторые люди живут так, как будто, они бессмертны, другие же всегда суетятся и спешат. Все мы находимся в пути, который ведет из прошлого через настоящее в будущее. И каждый из нас проходит этот путь по-своему. Каждый приобретает свой собственный жизненный опыт. К сожалению, становясь старше, люди теряют удивительную способность, которая для детей очень естественна - жить настоящим моментом. Прошлые они проектируют на настоящее и будущее, ожидая и опасаясь его повторения. Однако, прошлое в прошлом, а будущее еще не наступило, существует только настоящее и вся сила в настоящем моменте. И сегодня, вспоминая прошлые события, мы будем учиться жить настоящим. Мы также будем говорить о людях, которые важны для нас. Осознавая себя во времени и осознавая свои отношения со значимыми другими, мы сможем лучше понять, кто мы есть на самом деле.

Живите осознанно во времени и находите время для важных дел.

Находите время для работы, это - условие успеха.

Находите время для размышлений, это - источник силы.

Находите время для игры, это - секрет молодости.

Находите время для чтения, это - основа знаний.

Находите время для дружбы, это - условие счастья.  
Находите время для мечты, это - путь к звездам.  
Находите время для любви, это - истинная радость жизни.  
Находите время для веселья, это - музыка души.

## Процедура 2. Без маски

Назначение: самораскрытие, развитие доверительных отношений в группе.

Инструкция: тренер предлагает участникам поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Для этого в центре круга, на стуле лежит стопка карточек с незаконченными предложениями. Участники будут по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в ней.

### 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...  
Иногда люди не понимают меня, потому что я...  
Когда я был(а) маленьким(ой), я часто...  
Мои \_\_\_\_\_ родители...  
Мои друзья...  
Наступит тот день, когда... Скоро я... Я не могу забыть... Бывало, что я...  
Самый радостный день в моей жизни... Моя мечта...  
Больше всего я хотел бы в жизни...  
Смерть...  
Жизнь...  
Когда я думаю о будущем...  
Самый грустный день в моей жизни...  
Раньше я...  
Мои планы...  
Если б я мог(ла)...  
Меня беспокоит...  
Мне интересно...  
Однажды меня напугало то, что... Я всегда хотел(а)... Скрываю... Я радуюсь...  
Я мог(ла) бы быть очень счастливым, если бы... Дома... • Моя семья...  
Вопросы для обсуждения:  
1. Что мешало вам быть откровенными?  
2. Какие фразы особенно вас взволновали?

## Процедура 3. Наше отношение ко времени.

Назначение: временная и пространственная интеграция представлений о времени жизни, прошлом, настоящем и будущем.

Инструкция. Участникам предлагается: 1) закончить фразы и обо сновать свою мысль: "Время жизни...", "Настоящее, Я думаю, продолжается от... и до..."; 2) изобразить на листе бумаги свои представления о прошлом, настоящем и будущем в виде трех окружностей, 3) про комментировать свои рисунки.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвали у вас ваши рисунки?
2. Что бы вы хотели изменить в своих рисунках?
3. Как вы думаете, отражают ли модели времени личностные особенности их авторов?

## Процедура 4. Горы и долины.

Назначение: рефлексия событий жизненного пути; определение актуальности прошлых событий посредством установления их значимости для будущего.

Инструкция. Участники делятся на группы по 4 человека. Каждая группа должна сесть отдельно от других групп. В левой части листа бумаги (А 4) участники ставят точку и пишут дату рождения, в правой части - ставят точку и пишут сегодняшнюю дату. Предложите участникам подумать о самых значительных событиях в своей жизни - и хороших и плохих. Каждый участник на своем листе проводит линию от точки в левой части листа к точке в правой части. Применительно к каждому хорошему событию участники проводят линию вверх так, чтобы получилась гора. Чем значительнее и лучше событие, тем значительнее должна быть гора. Применительно к плохому событию - проводится линия вниз, чтобы получилась долина, в виде впадины. Чем хуже событие, тем глубже впадина. Надо поставить дату и название каждого события. После окончания рисования графиков, каждый должен объяснить свой график остальным участникам.

Вопросы для обсуждения:

1. 15 Какие из прошлых событий продолжают оказывать влияние на вашу жизнь и могут повлиять на ваше будущее?
2. Каким образом и почему?
3. Хотели бы вы, чтобы какие-то события вашей жизни повторились?
4. Какой должна была бы быть ваша жизнь, чтобы вы могли назвать ее совершенной?

5. Какие события в вашей жизни такие же, как и у других участников, что вы чувствуете в связи с этим?

Процедура 5. Жизненный шаг.

Назначение: рефлексия этапов жизненного пути; эмоциональное отреагирование негативных переживаний, связанных с событиями прошлого.

Инструкция. Для выполнения этого задания участнику предлагается рисунок, на котором каждый кружок обозначает год или период жизни. Необходимо вспомнить год за годом свою жизнь и, используя цветные карандаши, символами и цветом зарисовать каждый кружок в соответствии с теми чувствами, которые преобладали в тот год или период. Затем участники распределяются парами и с помощью открытых вопросов проясняют, что происходило с человеком, что он переживал тогда, каким чувствам соответствуют использованные символы и цвета, какие чувства у него возникают "здесь и сейчас".

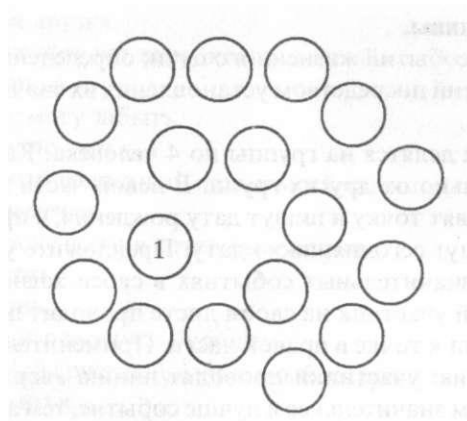


Рисунок "Жизненный шаг".

Вопросы для обсуждения:

1. Как происходило обсуждение в парах?
2. Какие новые мысли и чувства вы пережили при общении друг с другом?

Процедура 6. Круги отношений.

Назначение: расширение осознания Я-отношений со значимыми другими с помощью графического представления.

Инструкция. Участникам предлагается вспомнить и записать имена тех людей, общение с которыми для них важно. Затем на бумаге представить в графической форме характер взаимоотношений с каждым из них, выбрав один из вариантов:



Б) "рядом"



В) "вместе"



А) "порознь".

Круги, с помощью которых участники изображают себя и другого, должны быть в диаметре не менее 5 см, чтобы в них можно было написать свои свойства личности и качества другого, определяющие характер взаимоотношений. Далее, можно также представить в графической форме желаемый характер отношений в будущем с этими людьми. Затем результаты индивидуальной работы обсуждаются в микрогруппах.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, что лежит в основе изменения отношений?
2. Возможно, что-то должно измениться в вас самих, для того чтобы изменились отношения?

Процедура 7. Благодарность духовным родителям.

Назначение: развитие чувства признательности к значимым другим, самостоятельности и ответственности.

Инструкция: "У каждого из нас в жизни есть люди, которые нас поддерживали и помогали нам развиваться. Они любили нас, ценили и учили, были внимательны к нашим успехам и провалам. Таких людей можно назвать духовными родителями, и не так важно, сколько им лет. Некоторые из них, возможно, были членами нашей семьи, другие нет. С одними мы общались подолгу, с другими - встречи были кратковременными. От них мы перенимали те или иные качества, их глазами смотрели на мир. Запишите имена, которые вам вспоминаются.. (10 минут). Теперь выберите из них несколько человек и напишите им слова благодарности. В этих кратких посланиях выразите то, что вам хотелось бы сказать им сегодня. Кем вы стали? Чем они нам помогли?"

Вопросы для обсуждения:

1. Что дают человеку духовные родители?
2. Представьте, что в вашей жизни не было таких людей. Каким бы вы стали? Что могло бы быть?

Ритуал прощания.

#### Занятие 12. Я - реальное, Я-идеальное

Цель: выявление представлений о своем идеальном Я и реальном Я, осознание Я-идеального как возможного стимула для саморазвития.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Информирование о значении Я-реального и Я-идеального в развитии личности. Осознание содержания Я-реального и Я-идеального. Актуализация представлений об идеальной форме как средстве фасилитации развития гармоничного образа Я. Исследование соотношения Я-реального и Я-идеального с помощью проективных техник. Расширение личностных ресурсов, осознание перспектив саморазвития.

Интеграция                                      полученного                                      опыта.                                      Ритуал                                      прощания.

Рефлексия предыдущего занятия.

#### Процедура 1. Информирование.

У каждого из нас есть определенное представление о самом себе, о тех ролях, которые мы играем в жизни, о своих сильных и слабых сторонах, об особенностях своей личности. Это представление о том, какие мы есть, называется Я-реальным. Но у каждого из нас есть также представления о том, какими мы хотели бы быть, или Я-идеальное. Мы чувствуем себя счастливыми, когда можем жить в гармонии со своим представлением о себе, стремясь к Я-идеальному. Осознать то, какими мы хотим себя видеть, значит начать становиться такими. Сила желания действует всегда в согласии с нашим истинным "Я". Этот вывод очень точно сформулировал Гете: "Наши желания - это предчувствия тех способностей, которые таятся в нас. Предвестники того, что мы в состоянии свершить. Сила воображения представляет вне нас и в будущем то, что мы можем и что хотим. Мы испытываем страстное желание того, чем в глубине уже обладаем". Другим условием самореализации личностью своей сущности являются цели и конкретные действия для их достижения, позволяющие человеку приблизиться к Я-идеальному, а также, возможно, увидеть и осознать некоторые иллюзии в отношении самого себя.

