МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ «УССУРИЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(КГБ ПОУ «УССУРИЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Цикла социально-психологических тренингов в рамках

адаптационной программы для первокурсников

КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж»

г. Уссурийск

2019

**Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи.
3. План подготовки к мероприятию.
4. Ход мероприятия.
5. Список литературы.
6. Приложение: раздаточный материал.

**Пояснительная записка**

Данная методическая разработка содержит материал для подготовки и проведения социально-психологического тренинга: «Мы - вместе», в рамках адаптационной программы для учащихся первого года обучения.

Внеаудиторное тренинговое мероприятие проводится для всех групп нового набора .

Данное мероприятие формирует представление о толерантном отношении и толерантном общении, способствует созданию толерантной атмосферы в группе, развитию творческой активности и познавательного интереса.

Методическая разработка представляет практический материал для педагогов-психологов.

Трудности и разногласия, которые объективно разъединяют людей, оказавшихся в новой незнакомой обстановке, порождают атмосферу страха, вызывают ощущение «одинокости среди толпы», неуверенности, бессилия. Опыт, приобретенный в тренинговых группах, позволяет выработать определенный социально-психологический «иммунитет». Он помогает решать сложные проблемы, которые возникают в личностном и деловом общении практически у каждого человека. Умение и привычки, которые формируются в искусственно созданной социально-психологической среде, помогают эффективно одолевать трудности, обогащать межличностные отношения в реальной жизни.

Не углубляясь в теоретические проблемы социально-психологического тренинга, остановимся на практических целях, задачах и главных принципах работы тренинговых групп.

**Общие рекомендации по организации занятий группы социально-психологического тренинга**

*Цель группы:* развитие социально-психологической компетентности личности, то есть способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми.

*Задача тренинга:*

* овладение определенными социально-психологическими знаниями;
* коррекция и формирование социально-психологических умений и навыков участников;
* осознание целостности социально-психологического бытия людей;
* развитие способности адекватно и понимать себя и других;
* овладение приемами декодирования психологических сообщений, которые поступают от окружающих людей и групп;
* обучение индивидуализированным приемам межличностного общения;
* чувственное познание групповых феноменов и осознание своей причастности к возникающим межличностным ситуациям.

**Форма проведения**: тренинговые упражнения и задания с элементами беседы -диспута .

**Место проведения:** учебная аудитория/актовый зал

**Время проведения**: от 1,5-3 часов.

**Раздаточный материал:** фломастеры, ручки, листы бумаги, бланки опросников, бланки анкет.

**План подготовки к мероприятию:**

1. подобрать литературу по теме;
2. подготовить раздаточный материал;
3. подготовить учебную аудиторию.

**Общие рекомендации для психологов при работе с данной методической разработкой.**

Ведущим принципом организации социально-психологического тренинга является принцип диалогизации взаимодействия, то есть полноценного межличностного общения. Оно базируется на уважении к чужой мысли, доверии, избавлении участников от взаимных подозрений, неискренности, страха.

Уровень организации работы в значительной мере зависит от того, как практически реализуется принцип психологического взаимодействия. Для достижения положительных личностных изменений, перестройки отношений иногда нужны «острые моменты, потрясение». Поэтому в учебно-тренинговой группе должны использоваться такие приемы, как открытое обсуждение поведения участников, элементы психодрамы и ряд других эмоционально насыщенных средств обратной связи.

Одним из основных является принцип самодиагностики, спровоцированной группой для каждого из участников и руководителя. Он включает в содержание занятий вопросы и упражнения, рассчитанные на то, чтобы любой из участников группы рассказал о своих психологических проблемах и предложил пути их практического решения.

Также необходимо сделать акцент на принципе практической материализации социально-психологических феноменов, которые изучаются. Благодаря его реализации много проявлений человеческой психики не только возникают перед членами группы в виде теоретических понятий, а и становятся достоянием их практического опыта. Важно организовать переживание предложенных межличностных феноменов каждым участником группы.