#### Процедура 2. Я-концепции.

Назначение: осознание содержания Я-реального и Я-идеального, степени их соответствия друг другу.

Инструкция: Я-концепция это своеобразное видение человеком себя, своей личности. Каждый из нас имеет свою Я-концепцию, наличие которой делает нас уникальными, единственными в своем роде, отличающимися от всех остальных людей.

Сейчас вам предстоит описать свою Я-концепцию, но не одну, а две. Первая из них - это ваши представления о себе-реальном, таком, какой вы есть на самом деле. Вторая - это описание себя-идеального, такого, каким вам бы хотелось быть. Я-идеальное - это тот образ, к которому вы стремитесь, те качества и характеристики, которыми вы хотели бы обладать.

Чтобы вам было легче сориентироваться, вам предлагается следующая схема:

а) вначале опишите свои личностные качества, реальные и идеальные:

Я-реальное

Я-идеальное

б) после этого опишите свои роли, которые вы выполняете реально, в настоящее время, а также те, какие бы вы хотели выполнять:

Я-реальное

Я-идеальное

1-

1.

2-

2.

3.

3.

в) теперь опишите цели, ради которых вы живете сейчас, и цели, ради которых вам хотелось бы жить:

Я-реальное

Я-идеальное

1-

1.

2-

2.

3-

3.

Объединитесь в микрогруппы по 4 человека и поделитесь друг с другом полученными впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

- 1) В чем состоит сходство?
- 2) Каковы различия?
- 3) Как вы считаете, с чем связаны эти различия?
- 4) Что нового вы узнали о себе, выполняя это задание?
- 5) Как вы можете использовать этот опыт?

Когда ответите на поставленные вопросы, объединитесь в микрогруппы по 4 человека и поделитесь друг с другом полученными впечатлениями.

#### Процедура 3. Идеальная форма.

Назначение: актуализация участниками представлений об идеальной форме как средстве фасилитации развития гармоничного образа себя.

Инструкция. Участникам группы предлагается выполнить поэтапно следующее: "Подумайте о какой-нибудь форме, которая на ваш взгляд, достигла совершенства идеала. Это может быть форма из мира неживой природы - кристалл или драгоценный камень; из растительного мира - например, цветок, дерево; из животного мира - лошадь, дельфин; из мира природных явлений - радуга, гроза и др.; и, наконец, из мира искусства стихи, картина, скульптура. Рассмотрите форму, которую вы представили во всех деталях. Прочувствуйте эту форму, испытав радость от соприкосновения с силой и красотой идеала".

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы представили? Расскажите о воображаемой идеальной форме.
2. Что вы чувствуете, когда думаете об этой форме?
1. Можно ли такого рода идеальные формы, гармоничные и совершенные, обнаружить в людях, которые вас окружают? Если да/нет, то почему?

#### Процедура 4. Проективный рисунок.

Назначение: исследование соотношения Я-реального и Я-идеального с помощью проективных техник.

Инструкция. Участникам тренинга предлагается выполнить 2 рисунка на разных листах: "Я такой, какой есть" и "Я такой, каким хочу быть". Авторы рисунков должны остаться для группы неизвестными. Художественные способности не имеют значения.

После выполнения задания все рисунки раскладываются попарно в центре комнаты. Произвольно выбирается одна пара рисунков. Необходимо разместить их так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди

рассказывает, что он видит на рисунках. Важно не формальное описание, а ощущения от рисунков: каким автор видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее значимые для него реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки.

### Занятие 13. Жизненные стратегии и жизненные перспективы

Цель: осознание и конкретизация жизненных целей и перспектив, принятие на себя ответственности за их реализацию; развитие способности принимать решения и делать выбор.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Определение позиции по отношению к собственной жизни. Оценка жизненной ситуации в различных сферах жизнедеятельности. Определение своих жизненных ценностей, целей, перспектив и планов. Осознание ответственности личности за их достижение. Усвоение умений составления алгоритма достижения целей. Информирование о слагаемых эффективной, целеустремленной личности. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

#### Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

#### Процедура 1. Девиз.

Назначение: осознание жизненных принципов.

Инструкция: "Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где имеется большой выбор различных по цвету и модели маек. Вам предстоит выбрать майку по вашему вкусу, подобрать цвет, модель. Кроме того, на вашей майке написан девиз вашей жизни или, на крайний случай, принцип, которому вы следуете или хотели бы следовать. Если вы не любите майки с надписями, то у вас есть возможность выбрать майку, надпись на которой прочесть можете только вы".

Обсуждение. Группы поочередно рассказывают о своем выборе. Остальные могут задавать вопросы, уточняющие, проясняющие жизненные принципы. После окончания рассказов следует предоставить возможность каждому участнику рассказать, почему он сделал тот или иной выбор, какие чувства он испытывал, выполняя задание.

#### Процедура 2. Мои сильные стороны.

Назначение: осознание сильных сторон своей личности, которые помогают преодолевать жизненные трудности, развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к себе.

Инструкция. Возьмите лист бумаги и разделите его на 3 колонки: "Трудности и проблемы, с которыми я сталкивался"; "Мои положительные качества"; "Чего я достиг?". Запишите в первую колонку те сложные ситуации, в которых вы проявляете свои сильные стороны. Во второй колонке отметьте свои положительные качества, то, что помогает справиться с проблемами. В третьей - укажите, чего вы достигаете благодаря своим достоинствам.

Обсуждение. Каждый член группы рассказывает о своих сильных сторонах, проявляющихся в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не умолял своих достоинств, не брал их в кавычки. Группа после высказывания каждого добавляет еще те черты, которые не были названы.

#### Процедура 3. Мои желания.

Назначение: уменьшение сопротивления для предъявления своих целей.

Инструкция. Группа разбивается на тройки, в каждой из них есть "говорящий", "слушающий" и "наблюдающий". В течение 3 минут "говорящий" рассказывает о своих желаниях, начиная каждый раз с фразы "Я хочу...". Слушающий внимательно слушает, соглашается, поддерживает и принимает. Наблюдатель фиксирует невербальные проявления. По окончании упражнения участники в тройках делятся своими мыслями и переживаниями, обращая внимание на то, о чем говорилось легко и свободно, где могли быть страхи, запреты. Затем происходит обмен ролями в тройках.

#### Процедура 4. Жизненные перспективы.

Назначение: отработка умений ставить цели и планировать их достижение, развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.

Инструкция: "В предыдущем упражнении вы говорили о своих желаниях. Речь фактически шла о множестве целей, которые можно реализовать. Для достижения желаемого необходимо их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся.

Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их "Мои цели", "Их важность для меня", "Мои действия", "Мои ресурсы". Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течение недели, месяца, полугодия, года. Наметьте и более далекие цели, например, чего бы вы хотели достичь через 5, 10 лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке обозначьте те действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного.

Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение - это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть:

- конкретным;
  - **20** кратким;
  - сформулированным позитивно;
  - включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в вас самих, а не в других людях;
  - написано в настоящем времени, как реально существующее.
- Затем в кругу каждый рассказывает о своей самой важной цели.

## Процедура 5. Социодрама "Будущее".

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

Инструкция: "Закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас? Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг". (Время 5-7 минут).

После этого ведущий предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микрогруппы. Им следует придумать название или девиз группы, за 10-15 минут сделать "видеоклип", рекламирующий "дух и сущность" группы, ее девиз и разыграть свой клип на сцене.

Обсуждение начинается с вопросов участников группы по клипам других групп, если было что-то непонятно. Затем каждый участник группы рассказывает о своих чувствах по поводу подготовки своего клипа и просмотра клипа других групп.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## Занятие 14. Заключительное

Цель: осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом; формирование позитивного восприятия участников; создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию.

Содержание: рефлексия прошедшего раздела тренинга. Снятие эмоционального напряжения. Выражение мыслей и чувств относительно своих собственных состояний и отношений к себе и другим.

Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других. Осознание личностных изменений. Обсуждение роли тренинга в профессиональном становлении психолога. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### Ход занятия

Рефлексия прошлого занятия.

## Процедура 1. Путаница.

Назначение: снятие напряжения через невербальное взаимодействие.

Инструкция. Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Встретившись, руки соединяются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разнимая рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колец из людей, либо несколько независимых кругов или пар. Игра прекращается по желанию участников.

## Процедура 2. Мудрый совет.

Назначение: осознание внутренних ресурсов.

Инструкция: "Представьте себе, что внутри вас звучит мудрый голос, который знает ответы на любой вопрос. Этот голос может дать вам совет на ближайшее будущее. Что бы вы хотели услышать?"

У вас есть 10 минут, чтобы выслушать свой внутренний голос и записать услышанное.

Выберите кого-нибудь из членов группы, с кем вы готовы поделиться полученным опытом. Обменяйтесь своими записями. Теперь каждый "озвучивает" партнеру послание от его внутреннего голоса.

Вопросы для обсуждения в группе:

1. Что значил для вас данный совет?
2. Что вы чувствовали во время озвучивания ваших советов другим человеком?

Процедура 3. "Никто не знает..."

Назначение: создание безопасной атмосферы для предъявления личностных характеристик, диагностика психологической дистанции между членами группы.

Инструкция: "Сейчас вы будете бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу "Никто из вас не знает, что я (или - у меня)..." Важно, чтобы каждый из вас принял участие в выполнении задания. У каждого мяч может побывать много раз".

Вопросы для обсуждения:

1. Кто из участников группы "открылся" с неожиданной для вас стороны?
2. Удалось ли вам предъявить неизвестное группе качество или характеристику?