Существенным является вопрос о комплектовании группы. Желательно проводить предшествующие индивидуальные собеседования с ее потенциальными участниками. Формируя группу, лучшее не включать в неё людей с очень стереотипизированной психологической защитой, так как занятия могут значительно усилить тревожность таких субъектов. Кроме того, это может отрицательно повлиять на групповой процесс. Также нежелательно участие людей, которые не намерены продуктивно работать в плане личного развития и идут в группу только с целью «познания метода» или ради приятного времяпровождения.

Отправным пунктом для обеспечения успешной работы тренинговой группы выступает принцип добровольности. Члены группы должны быть заинтересованы в собственных изменениях и готовы целеустремленно достигать поставленной цели. Сплоченность в группе возникает намного быстрее, если группа закрыта и работа в ней четко структурирована. Продолжительность занятий в принципе должна быть определена заранее. Размещать участников во время тренинга лучшее по кругу в мягких креслах. Важно, чтобы каждый из них был уверен, что их не подслушивают.

На начальной стадии обучения важнейшей задачей, которую решает руководитель, является выработка групповых норм и усвоение участниками главных требований тренинга. Руководитель должен подробно ознакомить всех с главными нормами и принципами тренингового общения:

**1. Общение по принципу «здесь и теперь»**. Для многих участников характерно стремление переключится с непосредственной тренинговой работы на обсуждение прошлых или будущих событий. В этом случае срабатывает механизм психологической защиты. Но главная идея тренинга состоит в том, чтобы группа превратилась в своеобразное объемное зеркало или даже систему зеркал, в которых каждый член группы смог бы увидеть себя во время выполнения упражнений. Это достигается, в частности, тем, что в группе существует интенсивная обратная связь, которая базируется на доверительном межличностном общении.

**2. Принцип персонификации высказываний.** Суть его состоит в добровольном отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях. Конкретно вместо высказываний «считается...», «некоторые считают, что ...» в группе учат говорить «я считаю, что ...» и т.п..

**3. Принцип акцентирования на языке чувств.** Согласно нему участники группы должны делать акцент на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и партнеров по группе) и во время обратной связи, если возможно, использовать язык, который фиксирует такое состояние. Примером данной формы языка есть констатация типа: «Твоя манера говорить на повышенных тонах вызывает у меня раздражение». Для повседневного общения обращение в подобной эмоционально акцентируемой манере не является типичным. Соответственно перед каждым участником ставится задача перестроить стиль своего общения и, в частности, выработать умение «ловить», четко идентифицировать и адекватно высказать свои чувства.

**4. Принцип активности**. Соблюдение этого принципа является главным требованием к поведению участников тренинга. Речь идет о реальном включении каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие с целью целенаправленного познания себя, партнера, группы вообще. В повседневной жизни человек под влиянием разных обстоятельств нередко замыкается в себе и концентрируется лишь на собственных проблемах. Задача состоит в том, чтобы помочь ему научиться объединять эту замкнутость на себя с активной включённостью в другого, в анализ групповых процессов. На занятиях поощряется конструктивная полемика между всеми участниками, включая руководителя.

**5. Принцип доверительности**. Предусматривает создание благоприятных условий для доверительного общения участников тренинга, обеспечивает групповую динамику, в значительной мере определяет результативность занятий. В качестве первого и простейшего шага к практическому созданию такого климата руководитель предлагает принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это не только психологически уравнивает всех членов группы, но и привносит определенный элемент интимности и доверия. Кроме того, доверчивость поддерживается неопровержимым правилом: «Говорить только правду, или хотя бы не врать».

**6. Принцип конфиденциальности**. Суть его раскрывается в рекомендации «не выносить» содержание общения, которое развивается в процессе тренинга, за границы группы. Это тоже оказывает содействие установлению доверительных отношений, так как участники уверены, что содержание общения останется в рамках этой группы, и легче идут на открытый, искренний контакт. Конфиденциальность дает возможность группе сохранить свой дискуссионный потенциал; обсуждение же участниками тренинга проблем группы за ее пределами приводит к тому, что готовность и потребность в обсуждении этих проблем в рамках самой группы уменьшается, ведь тема в определенной мере исчерпывает себя.