Процедура 4. Чемодан.

Назначение: актуализация личностных ресурсов, получение поддержки от участников тренинга.

Инструкция: «Наша работа в рамках тренинга личностного роста подходит к концу. Однако перед тем, как вы разойдётесь, соберём чемодан каждому из вас. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Туда мы "положим" те качества каждого из нас, которые способствуют дальнейшему личностному росту, и те, которые ему мешают. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил:

1. В чемодан можно положить как позитивные, так и негативные качества.
2. Каждое качество будет помещаться в чемодан только с согласия всей группы. Если хотя бы один из вас не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения. Если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладётся.
3. Положить в чемодан можно как те качества, которые проявились в ходе работы группы, так и те, которые могли бы быть для него полезными.
4. Руководить сбором чемодана будет каждый из вас по очереди.

Просьба не забывать указанные правила в ходе обсуждения».

После "сбора чемодана" предлагается обсудить те личностные достижения участников группы, которые стали возможными благодаря совместной работе в тренинге. Для этого каждый по кругу продолжает одну и ту же фразу: "Благодаря группе, я..."

Процедура 5. Подсолнух.

Назначение: помочь участникам воспринять расставание как естественное событие в развитии группы через символическое выражение расцвета и заката группы.

Инструкция: "Встаньте широким кругом, затем сядьте на пол и закройте глаза..."

Вспомните о том, как вы первый раз пришли на тренинг...

Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь... Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу... Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу, и положите руки на плечи своим соседям... Представьте себе, что вы все - это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра... (30 секунд).

Продолжая двигаться, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым... (2 минуты).

Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей... Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратится в самостоятельное семечко подсолнуха...

Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу... Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но несете в себе при этом энергию подсолнуха...

Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле... Скажите самому себе: «Я наполнен жизненной силой и у меня есть энергия для роста и развития...» (1 минута).

Теперь откройте глаза...

Работа нашей группы завершена.

## Раздел 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ

### Занятие 1. Я в общении. Стили общения.

Цель: актуализация правил групповой работы и базовых понятий: межличностное взаимодействие, межличностные отношения, общение, стили общения.

Содержание: информирование участников о целях социально-психологического тренинга общения, обсуждение и принятие основных правил - норм общения между участниками группы, выработка дополнительных правил общения. Знакомство с новыми участниками группы. Организация деятельности участников тренинга, направленной на создание атмосферы доверия, снижение психологических защит. Самопрезентация стиля общения участников группы. Определение трудностей и ошибок в межличностном взаимодействии. Осознание зоны ближайшего саморазвития в общении. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Вступительное слово тренера: "Сегодня наша группа начинает новый цикл тренинговых занятий. Как вы помните, в процессе тренинга личностного роста мы занимались различного рода психологической деятельностью, направленной на осознание и позитивное изменение своих личностных особенностей, на открытие и творческую реализацию своей человеческой уникальности. Группа в целом, и каждый её участник довольно успешно поработали в этом направлении. На тренинге, который мы начинаем сегодня, работа по самоизучению и самосовершенствованию, безусловно, будет продолжена. Сохранятся неизменными также те основные правила и

принципы, в соответствии с которыми мы строили наше групповое взаимодействие. Имеет смысл вспомнить и перечислить-сейчас эти правила, так как они имеют большое значение для нашей дальнейшей работы. (Участники группы озвучивают принципы работы в группе самостоятельно, без помощи тренера).

Помимо сходства с тренингом личностного роста, социально-пси- хологический тренинг общения, который мы начинаем сегодня, имеет свою специфику. Она заключается в том, что наша совместная работа будет направлена преимущественно на те качества вашей личности и фани вашей психической жизни, которые непосредственно связаны с таким сложным и многоплановым видом деятельности, как общение. Изучение условий и факторов эффективного общения, ролевых позиций и личностных особенностей партнёров по общению, осознание себя в процессе общения с другими людьми, совершенствование своих социально-перцептивных способностей, апробирование различных способов и средств общения - вот те основные вопросы, ответы на которые мы постараемся получить в ходе нашей работы.

В заключение хочу добавить, что самым главным элементом, основным механизмом совершенствования сферы общения для каждого из вас является сама группа, и та безопасная, доверительная и рабочая атмосфера, которая создаётся вашими совместными усилиями.

Процедура 1. Здесь и теперь.

Назначение: включение каждого участника в ситуацию групповой работы.

Инструкция: "Сейчас у каждого из вас будет 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения: помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации "здесь и теперь", включиться в работу".

Вопросы для обсуждения:

1. Чьё обращение подействовало на вас наиболее сильно?
2. Что помогло отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе?

Процедура 2. Почувствуй моё состояние.

Назначение: обучение пониманию своего состояния и состояния собеседника в общении.

Инструкция: "Бросая друг другу мяч, вы будете называть вслух имя того, кому бросаете мяч. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека. После того, как относительно каждого будет предложено несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали во время упражнения?
2. Как вы чувствуете себя сейчас?
3. Что помогало вам понять состояние другого?

Процедура 3. Установление контакта.

Назначение: развитие способности использовать невербальные средства установления контакта, сензитивности к партнёру по общению.

Инструкция: "Пусть каждый из вас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему невербальными средствами установить контакт с каждым участником группы".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства возникли у вас в процессе выполнения упражнения?
2. Какие средства установления контакта вы использовали?
3. По каким признакам вы определяли, что контакт установлен?

Процедура 4. Уличное знакомство.

Назначение: использование различных способов знакомства, определение наиболее эффективных стратегий установления контакта с незнакомыми людьми.

Инструкция: "Выберите себе пару. Один из участников пары должен будет вступить в контакт с другим, "совершенно незнакомым" ему человеком. Учтите, что знакомство происходит на улице. Для того чтобы познакомиться, можно использовать любые вербальные и невербальные средства. Второй человек в паре, наоборот, любыми путями пытается уйти от знакомства. Цель считается достигнутой, когда первому удаётся узнать у второго его имя и номер телефона. Затем участники пары меняются ролями".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие средства и способы знакомства оказались наиболее эффективными?
2. Какие ваши личностные особенности способствовали, а какие препятствовали достижению цели?
3. В какой из двух ролей вы чувствовали себя менее комфортно, и почему?
4. Опишите ваше самочувствие на данный момент.

Процедура 5. Ошибочное мнение.

Назначение: осознание интерпретационных искажений при восприятии качеств и отношений других людей (феноменов межличностного восприятия: эффекта ореола первого впечатления, новизны, стереотипизации и др.).

Инструкция: "Сейчас вы разделитесь на подгруппы по 4 - 5 человек. Каждый из вас постарается вспомнить ситуацию, в которой ваше представление о человеке или его качестве, отношении к вам или другим людям оказалось ошибочным. Когда все будут готовы, по очереди максимально подробно опишите эту ситуацию членам своей подгруппы. Постарайтесь сформулировать причину вашей ошибки. Когда все расскажут о своих ситуациях, обобщите обнаруженные вами ошибки и будьте готовы к тому, чтобы сообщить всей группе сделанные выводы".

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько легко было вспомнить и подробно описать ситуацию?
2. Перечислите причины тех ошибок межличностного восприятия, о которых вы слышали от участников своей подгруппы.

3. Что, по вашему мнению, может помочь избежать искажений в восприятии других людей?

Процедура 6. Безусловное достоинство.

Назначение: снятие эмоционального напряжения путем позитивной обратной связи.

Инструкция: "Давайте закончим сегодняшнее занятие тем, что обратим ещё раз внимание друг на друга, подумаем друг о друге и сделаем это так: закроем глаза и мысленно пройдем по кругу, остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие у этого человека есть достоинства, сильные стороны в общении. (Тренер тоже участвует в упражнении, это позволяет ему рассчитать время, нужное для того, чтобы мысленно "подойти" к каждому.) Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч какому-либо участнику группы и скажет, каким безусловным достоинством в общении обладает этот человек. Тот, у кого мяч, передаст его следующему и скажет о его сильных сторонах при взаимодействии с другими, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Каждый должен узнать о своих сильных сторонах".

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя сейчас чувствуете?
2. Что нового о себе вы узнали?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

#### Занятие 2. Средства общения

Цель: информирование участников группы о средствах общения, развитие умений и навыков эффективного использования средств общения.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Развитие использования невербальных средств общения. Совершенствование умений адекватно определять, идентифицировать, ситуационно использовать вербальные и невербальные средства общения. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

Процедура 1. Информирование.

Невербальное общение, или "body language" - основа любой коммуникации. Передача информации на 7% происходит за счет вербальных средств (только слов), на 38% за счет звуковых средств (включая тон голоса, интонацию звука) и на 55% за счет невербальных средств (Л.Пиз). Когда мы говорим об интуиции и чувствительности человека, то чаще всего имеем в виду, что он (или она) обладает способностью читать невербальные сигналы другого человека и сравнивать их с другими сигналами. "Шестое чувство", что другой человек нас обманывает, возникает, если мы замечаем разногласие между языком тела и словами, сказанными этим человеком.

Важную информацию можно получить, проанализировав невербальные сигналы. Например, выражение лица, или мимика - главный показатель чувств и эмоций человека. Межличностное пространство, или физическое расстояние отражает, насколько близко - далеко находятся собеседники по отношению друг к другу. Установки и чувства человека можно определить по моторике, то есть по тому, как он стоит или сидит, по его жестам и движениям. Таким образом, опытный коммуникатор обращает внимание не только на слова, но и на характер установления визуального контакта, размещение в пространстве, интонацию, тембр и тон голоса, то есть на те показатели, которые относятся к невербальным средствам общения.

Процедура 2. Подарок.