Одна из закономерностей начального периода общения — противодействие со стороны отдельных участников, которое возникает из-за тревожных ожиданий или очень развитой психологической защиты. Для того, чтобы разрушить начальную скованность, можно использовать подгруппы (2-4 человека), в которых участники могли бы обсуждать волнующие их проблемы.

Нужная атмосфера для занятий в группе создается путем осознания участниками положительных аспектов своей личности. Этому отводится особое внимание. Ведь открытие в себе новых положительных качеств вырабатывает уверенность в себе и дает силы для дальнейших конструктивных изменений. Руководителю группы также необходимо позаботиться о том, чтобы никто из ее членов не был подвергнут групповому давлению, и чтобы каждому участнику в случае переживания им кризисного состояния была предоставлена соответствующая помощь и поддержка.

Организовывая работу группы, следует помнить: обучение ее участников имеет ценность не только во время интенсивных и совместных эмоциональных переживаний, а главным образом во время осознания, внутреннего переосмысления, раскрытия причин их возникновения, то есть когда обнаруживаются назревшие вопросы и проблемы, которые не поддаются контролю и волевой регуляции со стороны самого субъекта. Искусство тренера и эффективность обучения во многом зависят от того, способен ли он использовать полученный материал, «вытягивать» из него учебный эффект, поскольку даже наиболее эффективные игры и ситуации в конкретной ситуации могут оказаться непродуктивными.

Необходимо упреждать поспешные намерения того или иного члена группы измениться соответственно какому-либо образцу, если они являются результатом групповых эффектов, простого «наполнения» личности эмоциональной энергетикой из-за работы в группе, а не следствием глубокого самоанализа. Руководитель не должен выступать посредником в принятии членом группы решений относительно личных изменений, но его главная обязанность — предупредить, к чему могут привести непродуманные решения (в данном случае — непонимание временности энергетического подъема как результата групповых занятий).

В особенности необходима такая поддержка, если члены группы проявляют готовность к самоисследованию. Руководитель должен продумывать и находить способы привлечения участников тренинга к работе друг с другом, а также исследовать, как можно помочь понять причины поведения в группе. Желательно проводить периодический анализ того, что происходит на занятиях, делать промежуточные итоги, уточнять направления дальнейшего развития группы и ее каждого участника.

На заключительных занятиях необходимо предупредить членов группы, чтобы они не переносили отношения в группе социально-психологического тренинга непосредственно в реальную жизнь, в другие коллективы. Сначала надо выяснить реальный уровень развития коллектива и подходить к организации своих отношений с людьми доброжелательно, но и критически, не отвергая, а используя опыт, которого они приобрели в процессе обучения. Тогда можно надеяться на положительные изменения.

**Методические разработки занятий группы социально-психологического тренинга**

Предлагается один из вариантов проведения социально-психологического тренинга. Соответственно специфике состава группы, опыта руководителя, особенностей групповой динамики, социально-психологической компетентности участников можно и нужно вносить коррективы, изменения в предложенные упражнения.

**Занятие 1.**

**Цель занятия**: создание условий для лучшего и быстрого знакомства участников тренинга, ознакомление их с принципами работы группы, создание групповых ритуалов, овладение игровым стилем общения, определение личностных особенностей каждого участника, над которыми ему придется работать вместе с группой.

*Содержание занятия.*

Знакомство. Все участники садятся в круг. Руководитель раздает бумагу и ручки. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя, потом делит лист на две части вертикальной линией. Левую обозначает знаком «+», правую знаком «-». В левой части перечисляет то, что нравится (в природе, людях, в себе), а в правой — то, что неприятно в окружающем мире («не люблю дождевую осень», «ненавижу лжецов» и т.п.). Потом все зачитывают свои записи вслух.

Варианты:

*Упражнение «Кто я?»*

Каждый человек имеет свою собственную теорию относительно того, что именно делает его уникальным, единственным в своем роде, чем он отличается от всех других людей. При этом возникает вопрос: разделяют ли окружающие мою мысль о себе? Если же они видят меня иначе, то что лежит в основе их восприятия и оценки?

Попробуем выяснить этот вопрос в процессе выполнения следующих упражнений. Возьмите несколько листов чистой бумаги и напишите на одном из них в правом верхнем углу то из своих имен, к которому Вы привыкли больше всего (это может быть просто имя, имя-отчество, фамилия, уменьшительно-ласкательное имя). После этого: ( Приложение № 1)

Если Вы успешно выполнили упражнение, то сделанный Вами в письменной форме вывод и есть словесным определением Вашей Я-концепции, то есть относительно согласованного и зафиксированного представления о себе самом. Здесь же указана зависимость Я-концепции от других людей, которые Вас воспринимают, от варианта своего имени, которое Вы предпочитаете и которое во многом зависит от тех, кто Вас окружает.

Теперь попробуем разобраться в том, как на суждения о других людях влияет наше отношение к ним, то есть выяснить особенности Я как субъекта восприятия окружающих.

***Упражнение «Кто мне нравится и кто не нравится».***

Общаясь с окружающими, мы замечаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей, которые нами воспринимаются, а не с особенностями собственного восприятия. **Цель этого упражнения** — продемонстрировать существования переменных, которые имеются у нас самых и не касаются других людей, которых мы оцениваем. Это наглядно проявляется в нашем отношении, часто противоречивом, к людям, которых мы хорошо знаем.

А. Вспомните двух людей, которые Вам очень нравятся. Укажите пять качеств, которые Вас в них больше всего привлекают. ( Приложение № 3)

Указав все эти качества, Вы сможете увидеть, чем похожи люди, которые Вам нравятся или не нравятся. Проведя сравнение второй пары, Вы увидите сходство людей, которые Вам не нравятся (например, «жестокий», «жадный»). Теперь сравните все четыре списка и определите, какие личностные параметры людей заставляют Вас любить или ненавидеть их. Определите, какие качества людей важны для Вас, что Вы ищете в окружающих и что Вас в них отталкивает. Запишите свои выводы.

Теперь совсем нетрудно увидеть связь собственной самохарактеристики с характеристиками, которые Вы даете другим людям, и сделать вывод, что каждый индивид может понять другого лишь в границах собственной Я-концепции. Кроме того, упражнения помогают подойти к чувственному пониманию феномена «отношение». Оно не совпадает с объективным (адекватным) отображением действительности, а содержит в себе истоки субъективизма, который препятствует полному взаимопониманию людей. В конце концов, Вы сами можете перечислить множество выполняемых Вами ролей.

В целом следует сделать вывод о коллективистской природе Я-концепции человека, ее зависимости от окружающих. Здесь возникает реципрокная связь: чем большее нам нравятся люди, тем более мы нравимся им и, как следствие, улучшить себя можно лишь путем улучшения тех групп и коллективов, участниками которых Вы являетесь.

**Выработка правил работы в группе**

После того, как состоялось знакомство, руководитель коротко повторяет главные нормы общения в группе. Потом следует коллективное обсуждение и уточнение этих норм: что-то можно прибавить, исправить и в дальнейшей работе пользоваться только этими нормами общения. Часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют во время занятий.

*Упражнение «Девиз»*

Все участники поочередно говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они купили бы себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отображать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет отвечать его характеру.

*Упражнение «Игрушка»*

Каждый член группы думает о том, какой игрушкой хотел бы стать. Группа старается отгадать эту «игрушку», идет обмен впечатлениями, своими ощущениями.