Назначение: развитие способностей использования средств невербального общения.

Инструкция: "Каждый участник без слов, жестами, мимикой должен показать, какой подарок он "дарит" другому. Получивший подарок пробует угадать, что это".

Вопросы для обсуждения:

1. Всегда ли вы понимали, какой подарок вам дарили?
2. Что чувствовали вы, когда сами преподносили кому-то подарок?

Процедура 3. Установление невербального контакта.

Назначение: развитие способности устанавливать визуальный контакт.

Инструкция: "Разбейтесь по парам- Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Через несколько минут вам предстоит поделиться своими ощущениями".

Вопросы для обсуждения в парах:

1. Какие чувства вы испытывали, глядя в глаза друг другу?
2. Удалось ли вам "прочитать" по глазам сообщение вашего партнера по общению?

Процедура 4. Сообщение.

Назначение: развитие умений использовать жесты и мимику в общении.

Инструкция: "Разбейтесь по парам. Каждый должен без слов, жестами передать своему напарнику какое-то сообщение. Партнер должен понять и рассказать первому участнику, в чем был смысл сообщения. Затем участники меняются ролями".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало упражнение?
2. В использовании каких невербальных средств, на ваш взгляд, вам необходимо совершенствоваться?

Процедура 5. Узнай слово.

Назначение: отработка умений идентифицировать и ситуационно использовать вербальные и невербальные средства общения.

Инструкция: Участники группы разбиваются на две команды. Каждая из команд придумывает несколько слов, записывает на отдельных листочках бумаги, выбирает участника, которого посылает в другую команду. Ему дают прочитать "слово" и он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово. Участники команды

должны угадать слово. Затем выбирается другой человек из чужой команды, который "показывает" новое слово. Сравнивается, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства возникали при выполнении данного упражнения?

Что труднее/легче было "читать"?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### Занятие 3. Виды слушания

Цель: развитие умений и навыков эффективного слушания.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Информирование об основных видах и приемах слушания. Анализ содержания сообщения и эмоциональных проявлений собеседника. Формулирование условий и правил хорошего слушания. Освоение приемов пассивного и активного слушания: безмолвное слушание, подтверждение, перефразирование, уточняющие вопросы, вербализация, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Ритуал прощания.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

Процедура 1. Информирование.

Известно, что хороший собеседник является, прежде всего, хорошим слушателем. Так ли это? Умение слушать означает умение воспринимать другого человека полностью, во всех его вербальных и невербальных проявлениях, улавливать подтекст, смысл его высказываний, а также воспринимать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит собеседник. Одним из наиболее важных моментов в слушании является момент обратной связи, благодаря которому у собеседника и создается впечатление, что он говорит не в пустоту, а с живым человеком, который слушает и понимает его. Причем в любом высказывании существует, по крайней мере, два содержательных уровня: уровень информационный (отражение информации) и уровень эмоциональный (отражение чувств говорящего).

Выделяют следующие приемы слушания: 1. Безмолвное слушание (видимое отсутствие реакции). 2. Поддакивание ("ага", "угу", да-да, кивание подбородком). 3. "Эхо - реакция" - повторение последнего слова собеседника. 4. "Зеркало" - повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов. 5. Пересказ, перефразирование или "парафраз" - передача содержания высказывания партнера другими словами. 6. Побуждения ("Ну и что дальше?"). 7. Уточняющие вопросы ("Что ты имел в виду?"). 8. Продолжение (когда слушатель вклинивается в речь и пытается завершить фразу, подсказывает слова). 9. Отражение эмоций ("Ты расстроен", "Ты чувствуешь себя виноватым?"). 10. Дальнейшее развитие мыслей собеседника или вербализация - проговаривание подтекста высказывания собеседника ("Вы хотите знать, что у меня случилось?"). 11. Резюмирование - подведение итогов высказывания партнера.

Существуют и неудачные приемы слушания, с точки зрения эффективности процесса взаимопонимания: нерелевантные высказывания (не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально), оценки, советы ("ерунда все это, не обращай внимания"), пренебрежение к партнеру.

Обычно в слушании проявляется три этапа: поддержка (необходимо дать возможность человеку выразить свою позицию), уяснение (цель - убедиться, правильно ли Вы поняли собеседника), комментирование (слушатель высказывает свое мнение по поводу услышанного). Для каждого этапа уместны свои приемы слушания.

Можно выделить также виды слушания: 1. Пассивное слушание - осуществляется с помощью таких приемов, как безмолвное слушание и активная поза слушающего (корпус слегка наклонен в сторону говорящего, а голова - слегка наклонена набок). 2. Активное слушание предполагает понимание сути сообщения, обеспечивает адекватную обратную связь и просто незаменимо в деловых переговорах, в ситуациях, когда Ваш партнер сильнее Вас или когда Вы на равных, а также в конфликтных ситуациях. 3. Эмпатическое слушание предполагает приоритетность эмоционального уровня содержания сообщения и включает эмоциональную поддержку говорящего, понимание и прояснение смысла сказанного.

Процедура 2. Инопланетяне.

Назначение: освоение умений и навыков активного восприятия, анализа и передачи информации.

Инструкция. Все участники делятся на две команды - "Инопланетяне" и "Жители планеты". Первые выходят из комнаты, а "Жители планеты" издадут какие-то три закона, которые они должны непременно выполнять. Эти законы должны касаться правил общения с "Инопланетянами" и правил поведения при беседе. Задача "Инопланетян" во время разговора раскрыть эти законы. Законы не должны быть слишком сложными.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие приемы анализа и передачи информации вы применяли?

2. Удалось ли понять смысл сообщения?

Процедура 3. Угадай, кто слушает.

Назначение: осознание значения основных приемов пассивного слушания.

Инструкция. Один из участников — Оратор. Он выходит за дверь. В группе выбираются трое желающих, которые будут изображать пассивное слушание. Вошедший оратор должен сделать краткое сообщение на любую тему и определить эти трех участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Какими способами можно показать человеку, что Вы его слушаете, а какими - что не слушаете?

2. Как чувствует себя человек, которого не слушают?

Процедура 4. Своими словами.

Назначение: освоение приема перефразирования, используемого в активном слушании.

Инструкция: "Ваш партнер сообщает вам что-то, например: "Я хочу в Италию". А Вы передаете его мысль своими словами, стремясь воспроизвести ее точнее и полнее: "Ты считаешь, что наша страна недостаточно

хороша?", "Ты чувствуешь себя уставшим и хочешь отдохнуть?" и т.п. После этого Ваш партнер дает оценку тому, насколько вам это удалось. Получив три положительных оценки, Вы меняетесь ролями".

Вопросы для обсуждения:

1. С какими трудностями Вы столкнулись, выполняя упражнения?
2. Когда и как Вы замечали, что начинаете выдавать свои мысли за чужие?

Процедура 5. Прояснение.

Назначение: освоение умений и навыков развития мыслей собеседника.

Инструкция: "Сядьте лицом к лицу с вашим партнером. Сейчас один из вас будет произносить утверждения, которые кажутся ему верными. Другой будет выражать свою реакцию на них фразами, начинающимися словами: "Ты имеешь в виду, что...", и дальше развивает мысль собеседника. Задача состоит в том, чтобы партнер почувствовал, что вы понимаете смысл его высказывания. Необходимо трижды получить утвердительный ответ. Например:

- Мне кажется, здесь жарко.
- Ты имеешь в виду, что тебе здесь дискомфортно? -Да.
- Ты имеешь в виду, что мне тоже должно быть жарко?
- Нет.
- Ты имеешь в виду, что тебе здесь не совсем удобно? -Да.
- Ты имеешь в виду, что тебе хочется что-то изменить?
- Да".

Вопросы для обсуждения:

1. С какими трудностями вы столкнулись в ходе выполнения упражнения?
2. Удалось ли вам остаться на позиции проявления смысла сообщения, используя прием развития мысли собеседника, и избежать навязывания своих мыслей? Каким образом?

Процедура 6. Хороший слушатель.

Назначение: развитие умения расположить собеседника к разговору и формирование навыка формулирования открытых вопросов.

Инструкция: "Ваш партнер говорит какую-то фразу, например: "Вчера я ходил в кино". Вы должны так ответить на это утверждение, чтобы ему захотелось Вам рассказать больше. Например, вы можете просто кивнуть головой или одобрительно хмыкнуть, сказать: "Интересно" или "Ну и как?". В результате должен возникнуть разговор. Вы исполняете роль слушателя, располагающего к доверительной беседе. При этом следите, чтобы ваши вопросы даже скрытым образом не ограничивали собеседника. Например, вопрос "Вам понравился фильм?" плох, поскольку ограничивает выбор двумя вариантами. Стремитесь задавать открытые вопросы: например "Какое впечатление произвел на Вас фильм?".

Вопросы для обсуждения:

1. Каковы ваши чувства в роли рассказчика и в роли слушателя?
2. Отметьте позитивные моменты, которые использовал собеседник.
3. Что в поведении слушателя мешало вам говорить?

Процедура 7. Эмпатическое слушание.

Назначение: интеграция умений и навыков слушания в общении.

Инструкция: "Выберите себе в пару того из членов группы, кого вы пока узнали меньше всех, но хотели бы узнать поближе. Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", другой - "слушающим".

Далее задание состоит из нескольких шагов. За временем следит тренер. Сначала правшами хорошего слушания руководствуется "слушающий", а "говорящий" может пока отложить их в сторону.

Шаг 1: "Говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях и проблемах в общении. Особое внимание он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий", соблюдая правила эмпатического слушания, помогает "говорящему" рассказывать.

Шаг 2: Далее у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться.