*Упражнение «Отгадай, кто это?»*

Каждый участник составляет детальную психологическую самохарактеристику, не указывая отличительных признаков, по которым можно сразу же узнать человека. В этой самохарактеристике должно быть десять-двенадцать предложений.

Все написанное отдается руководителю, перемешивается и по очереди зачитывается. Группа старается узнать, где чья самохарактеристика.

*Список качеств, важных для межличностного общения.*

На первом этапе работы над этой задачей проводится дискуссия с целью выявления коллективного мнения. Любой член группы может высказаться, аргументируя свою позицию. В конце концов складывается общий список качеств, важных для межличностного общения.

На втором этапе каждый участник заполняет уже свой собственный список, указывая качества, которые, по мнению группы, важны для межличностного общения. В индивидуальный список можно включать и дополнительные качества, важные по мнению участника, но не поддержанные группой. Потом все оценивают наличие этих качеств у себя, используя шкалу от 0 до 10 баллов. После того, как все сделали это, оценочный лист сдается руководителю, так как он будет нужен на следующем занятии.

*Упражнение «Телефон доверия»*

Инструкция: «Вообразите себе, что набираете номер «телефона доверия». О чем бы вы хотели спросить дежурного специалиста?» Ответом может быть коллективное обсуждение, или персональное высказывание, но обязательно в рамках роли специалиста, который отвечает на вопрос клиента.

Творческая работа группы заканчивается заполнением анкеты, которая нужна для того, чтобы руководитель мог наблюдатель и за развитием группо-динамических процессов. ( Приложение № 3)

**Занятие 2.**

**Цель занятия:** закрепление игрового стиля общения, дальнейшее самораскрытие, открытие в себе сильных сторон, то есть таких качеств, привычек, стремлений, которые человек принимает, ценит в себе и которые придают чувство внутренней стойкости и доверия к самого себе; изучение возможностей использования своих сильных сторон в взаимоотношениях с окружающими.

*Содержание занятия.*

Если в группе выработаны ритуалы общения, встречи, то занятие начинается именно с них. Например, руководитель обращается к группе с такими словами:

«Закройте глаза... Теперь возьмите правой рукой руку соседа... подержите и в своей. Старайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть любой сосредоточит внимание только на том, что слышит, пусть некоторое время слушает и узнаёт звуки, которые к нему доносятся (1 минута)... Все еще не раскрывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, которых вы касаетесь. Постарайтесь определить, какая ладонь теплее, какая — холоднее, была ли это ладонь соседа по правую сторону или по левую сторону (30 сек.)... С закрытыми глазами разомкните руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как двигается грудная клетка при каждом вдохе и выдохе (1 минута) ... Попробуйте сосчитать каждый выдох и на пятый — откройте глаза...»

*Рефлексия прошедшего занятия*

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что не приемлемо? Что хотелось бы сделать сегодня по-иному? Какие претензии к группе, конкретно к кому, к руководителю? Не надо никого принуждать высказываться, говорят только по желанию.

*Упражнение «Здравствуйте»*

Начинает один из участников занятия. Обращаясь к соседу по левую сторону, с чувством радости от встречи проговаривает: «Здравствуйте...», выражая свое отношение к нему и голосом, и жестом, и улыбкой.

*Упражнение «Ласковое имя»*

Это проверка домашнего задания. Каждый участник рассказывает то, что он смог вспомнить, но обязательно искренне. Не надо зачитывать, следует говорить с одними и теми же интонациями, мимикой и т.п., будто участник обращается к самому близкому человеку. При этом можно смотреть на кого-то из группы, кто больше всего приятен в этот момент.

*Упражнение «Интервью»*

Один из участников садится в центре круга. Группа может задать ему пять вопросов, но строго придерживаясь рамок определенной социальной роли того, кто сидит в центре, например, вопроса к педагогу, студенту, члену парламента и т.п.. Потом следующий участник садится садится в центре. Ему также ставят пять вопросов, но обязательно с учетом того, в какой социальной роли он выступает.