Шаг 3: Ведущий дает следующее задание, в котором "говорящий" в течение 5 минут будет рассказывать о своих сильных сторонах в общении. "Слушающий", не забывая соблюдать правила слушания, должен учесть ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты.

Шаг 4: "Слушающий" за 5 минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т.е. о трудностях и сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его не правильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После завершения сообщения "слушающим" "говорящий" может сказать, что было пропущено, что искажено.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 4. Обратная связь в общении

Цель: осознание значимости обратной связи в общении и развитие умений и навыков ее использования.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Цели и правила использования обратной связи. Развитие перцептивных и сензитивных способностей. Осознание индивидуальных способов предоставления обратной связи адресату. Развитие антиципации и социальной перцепции. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

Процедура 1. Информирование об обратной связи.

Инструкция: "В группе обратная связь означает предоставление члену группы информации о его поведении со стороны остальных участников и получение аналогичной информации от него.

Существует конструктивная и неконструктивная обратная связь. Конструктивная обратная связь несет реальную и существенную информацию об адресате в форме, способствующей ее адекватному принятию и переработке.

Цели обратной связи:

1. помочь участнику группы понять, как его воспринимают остальные;
  2. предоставить ему информацию, которая помогает научиться эффективным способам взаимодействия;
  3. информировать о восприятии и чувствах дающего обратную связь.
- В межличностной обратной связи выделяют процессы передачи и принятия информации.

Для обеспечения успешной работы в группе следует соблюдать следующие правила предоставления обратной связи. Обратная связь:

1. относится к поведению, а не личности адресата;
2. формулируется в терминах чувств и отношений коммуникатора, а не свойств личности реципиента;
3. дается по поводу происходящего "здесь и теперь" в группе, а не "там и тогда", в прошлой жизни участников группы;
4. используется в виде "Я-высказываний" вместо "Ты-высказываний";
5. предоставляется непосредственно адресату, а не через третье лицо;
6. исключает советы;
7. предоставляется сначала с "положительным" содержанием, и только потом - с "отрицательным".

Вопросы для обсуждения:

1. С какими правилами вы согласны в большей степени?
2. Какие не принимаются?
3. Можно ли пополнить перечень этих правил?
4. Каков ваш опыт использования этих знаний в жизни, в межличностном общении в группе?

Процедура 2. Конструктивная обратная связь.

Назначение: усвоение правил конструктивной обратной связи.

Инструкция: "Разбейтесь на пары. Придумайте конкретные примеры, иллюстрации по каждому правилу".

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, для чего использовалось данное упражнение?
2. Есть ли правила, которые вам сложно использовать?

Процедура 3. Ответы за другого.

Назначение: осознание своих индивидуальных способов предоставления обратной связи адресату, развитие способности антиципации.

Инструкция: "Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом - имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете смотреть на себя и за которых дадите ответы на предложенные вопросы.

Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дали бы ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионные сериалы? (Да, нет, иногда).
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое занятие в свободное время?
9. Какие книги вы предпочитаете?

Последовательно обсудите с каждым, за кого вы отвечали, насколько совпадают ваши ответы с его представлениями о вас.

Вопросы для обсуждения в группе:

1. Насколько адекватной была прогнозируемая вами обратная связь?
2. Что подсказало вам правильные ответы?

Процедура 4. Молчащее и творящее зеркало.

Назначение: развитие социальной перцепции в совместной деятельности.

Инструкция. Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало". Этот участник выбирает тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалами". "Зеркала" встают рядом, спиной к стене. Основной игрок становится перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает

молчащее "зеркало", которое отражает характерные особенности подошедшего. Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну - только одну! - фразу. Запрещено называть имя человека за спиной основного игрока, ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы, использовать простые описания внешности.

Если игрок опять не угадывает, то снова - можно по-другому - отражает молчащее "зеркало" и так далее. Не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

Задача игрока - угадать человека за спиной как можно быстрее.

Вопросы для обсуждения:

Кому из игроков потребовалось меньше всего "зеркальных отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной? В чем причина?

Кто из участников группы оказался самым "талантливым зеркалом"? Что ему в этом помогло?

Кто из участников удивлен тем, как был отражен "зеркалами"?

Что вы почувствовали, когда увидели свое "отражение"?

#### **Процедура 5. Мнение.**

Назначение: развитие умений предоставлять обратную связь.

Инструкция: участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало это задание?

2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

Процедура 6. Плюс и минус.

Назначение: развитие умений предоставлять обратную связь.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас по очереди выслушает, что думают о нем участники тренинга. Члены группы по желанию называют одно ваше качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Помните, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы. После того, как все выскажут свое мнение, очередь переходит к следующему участнику».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвала информация о себе?

2. Изменилось ли что-нибудь в вашем восприятии других людей в группе?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

#### **Занятие 5. Эмоции и чувства в общении**

Цель: развитие умений конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Развитие умений и навыков вербализации чувств в, восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению. Осознание влияния эмоций на поведение человека. Развитие сензитивности к невербальному выражению чувств. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Процедура 1. Эмоциональное состояние партнера по общению.

Назначение: развитие восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению.

Инструкция: "Пусть кто-то из вас первым опишет эмоциональное состояние своего соседа слева. Тот, кому это сказали, в свою очередь, сообщит нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т.д."

Вопросы для обсуждения:

1. Каким образом вы определили состояние своего соседа?

2. На какие признаки ориентировались?

Процедура 2. Говори и слушай чувства.

Назначение: развитие умений понимать чувства другого человека, дифференцировать когнитивный и эмоциональный компоненты сообщения.

Инструкция: "Участники группы разбиваются на микрогруппы по три человека. Одна из "троек" работает в центре круга. Внутри микро- группы вы распределяетесь по ролям: "говорящий", "слушающий", "чувствующий".

Задание для "говорящего": вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь при этом не оценивать свои чувства, не осуждать и не критиковать себя.

Задание для "слушающего": передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для "чувствующего": вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые "говорящий" переживает здесь и теперь.

После завершения задания "говорящий" высказывается, насколько точно был передан смысл его рассказа и определены эмоции, которые он чувствовал. Тренер не допускает оценочных суждений и интерпретаций. Затем в работу вступает следующая тройка участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, находясь в разных ролях?
2. Каковы переживания "говорящего" после того, как с ним рассказал свою историю и получил обратную связь?
3. Что, по-вашему, оказывается более сложным: передать смысл сообщения или понять и описать чувства?

Процедура 3. Назови чувства.

Назначение: развитие умений вербализации чувств.

Инструкция: "Бросая друг другу мяч, вы будете называть чувства. Тот, кто получает мяч, называет чувство-антоним. После этого он бросает мяч следующему участнику и называет какое-либо другое чувство, эмоцию. Упражнение повторяется до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из вас".

Процедура 4. Скульптура чувства (эмоции).

Назначение: расширение осознания как позитивных, так и негативных аспектов чувств.

Инструкция: "Сейчас группа разделится на микрогруппы по 3-4 человека. За 7 минут каждой из микрогрупп необходимо будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены микрогруппы. В то время, как первая микрогруппа показывает то, что она подготовила, другие отгадывают, какое чувство или эмоция изображены. Затем "скульптура" (устаи участников) рассказывает о том, что положительное и отрицательное она несет своему хозяину. Все участники группы, которые отгадывали чувства, высказывают свое мнение по поводу услышанного. Наступает очередь следующей микрогруппы.

Вопросы для обсуждения:

1. По каким признакам вы определяли чувства?
2. Легко/тяжело вам было выделять в чувстве положительные, отрицательные стороны?

Процедура 5. Передача чувств.

Назначение: развитие сензитивности к невербальному выражению чувств.

Инструкция: "Все встают в шеренгу, в затылок друг другу. первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т.д. У последнего участника спрашивают о том, какое чувство он получил".

Вопросы для обсуждения:

1. Что было трудным/легким при выполнении упражнения?
2. Каким образом удавалось адекватно "передать" и "прочитать" сообщение?
3. Проведите аналогии с вашей жизнью.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## Занятие 6. Проблемы в общении

Цель: выявление представлений участников о конфликте и развитие умений управления внутриличностными и межличностными конфликтами.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Информирование о сущности конфликта. Овладение основными понятиями: конфликтная ситуация, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт. Осознание индивидуальных стратегий поведения в конфликтной ситуации. Сюжетно-ролевое моделирование проблемных ситуаций. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

Процедура 1. Информирование.

Конфликты - неотъемлемая часть наших взаимоотношений с другими людьми, с миром и с самим собой. На занятии вы сможете приобрести полезные навыки регулирования конфликтов. Конфликты представляют собой проявление несогласия между двумя или несколькими людьми или идеями.

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, войной и т.п. В результате бытует мнение, что конфликт - явление всегда нежелательное. Конечно, конфликт не всегда носит позитивный характер, но во многих ситуациях он помогает выявить разнообразие точек зрения, получить дополнительную информацию.

Прежде всего, конфликт означает взаимодействие или диалог. Конфликты необходимы для развития и роста. В каждом конфликте содержится положительный потенциал. Даже если конфликт не разрешен, всегда есть возможность узнать и понять потребности другого, и таким образом, сохранить или улучшить отношения.

Конструктивность или деструктивность конфликта во многом зависит от того, насколько эффективно управляют им участники взаимодействия. Для управления конфликтом необходимо понимать его причины. Обычно существует несколько причин конфликта, среди которых можно выделить насущные потребности, ограниченность ресурсов, психологические потребности, взаимозависимость задач, различия в целях, представлениях и ценностях, различия в манере поведения, в уровне образования, неумение общаться и др.

Различают четыре типа конфликтов. Межличностный конфликт проявляется как столкновение личностей с различными статусами или взглядами и ценностями, различающимися коренным образом. Во внутриличностных конфликтах сталкиваются наши собственные непримиримые стороны. Существуют также конфликт между личностью и группой и межгрупповой конфликт.

Процедура 2. Моя картина конфликта

Назначение: осознание индивидуальных представлений о конфликте.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам нарисовать конфликт. Для того чтобы выразить идею конфликта, они могут нарисовать все, что угодно. Затем, в общем круге, каждый участник показывает свой рисунок и рассказывает о нем.

Вопросы для обсуждения:

1. Что общего у вашего рисунка с другими? В чем различия?
2. Как вы относитесь к конфликту? Почему?

Процедура 3. Скульптура конфликта

Назначение: осознание дифференцированное™ восприятия людьми одной и той же реальности.

Инструкция. Ведущий вызывает трех добровольцев и просит их изобразить живую скульптуру, изображающую конфликт. Они могут представить любую скульптуру, но уложиться в одну минуту. Когда скульптура будет сооружена, попросите участников без обсуждения с другими записать название, которое они бы дали этой скульптуре. Предложите каждому сказать, какое название скульптуры он записал. Попросите авторов скульптуры также дать собственное название.

Вопросы для обсуждения:

1. Совпало ли название, которое вы дали скульптуре, с другими названиями? Как вы думаете, почему?
2. Что повлияло на ваш выбор названия?
3. Что может произойти, когда люди рассматривают одну и ту же ситуацию и видят разные вещи?

Процедура 4. Корни конфликта.

Назначение: расширение представлений о конфликте, определение и прояснение основных источников конфликта.

Инструкция. Ведущий просит участников назвать конфликты, с которыми они сталкивались, и определить их причины с помощью схемы:

Большинство конфликтов связаны со следующими источниками:

1. Физиологическими потребностями;
2. Различиями в восприятии, интересах, ценностях, убеждениях;
3. Нехваткой средств и ресурсов;
4. Психологическими потребностями.

Вопросы для обсуждения:

По какой причине вы чаще всего вступаете в конфликты?

Как вы обычно решаете конфликты?

Процедура 5. Две стороны моего "Я".

Назначение: развитие представлений о внутренних конфликтах, их механизмах и способах их разрешения.

Инструкция. Участникам необходимо подумать о внутренних конфликтах, с которыми они когда-либо сталкивались. Просьба обдумать такие конфликты, которые можно вынести на обсуждение. Участники разделяются на группы по три человека (режиссер и два актера). В течение 1-2 минут режиссер излагает одному из актеров одну сторону внутреннего конфликта, а затем за 1-2 минуты сообщает второму актеру о другой-стороне конфликта. Режиссер наблюдает, как актеры разыгрывают внутренний конфликт, отстаивая свою позицию, или аргументируя свое решение. Примерно через 2 минуты актеры прекращают игру, и режиссер комментирует, что происходило, и что он чувствовал, "наблюдая внутренний конфликт". Режиссером должен побывать каждый участник.

Обсуждение:

1. Что вы чувствовали, когда разыгрывали ваш внутренний конфликт?
2. Как вы обычно решаете внутренние конфликты?

Процедура 6. Зебра.

Назначение: интеграция диалектических противоположностей личностных характеристик.

Инструкция. Тренер предлагает участникам группы написать пять своих самых положительных качеств. Затем, он просит передать им отрицательный смысл: например, добрый - не умеющий отказывать, умный - забывающий голову всем, чем попало и т.д. После этого нужно переделать обратное: написать пять качеств, которые особенно в себе не нравятся и переименовать их, чтобы сделать менее неприятными. Например, наглый - умеющий постоять за себя, неуверенный - беспокоящийся о том, как он выглядит в глазах окружающих.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?
2. С какими трудностями столкнулись?
3. Как вы оцениваете себя и других? От чего это зависит?

Процедура 7. Враги.

Назначение: осознание конфликтных межличностных отношений, развитие эмпатии и взаимопонимания.

Инструкция. Один из участников садится в центр, а группа пытается представить врагов этого человека, людей, которые были, являются или могли бы быть его врагами. Их возраст, социальное положение, психологические характеристики, в каких случаях и по какой причине они стали бы врагами, сидящего в центре.

Находящийся в центре круга участник анализирует высказывания, предположения группы, если у него есть желание, то реагирует, подтверждая или отклоняя предположения других участников. Затем в центр садится другой участник, по желанию или по жребию.

Вопросы для обсуждения:

1. На чем основывались ваши предположения о вероятных врагах?
2. С какими чувствами вы воспринимали информацию, находясь в кругу?
3. Что вы узнали нового о себе и о других в результате получения такой информации?

Процедура 8. Стратегии.

Назначение: осознание собственных стратегий поведения в межличностном конфликте.

Инструкция. Участники разбиваются по парам. Тренер сообщает инструкцию: "Встаньте напротив друг друга и, не отрывая ступней от пола, "боритесь" одними ладонками. Ваша задача — сохранить равновесие".

Затем тренер записывает на доске схему и, обращая внимание на позиции партнеров, просит определить ведущую стратегию поведения, которая использовалась при взаимодействии:

**Конкуренция**

**Сотрудничество**

**Компромисс**

**Избегание**

**Приспособление**

Вопросы для обсуждения:

1. Какая стратегия поведения в конфликте является для вас наиболее привычной?
2. Какая стратегия поведения является для вас наиболее дискомфортной?
3. Какой опыт вы приобрели?
4. Есть ли у вас желание изменить свою стратегию поведения в конфликте?

Процедура 9. Поведение в конфликте.

Назначение: осознание различных стратегий поведения в конфликте, приобретение навыков сотрудничества и творческого подхода к проблеме.

Инструкция.

**Вариант 1.** Участники разбиваются на 5 подгрупп. Каждая из них выбирает представителя, которому из пяти карточек, предложенных тренером, достается одна с названием одной из стратегий в конфликте и соответствующим девизом. Содержание текстов на карточках:

1. Конкуренция: "Чтобы я победил, ты должен проиграть".
2. Приспособление: "Чтобы ты выиграл, я должен проиграть".
3. Компромисс: "Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть".
4. Сотрудничество: "Чтобы выиграл я, ты должен тоже выиграть".
5. Избегание: "Никто не выигрывает в конфликте, поэтому я ухожу от него".

В течение 15 минут каждая подгруппа должна обсудить и затем разыграть конфликтную ситуацию, продемонстрировав указанную на карточке стратегию.

**Вариант 2.** Участники разыгрывают одну и ту же ситуацию, демонстрируя различные стратегии: конфронтацию, компромисс, приспособление, избегание либо сотрудничество.

Пример ситуации: "Ольга хочет пойти на вечер в дом к своему другу. Она волнуется, отпустят ли ее родители, потому что вступительные экзамены в университет очень скоро, а когда в последний раз ей было разрешено пойти на вечеринку, она пришла на час позже, чем обещала".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали участники?
2. Каковы основные потребности, тревоги и страхи участников взаимодействия?
3. Что мешает удовлетворению потребностей участников?
4. Какова общая цель обеих сторон?
5. Какие стратегии поведения вы использовали и почему?
6. Какие из них наиболее удачны для разрешения конфликта и сохранения отношений?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Занятие 7. Групповая дискуссия

Цель: выявление и развитие умений участников тренинга, необходимых для эффективного группового общения.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Знакомство участников с темой и целью занятия. Информирование об условиях эффективного общения. Вербализация состояний говорящего и слушающего в разных условиях общения. Определение и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений, необходимых для эффективного решения групповых задач. Выявление проблем, мешающих каждому члену группы полноценно реализовать свои потребности в групповом взаимодействии. Групповая дискуссия. Составление правил ведения групповой дискуссии. Отработка навыков аргументировано доказывать и отстаивать собственное мнение. Групповая работа по соблюдению правил ведения дискуссии. Легализация чувств к "негативным" качествам других членов группы. Развитие эмпатии. Рефлексия собственного эмоционального состояния и осознание его влияния на группу. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

Процедура 1. Информирование.

Групповая дискуссия представляет собой групповое обсуждение какой-нибудь проблемы, вызывающей различные, порой полярные, точки зрения; сопоставление мнений, оценок членов группы по поводу самой проблемы и возможных вариантов ее решения.

Обычно для этого используются конфронтационные техники. Суть их сводится к научению членов группы анализировать свое поведение через осознание себя и рефлексии собственного и чужого опыта.

В групповой дискуссии могут быть достигнуты следующие результаты:

- формирование способностей к альтернативному взгляду и оценке проблемы;
- умение соотносить позитивное и негативное в эмоциональном и поведенческом опыте;
- приобретение опыта эмоционального и ролевого обмена;

- формирование способности отстаивать собственную точку зрения (через выражение протеста и возражения собеседнику);
- формирование навыков высказывания собственного мнения и принятия обратной связи;
- стимуляция эмоциональных и поведенческих изменений.

Процедура 2. Групповая мозаика.

Назначение: осознание потенциальной возможности возникновения разногласий в группе.

Инструкция: "Мне хочется предложить вам упражнение, которое даст возможность сравнить наши индивидуальные впечатления от групповой работы и понять, в чем они похожи, а в чем отличны. Вы сможете увидеть, чего вы уже достигли, и над чем нам еще предстоит работать. Я хотел бы, чтобы вы объединились в тройки. Выберите себе партнеров, мнение которых вам интересно узнать..."