*Упражнение «Перехват инициативы в диалоге»*

Двое участников садятся в центре. Один из них начинает диалог с любой реплики, на любую тему. Другой должен подхватить разговор и при этом переключить собеседника на свою тему. Делать это надо ненавязчиво, вежливо, но настойчиво. Группа следит за диалогом. Потом двое следующих участников садятся на их место и т.д. Упражнение «Видение других»

Один из участников тренинга становится спиной к группе, он должен детально описать (по предложению группы) внешний вид кого-то из присутствующих товарищей.

Или можно создать такую ситуацию. Кто-то из участников садится в центре, а другой должен детально воссоздать последовательность его поведения, например, за последние полчаса.

Подобные тренировки желательно проводить регулярно, чтобы участники привыкли внимательно относиться друг к другу.

*Упражнение «Разговор через стекло»*

Двое участников с помощью жестов стараются о чем-то договориться. Тему сообщают одному из них и он должен передать эту информацию своему товарищу, как бы стоя перед звуконепроницаемым стеклом. Разговаривать и запрещено.

*Упражнение «Сильные стороны»*

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит в себе, о том, что дает нему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно подчеркнуть то, что есть или может быть точкой опоры в разные моменты жизни. Это упражнение направлено не только на определение своих собственных сильных сторон, но и на умение думать о себе положительно. Поэтому, выполняя ее, следует избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках. Руководитель должен пресекать подобные попытки.

Высказывается первый желающий. Он может говорить о своих сильных сторонах 3-4 мин. и даже если закончит раньше, время, которое остался, принадлежит ему. Это означает, что другие члены группы остаются только слушателями, они не могут высказываться, уточнять детали, просить объяснений или доказательств. Человек, который говорит о себе, не должен оправдываться или объяснять, почему он считает те или другие качества своей сильной стороной.

Потом начинает говорить следующий участник, и так длится, пока не выскажутся все.

Потом руководитель дает каждому лист бумаги, карандаши и предлагает попробовать назвать свои сильные стороны, причем не только те, которые упоминалось, а и другие, какие человек осознает у себя.

Увидев, что члены группы выполнили упражнение, руководитель раздает им листы бумаги с перечнем качеств, важных для межличностного общения, которые были составлены на первом занятии. Напротив каждого качества была проставлена цифра, с помощью которой каждый оценил себя. Руководитель просит снова оценить те же качества, то есть поставить новую оценку.

После этого участники тренинга создают группы из 2-3 человек (по симпатии). Каждая из них находит место, где никто не мешал бы — ведь нужно еще обсудить, как, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное. На это отводится 30 мин. Потом все снова возвращаются к общему кругу и рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать сильные стороны.

Анкетирование проводится по той же схеме, которая была на первом занятии.

**Занятие 3.**

**Цель занятия**: усвоение невербальных средств общения, разрушение шаблонов повседневного общения, активное самораскрытие, преодоление психологических барьеров и стереотипов.

*Содержание занятия.*

Перед его началом используются ритуал индивидуального приветствия, а потом в круге — ритуал приветствия группы.

*Рефлексия прошлого занятия.*

Сохраняется общая схема предшествующего занятия, куда можно включить еще одну позицию «Если бы я был руководителем группы, я бы...».

Члены группы по кругу приветствуются этой фразой, описывая любой интересный, смешной случай, который имел место во время общения с каким-то человеком в период между предшествующим и этим занятием.

*Упражнение «Ласковое имя»*

Так же, как и на втором занятии, проверяется домашнее задание. Участники говорят искренне и с интонацией ласковые имена, а группа следит за откровенностью высказываний.

*Упражнение «Подарок»*

Все участники по колу высказываются: «Что я бы хотел подарить тому, кто сидит рядом?». Называется то, что могло бы по-настоящему порадовать человека. Тот, ком «подарили», благодарит и объясняет, в самом деле ли он был бы рад такому подарку.