Пусть каждая группа возьмет себе лист бумаги и карандаши. Пожалуйста, нарисуйте картину, которая отражала бы ваш взгляд на происходящее в группе. Представьте в своей картине наиболее интересные для вашей тройки аспекты групповой работы, отметьте то, что вам нравится и чем вы недовольны. Вы можете использовать три цвета: один цвет для изображения того, что вам нравится в группе, второй - для того, чем недовольны, и третий - для нейтральных событий".

После этого участники всех троек собираются для общего обсуждения, предварительно отложив рисунки в сторону. Каждая группа по очереди выкладывает свои рисунки в центре круга. Авторы сначала выслушивают мнения и догадки остальных участников о содержании картины и лишь затем дают свои собственные комментарии. Потом наступает очередь следующей тройки.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие трудности вы выявили, работая в тройке?
2. Как неудовлетворенность групповой работой может повлиять на групповую динамику?
3. Какие чувства вы испытывали, когда мнение других не совпадало с вашим?
4. Что вам помогало/мешало убедить других?

Процедура 3. Правила в дискуссии.

Назначение: обсуждение правил групповой дискуссии.

Инструкция: обсудите в тройках и запишите на общем для вашей подгруппы листе правила, которые, по вашему мнению, способствуют эффективному ведению дискуссии. Сообщите группе ваши правила проведения дискуссии, аргументировано доказывая и отстаивая собственное мнение. На доске записываются общие правила. Их примерный перечень может быть следующим:

- тема дискуссии должна быть актуальной для всех;
- высказываться участники дискуссии должны по очереди, а не одновременно;
- высказывания должны быть корректными;
- обстановка должна быть доброжелательной; высказывания должны быть конкретными и по существу, доказательства - аргументированными;
- ведущий задает вопросы; предоставляет слово; внимательно слушает высказывания, используя приемы активного слушания; проясняет смысл; ведет к решению проблемы; поддерживает рабочее настроение; не допускает отступлений от темы разговора.

Процедура 4. Групповая дискуссия.

Назначение: формирование навыка участия и ведения групповой дискуссии.

Инструкция: группа выбирает ведущего для дискуссии (в некоторых случаях он может выбираться путем жеребьевки или назначаться тренером), определяет тему. Тренер садится за круг и следит лишь за временем, не вмешиваясь в ход событий.

Вопросы для обсуждения:

1. Была ли интересна обсуждаемая тема?
2. Какие чувства у вас возникали по ходу дискуссии?
3. Чем определялась ваша активность/пассивность?
4. Какие правила было легко выполнять, а какие - сложно?
5. Довольны ли вы собой? Другими участниками дискуссии? Ведущим?
6. Какие приемы активного слушания вы применяли?
7. Чьи высказывания вы запомнили? Почему?

Процедура 5. Мнение.

Назначение: прояснение внутренней позиции, формирование навыков высказывания собственного мнения и принятия мнения других людей, стимуляция поведенческих изменений.

Инструкция: "Для выполнения этого упражнения вам нужно встать. Стулья расставьте вдоль противоположных стен.

Вы знаете, что многовековой опыт людей сосредоточен в различных пословицах и поговорках. Сейчас вам будут зачитаны некоторые из них. Те, кто согласен с их содержанием, сядьте на стулья у правой стены. Те, кто не согласен, - у левой. В центре не должно оставаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: "согласен не согласен". Далее зачитывается одна из нижеследующих пословиц:

- Нет такого человека, чтобы век без греха;
- Всякая правда - грех;
- От судьбы не уйдешь;
- Риск - благородное дело;
- Денег наживешь - без нужды проживешь;
- Когда деньги говорят - тогда правда молчит;
- И с умом воровать - беды не избежать;

Раз украл - навек вором стал;  
Лучше десятерых виноватых простить, чем одного невинного казнить;  
Кто сильнее, тот и правее;  
С кем поведешься, от того и наберешься;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Умная ложь лучше глупой правды;  
 Прямой - что дурной;  
 Сам признался, сам на себя и петлю одел;  
 Ушел, так прав; попался, так виноват;  
 Закон, что дышло, куда повернул, туда и вышло.

После каждой пословицы участники делятся на группы и начинается обсуждение. Тренер обращается к одной из групп, просит объяснить, как они понимают эту пословицу, что она значит.

Процедура 6. Благодарность.

Назначение: развитие эмпатии, легализация чувств к "негативным" качествам других членов группы.

Вступительное слово ведущего: "Роберто Ассаджиоли, автор концепции психосинтеза, призывал благодарить судьбу за то, что она сталкивает нас с неудобными, неприятными, сложными людьми. Взаимодействуя с ними, мы можем развивать в себе полезные психологические качества. Если какой-то человек «испытывает наше терпение», то для нас это прекрасная возможность развивать терпение; если человек противоположен нам во всем и это постоянно проявляется в нашем взаимодействии с ним - мы можем развивать в себе способность безусловного принятия другого человека; если другой человек слишком импульсивен и постоянно прерывает нас - мы можем использовать эти ситуации для тренировки своей выдержки и т.п.

Итак, мы оказываемся в состоянии развить в себе что-то полезное благодаря тому, что другой человек ставит перед нами проблему - по тем или иным причинам, проблемы возникают и с теми людьми, которые в целом нам близки и приятны. Давайте сейчас сосредоточимся не на приятной и удовлетворяющей нас стороне общения и взаимодействия друг с другом, а на трудностях и проблемах, которые иногда возникают в процессе вашего взаимодействия с кем-либо из участников нашей группы, включая тренера. Вначале нужно осознать эту трудность или проблему, затем осознать, какое ценное качество эта проблема или трудность позволяют нам развивать в себе, а только потом уже сказать, обращаясь к конкретному участнику: «Елена, общаясь с тобой, я развиваю свое произвольное внимание». Тот, к кому обращено высказывание, может уточнить причину: «Скажи, а почему?» В этом случае автор высказывания ее называет: «Потому что иногда мне трудно уловить суть длинной речи».

Инструкция. Участники сидят в кругу. После нескольких минут, необходимых для сознания собственных чувств и отношений, один из них обращается к другому с "благодарностью", называя его по имени. Ведущий следит за правильным выполнением обязательных условий (см. ниже), о которых заранее напоминает группе. В случае их несоблюдения он останавливает говорящего и просит его еще раз обратиться к партнеру. Суть упражнения состоит в том, чтобы осознать собственную проблему в общении и затем сообщить другому человеку, почему эта проблема возникает именно в общении с ним. Но сделать это нужно особым «психосинтетическим» способом, не нарушающим личностной целостности другого человека.

**Обязательное условие.** Объяснение причин высказывания должны даваться в форме "Я-высказываний" и ни в коем случае не в форме "Ты- высказываний", так как в последнем случае упражнение может выродиться в привычный для обыденного общения обмен взаимными упреками и претензиями.

«Я - высказывания» говорят о том, что нечто создает для меня проблему и, решая ее, я становлюсь в чем-то лучше. «Ты - высказывания» говорят о том, что ты ставишь передо мной проблему и из-за тебя мне приходится что-то менять в себе. Поскольку привычнее для нас «Ты - высказывания», посмотрим, как они могут быть превращены в «Я - высказывания».

| «Ты - высказывания»                                                                         | «Я - высказывания»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Из-за того, что ты очень много говоришь, мне приходится слишком напрягать свое внимание».  | «Общаясь с тобой, я развиваю произвольное внимание». (Пояснение, если его просят дать: «Это потому, что мне бывает трудно уловить суть длинной речи».)                                                                                                                                                                                              |
| «Ты все время сидишь с непроницаемым видом, так что трудно понять, какая ты на самом деле». | «Общаясь с тобой, я благодарю судьбу! Ибо в процессе общения с тобой я развиваю свою психологическую проницательность». (Пояснение, если его просят дать: «Это потому, что мне очень трудно улавливать тонкие и незаметные невербальные сигналы. Я понял, что смотрю все время только на тех, кто чаще высказывается, смеется, восклицает и т.д.».) |

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства возникали, когда вы говорили? Когда слушали?
2. Как эмоциональное состояние каждого влияет на групповое настроение?

3. Как вы чувствуете себя сейчас?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

#### Занятие 8. Подведение итогов

Цель: подведение итогов работы в тренинге общения.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Принятие друг от друга информации о своих коммуникативных качествах, помогающих в общении и тех, которые следует приобрести. Оценка участниками группы собственных результатов развития социально-психологической компетентности. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия.

Процедура 1. Обещания.

Назначение: формирование установки на развитие позитивных коммуникативных умений и навыков.

Инструкция: "Наши занятия подходят к завершению. Я думаю, что каждый из вас может найти у себя определенные привычки, мешающие эффективному общению, с которыми вы не успели поработать в группе. Это могут быть определенные слова, жесты, манеры, которые мешают эффективному общению. Сейчас вы закроете глаза и в течение 2-3 минут постараетесь вспомнить эти привычки, слова и проблемы. Запишите их для себя. После того, как все будут готовы, проводится групповое обсуждение. Поделитесь с группой вашими проблемами, привычками, словами и др."

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы обойдетесь с привычными стереотипами поведения, мешающими эффективному общению: будете игнорировать или постараетесь избавляться от них?

2. Было ли для вас что-нибудь новое в этом упражнении?

Процедура 2. Смена перспектив.

Назначение: оценка результатов участия в тренинге.

Психологический комментарий: «Большинство из вас легко может перенести в свою личную жизнь то, чему вы научились в группах общения. Однако при общении вне тренинговой группы вы можете столкнуться со следующей трудностью: вы сами получили за время участия в тренинге гораздо больше стимулов к развитию, чем ваши близкие, которые не участвовали в работе группы. Эти трудности бывает легче преодолеть в том случае, когда вы не только используете опыт, приобретенный в группе, но и проявляете чуткость к партнерам по общению».

Инструкция: "Представьте себе, что близкий вам человек думает о вас. Какие мысли могут его волновать? Что он чувствует? Как он относится к вашему участию в работе группы?"

Перенеситесь в воображении на его место и, насколько это возможно, отождествите себя с ним. Запишите все, что сейчас вы думаете, чувствуете, идентифицируясь с близким человеком.

Теперь у вас есть возможность обсудить свои записи с кем-нибудь из членов группы. Если хотите, можете использовать эти записи и для того, чтобы написать небольшое письмо вашему партнеру.

Теперь давайте все вместе обсудим, что у вас получилось".

Вопросы для обсуждения:

1. Что в этом упражнении оказалось для вас самым важным?

2. Что вы ощущаете сейчас?

3. Будете ли вы обсуждать свои записи с близким человеком?

4. Как лучше рассказать близкому человеку о том, что значила для вас группа?

Процедура 5. Что я почти забыл?

Назначение: завершение незаконченных ситуаций, связанных с взаимодействием в группе.

Инструкция: "Прежде, чем все мы расстанемся, я хотел бы дать вам возможность проговорить то, что вы не успели сказать или обсудить в ходе работы группы.

Закройте на минуту глаза и сядьте удобнее... Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете группу... В голове у вас проносятся лица участников и пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали так, как не высказали чего-то... Вы жалеете об этом... Что же осталось невысказанным или несделанным? (1 минута).

Теперь откройте глаза... Сейчас у вас есть возможность выразить то, что вы не успели раньше".

Процедура 6. Прощальное слово.

Назначение: завершение тренинга, получение позитивной обратной связи.

Инструкция: "Рядом со мной - свободный стул. Каждый из вас поочередно будет на него садиться. Задача остальных - сказать члену группы, сидящему на свободном стуле, что, по их мнению, он приобрел в тренинге общения и как это поможет ему в жизни.

Участник, сидящий на свободном стуле, выслушивает и благодарит".

Ритуал прощания.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Акерман С. Психодрама, ориентированная на группу. /Моск. Психотерапевтический журнал, № 4, 1993.
2. Актуальные проблемы кризисной психологии. /Отв. ред. Л.А. Пергаменщик. Мн., 1999.
3. Алберти Р.Э., Эммоис М.Л. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! /Пер. с англ. СПб., 1998.
4. Александров А.А. Современная психотерапия. СПб., 1997.
5. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. М.: "REFLbook", 1994.
6. Атватер И. Я вас слушаю... М., 1988.
7. Башлакова Л.Н., Харин С.С. Коррекция эмоционального отношения педагогов к детям. Мн., 1995.
8. Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп. Екатеринбург, 2000.
9. Битянова Н.Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995.
10. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб., 1996.
11. Брински Б. Гештальт-терапия. Методическое пособие к семинарам. СПб., 1996.
12. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 1999.
13. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания. Екатеринбург, 1998.
14. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та. М., 1997.
15. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.
16. Долгун В.В. Структурная модель профессионального самосознания // Сб. науч. ст. к 6-ой междунар. конф. Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф. Мн., 1999.
17. Долгун В.В. Теоретические основы проблемы профессионального самосознания психологов// Материалы междунар. науч.-практ. конф. Актуальные проблемы деятельности практических психологов. Мн., 1999.
18. Долгун В.В. Экзистенциальный выбор: структура социально-психологического тренинга. // Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. науч. тр. Мн., 1999.
19. Долгун В.В., Олифирович Н.И. Через осознание интроектов - к свободе и ответственности // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы V междунар. конф./ Минск, 1998.
20. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. Спецпрактикум по социальной психологии. Изд.- во МГУ, 1990.
21. Зимбардо Ф. Застенчивость. М., 1991.
22. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М., 1993.
23. Ключева Н.В., Свистун М.А. Программа социально-психологического тренинга. Ярославль, 1992.
24. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997.
25. Кроник А., Кроник Е. В главных ролях: Вы, Мы, Ты, Он, Я. М., 1989.
26. Куттер П. Элементы групповой терапии. Введение в психоаналитическую теорию. СПб., 1998.
27. Лейбниц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М., 1994.
28. Леонтьев Д.А. Методика предельных смыслов (МПС): Методическое руководство. М., 1999.
29. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1993.
30. Олифирович Н.И. Гуманизация профессиональных взаимоотношений психолога (психотерапевта) и клиента: использование тренинговых технологий // Актуальные вопросы психотерапии. Материалы 1-ой республ. конф. Минск, "Алкиона", 1999.
31. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. М., 1995.
32. Польтер И., Польтер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. М., 1997.
33. Права ребенка: В 3-х частях. Часть 1. Практические материалы по работе с детьми младшего школьного возраста. / О. Чижденко, В. Литвинович, В. Каза- ченок, В. Подкопаев. Мн., 1999.
34. Практика психосинтеза. М., 1992.
35. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 1991.
36. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю.Хрящевой. СПб., 1999.
37. Психологические основы формирования у педагогов личностно-ориентированного подхода к ребенку. /Под ред. С.С.Харина. Минск: АПО, 1999.
38. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. /Общ. ред. Ф.Е. Василюка. М., 1992.
39. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 1993.
40. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1993.
41. Сапогова Е.Е. Дао психолога. Журнал практического психолога, 1998, № 3.
42. Сатир В. Как строить себя и свою семью: М., 1992.
43. Свистун М.А. Программа социально-психологического тренинга общения для старшеклассников (руководство для ведущего группы). М., 1991.
44. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недерективный подходы в групповой работе с людьми/ Методические описания и комментарии. СПб., 1992.
45. Смит М. Тренинг уверенности в себе. СПб., 1997.
46. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов Н.-Д., 1996.
47. Фейдимен Дж. Фейгер Р. Теория и практика личностно - ориентированной психологии. М., 1996.

|            |                                                                                                               |    |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 48.        | Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие /Пер. с нем. М., 1999. |    |
| 49.        | Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Мн., 1996.                                 |    |
| 50.        | Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. Мн., 1998.                                         |    |
| 51.        | Хоббс Н. Группцентрированная психотерапия./                                                                   |    |
| 52.        | Роджерс К. Клиент- центрированная терапия. М., 1997.                                                          |    |
| 53.        | Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М.,1985.                                              |    |
| 54.        | Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 1988.                                            |    |
| 55.        | Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб., 2000.                                                 |    |
| ОГЛАВЛЕНИЕ |                                                                                                               |    |
|            | Пояснительная записка                                                                                         | 3  |
|            | Раздел 1. Тренинг личностного роста                                                                           | 4  |
|            | Занятие 1. Вводное (Слепкова В.И.)                                                                            | 4  |
|            | Занятие 2. Самопрезентация (Слепкова В.И.)                                                                    | 7  |
|            | Занятие 3. Самопознание (Агейко О.В., Юхновец Т.И.)                                                           | 9  |
|            | Занятие 4. Я глазами других (Агейко О.В., Юхновец Т.И.)                                                       | 11 |
|            | Занятие 5. Эмоциональные переживания (Фурманова Н.В.)                                                         | 14 |
|            | Занятие 6. Эмоциональные переживания (Фурманова Н.В.)                                                         | 16 |
|            | Занятия 7-8. Моя группа (Демьянкова Т.А.)                                                                     | 17 |
|            | Занятие 9. Возвращение в детство (Агейко О.В., Юхновец Т.И.)                                                  | 20 |
|            | Занятие 10. Родительская семья (Агейко О.В., Юхновец Т.И.)                                                    | 22 |
|            | Занятие 11. Значимые события и значимые другие (Казанович О.Ф.)                                               | 24 |
|            | Занятие 12. Я - реальное, Я-идеальное (Казанович О.Ф., Волченков В.С.)                                        | 29 |
|            | Занятие 13. Жизненные стратегии и жизненные перспективы (Волченков В.С., Слепкова В.И.)                       | 32 |
|            | Занятие 14. Заключительное. (Платонова Л.В., Беспалова Т.С.)                                                  | 35 |
|            | Раздел 2. Социально-психологический тренинг общения                                                           | 37 |
|            | Занятие 1. Я в общении. Стили общения (Беспалова Т.С.)                                                        | 37 |
|            | Занятие 2. Средства общения (Агейко О.В., Юхновец Т.И.)                                                       | 41 |
|            | Занятие 3. Виды слушания (Казанович О.Ф.)                                                                     | 43 |
|            | Занятие 4. Обратная связь в общении (Юхновец Т.И.)                                                            | 47 |
|            | Занятие 5. Эмоции и чувства в общении (Юхновец Т.И.)                                                          | 50 |
|            | Занятие 6. Проблемы в общении (Казанович О.Ф.)                                                                | 52 |
|            | Занятие 7. Групповая дискуссия (Фурманова Н.В.)                                                               | 57 |
|            | Занятие 8. Подведение итогов (Волченков В.С.)                                                                 | 62 |
|            | Раздел 3. Тренинг формирования профессионального самосознания психолога (Долгун В.В., Олифирович Н.И.)        | 63 |
|            | Занятие 1. Диагностики представлений студентов о себе как будущем психологе-профессионале                     | 63 |
|            | Занятие 2. Стратегии профессионального выбора                                                                 | 65 |
|            | Занятие 3. Выявление неассимилированных интроектов в моделях профессиональной деятельности                    | 68 |
|            | Занятие 4. Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии                                              | 70 |
|            | Занятие 5. Профессиональные проекции                                                                          | 72 |
|            | Занятие 6. Завершение тренинга                                                                                | 74 |
|            | Литература                                                                                                    | 77 |
|            | Оглавление                                                                                                    | 79 |