*Упражнение «Эмпатия»*

Один из членов группы выходит из комнаты. Те, которые осталось, характеризуют его, называя черты, свойства, привычки, то есть высказывают свою мысль, причем только положительную. Кто-то из группы ведет «протокол», записывая автора и содержание высказывания.

Через некоторое время приглашается участник, который вышел из комнаты и ему зачитывается все сказанное, не называя автора. Главная задача его — определить, кто мог бы о нем такое сказать.

Потом «секретарь» зачитывает, все высказывания, но уже с указанием авторов.

*Упражнение «Брачное объявление»*

Всем членам группы дается 3-5 минут для того, чтобы написать брачное объявление. Любой пишет о себе, составляя свой психологический портрет, выделяя свои преимущества, которыми он мог бы заинтересовать другого человека. В инструкции подчеркивается, что следует выделять прежде всего психологические характеристики, а не восхищаться описанием внешнего вида, квартиры, машины.

И снова все поочередно зачитывают свои объявления, а группа помогает, дополняя то, что участник пропустил.

*Упражнение «Без маски»*

Все участники поочередно берут карточки, которые лежат на столе, и без подготовки продолжают высказывания, которое имеет начало на карточке.

Группа прислушивается к интонациям, голосу, оценивает меру искренности. Если признано, что высказывания было искренним, то упражнение продолжает следующий участник. Если же группа признает, что оно было шаблонным, неискренним, участник делает еще одну попытку, но уже после всех.

Содержание незаконченных предложений: (Приложение № 4)

**Занятие 4.**

**Цель занятия**: это заключительное занятие, и руководителю надо быть в особенности внимательным к участникам: следить за их эмоциональным состоянием, ориентировать группу на предоставление психологической поддержки, если она кому-то нужна.

*Содержание занятия.*

Ритуал встречи в начале занятия, рефлексия прошлой встречи и психологическая разминка.

*Упражнение «Решительный разговор»*

Все по очереди высказываются о том, от каких слов и привычек в общении с людьми они хотели бы избавиться. Причем все надо актуализировать, то есть проговорить и продемонстрировать группе, опять таки — искренне и откровенно.

*Упражнение «На приеме у психолога»*

Все участники занятия по мере психологической готовности выбирают из своей среды «психолога» — значимого другого, и, вообразив себе, что пришли к нему на прием с своими проблемами, которые мешают нормальному общению дома или на работе, рассказывают ему об этом. Психологом может быть и вся группа, если «психолог» не может дать «квалифицированную консультацию».

*Упражнение «Чемодан»*

Это главное упражнение занятия, последнее для группы. Один из участников выходит из комнаты, а другие начинают готовить ему в дальний путь «чемодан». В этот чемодан собирают то, что, по мнению группы, очень нужно человеку в общении с другими людьми, обязательно учитывая учитывая и положительные характеристики, которые группа в особенности ценит в нем. Не забывают «собрать» и то, что мешает этому человеку, от чего ему следует избавиться. На практике это делается следующим образом. Избирается «секретарь», который берет лист бумаги и делит его вертикальной линией пополам. На одной стороне сверху ставится знак «+», на другой — знак «-». Под знаком «+» группа собирает все положительное, а под знаком «-» — все отрицательное.

При этом каждая характеристика должна быть поддержана большинством группы, если есть возражения, сомнения, лучшее воздержаться от категоричной оценки. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик.

Далее участнику, который выходил, зачитывается и передается этот список. У него есть право лишь на один вопрос, если нему что-то непонятно. Потом выходит другой участник группы и вся процедура повторяется. В конце концов, это дает основания к некоторым выводов. После выполнения упражнения «Чемодан» целесообразно сделать музыкальную паузу.

Подводя общий итог тренинга, каждый член группы составляет соглашение (контракт) с самым собой, отвечая на такие вопросы: (Приложение № 5)

В конце руководитель проводит традиционное анкетирование и обращается к членам группы с сердечными словами:

«У Вас есть последняя возможность сказать о том, что вас беспокоит больше всего. Если Вы хотите что-то сказать, говорите, группа Вас слушает... Успехов и счастья Вам среди людей.»

Приложение 1

А. Дайте ответ на вопрос: «Кто я такой?» Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в такой форме и последовательности, как они приходят в голову.

1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
9.  
10.

Б. Дайте ответ на этот же вопрос так, как, по Вашему мнению, о Вас сказали бы Ваши отец или мать (выберите одного).

1.  
2.  
3.  
4.  
6.  
7.  
8.  
9.  
10.

В. Дайте ответ на это же вопрос так, как, по Вашему мнению, сказал бы о Вас лучший друг (подруга).

1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
9.  
10.

Приложение 2

Теперь сравните три набора ответов и в письменной форме укажите следующее:

1. В чем состоит сходство?
2. Какие отличия?
3. Если есть отличия, то как Вы их объясняете их относительно самого себя? В какой мере Вы ведете себя по-разному с разными людьми и какие роли играете во время общения с близкими людьми?
4. Как можно объяснить эти отличия, исходя из индивидуальных особенностей этих людей, то есть каким образом их ожидания формируют те суждения о Вас, которые Вы им приписываете?
5. Укажите, какие 10 ответов Вашей самохарактеристики (пункт 1) касались:

а) физических качеств (внешность, сила, здоровье и т.п.);

б) психологических особенностей (интеллект, эмоциональная сфера и т.п.);  
в) социальных ролей (профессиональная деятельность, семейное состояние и т.п.).

Теперь установите ту очередность перечисления этих трех групп качеств, которую Вы считаете наиболее целесообразной. Сохранили ли Вы свою начальную позицию по поводу своей самохарактеристики? Если нет, то запишите в новой последовательности свои качества, названных Вами вначале. Прибавились ли, изменились ли некоторые из них и чем Вы это объясняете?

Приложение 3

Ориентировочный текст анкеты:

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата занятия \_\_\_\_\_\_

1. Сегодняшнее общение оказало на меня

большое впечатление 5-4-3-2-1 никакого впечатления

2. Я ощущал(ла) себя;

свободно 5-4-3-2-1 скованно

3. Наибольшее влияние на ход занятия, по моему мнению, имели: а)\_\_\_\_\_\_\_\_6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_в)\_\_\_\_\_\_\_

4. Лично мне очень мешало поведение

а)\_\_\_\_\_\_\_\_ б) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в) \_\_\_\_\_\_\_

Заполненные анкеты сдаются руководителю группы.

Приложение 4

Содержание незаконченных предложений:

1. «Мне в особенности не нравится, когда...»
2. «Мне знакомое острое ощущение одинокости. Помню...»
3. «Мне очень хочется забыть, что...»
4. «Бывало, что близкие люди вызвали у меня почти ненависть. Однажды, когда...»
5. «Однажды меня напугало то, что...»
6. «В незнакомом обществе я ощущаю...»
7. «Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды ...»
8. «Помню случай, если мне стало стыдно, я...»
9. «В особенности меня бесит то, что...»

Приложение 5

1. Что нового о себе я узнал во время занятий группы?
2. Что нового я узнал о других?
3. Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?
4. Каким образом я буду это делать?

Соглашение вкладывается в конверт, на котором указывается точный почтовый адрес того, кто его подписал. Все конверты сдаются руководителю Через месяц он разошлет их по указанным адресам. И у участников будет еще одна возможность «встретить себя самого» таким, которым каждый из них видел себя в конце работы группы.

Рекомендуемая литература

1. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. СПБ., 2015 г.

2. Гройсман А. Л. Коллективная психотерапия. М., 2017

3. Исуриена Г. Л. и др. Методы и техники групповой психотерапии. М., 2017.

4. Захаров В. П., Хрящев Н. Ю. Социально-психологический тренинг. Учебное пособие. Л., 2019.

5. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 2017.