Оглавление

Введение

1. Работа психокоррекционной группы

2. Групповая динамика

3. Руководство психокоррекционной группой

4. Социально – психологический тренинг.

Вывод

Список использованной литературы

**Введение**

Групповая психокоррекция – это целенаправленное использование групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и психолога, в коррекционных целях.

Психокоррекционная группа – это искусственно созданная малая группа, объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, самораскрытия. Это взаимодействие «здесь» и «теперь» при котором участники изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте.

В качестве самостоятельного направления групповая психокоррекция выступает лишь в том смысле, что рассматривает клиента в социально – психологическом плане, в контексте его взаимоотношений и взаимодействий с окружающими, раздвигая тем самым границы коррекционного процесса и фокусируясь не только на индивиде и на его внутриличностной проблематике, но и на индивиде в совокупности его реальных взаимоотношений и взаимодействий с окружающим миром.

Взаимоотношения и взаимодействия, в которые вступает клиент в группе, в значительной степени отражает его истинные взаимоотношения.

Группа выступает как модель реальной жизни, где клиент проявляет те же отношения, установки, ценности, те же способы эмоционального регулирования и те же поведенческие реакции. Использование групповой динамики направлено на то, чтобы каждый участник имел возможность проявить себя, а так же на создание в группе эффективной системы обратной связи, позволяющей клиенту адекватнее и глубже понять самого себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки, эмоциональные поведенческие стереотипы, проявляющиеся в межличностном взаимодействии и изменить их в атмосфере доброжелательности и взаимного принятия.

Цели и задачи групповой психокоррекции определяются как раскрытие, анамнез, осознание и проработка проблем клиента, его внутриличностных и межличностных конфликтов и коррекция неадекватных отношений, установок, эмоциональных, поведенческих стереотипов на основе анамнеза и использования межличностного взаимодействия.

Задачи групповой психокоррекции фокусируются на трех составляющих самосознания:

1. Самопонимание (когнитивный аспект)

2. Отношение к себе (эмоциональный аспект)

3. Саморегуляция (поведенческий аспект)

В групповой психокоррекции основным инструментом коррекционного воздействия выступает группа, помогающая выявить и скорректировать проблемы клиента за счет межличностного взаимодействия и групповой динамики, сфокусированных на процессе «здесь» и «теперь». На этом основании иногда формируется точка зрения, согласно которой групповая психокоррекция направлена на проработку конфликтов в сфере межличностоного взаимодействия, в то время как индивидуальная – на раскрытие, проработку глубинного внутриличностного конфликта.

Один из важнейших механизмов коррекционного воздействия в групповой психотерапии – возникновение и переживание клиентом в группе тех эмоциональных ситуаций, которые были у него в реальной жизни в прошлом и являлись субъективно неразрешимыми и неотреогированными, - предполагает проработку прошлого негативного опыта, проявляющегося в актуальной, эмоциональной ситуации в группе, без которой невозможно добиться позитивных, достаточно глубинных личностных изменений. Адекватное самопонимание также не может быть достигнуто вне общего контекста формирования развития личности клиента.

**1. Работа психокоррекционной группы**

Факторы влияющие на эффективность психокоррекционной работы:

1. Универсальность – «чувство общности». Фактор обозначает, что проблемы клиента универсальны и в той или иной степени проявляются у всех людей. Клиент не одинок в своих проблемах.

2. Принятие или акцепция. С. Кратохвип называет этот фактор эмоциональной поддержкой. При эмоциональной поддержке большое значение имеет созданием клиента психологической безопасности.

3. Альтруизм – положительный психокоррекционный эффект на клиента может оказывать не только поддержка и помощь, получаемая от других, но и то, что он сам помогает другим, сочувствуя им, вместе обсуждая их проблемы.

4. Отреагирование или катарсис – сильное проявление аффектов – важная составляющая часть коррекционного процесса. Однако считается, что отреагирование само по себе не приводит к каким либо изменениям, но создает определенную основу или предпосылку для изменения.

5. Самораскрытие (самоэксплорация). Этот механизм в большей степени присутсвует при групповой психокоррекции, стимулирует откровенность, проявление скрытых мыслей, желаний, переживаний. Клиент раскрывает самого себя.

6. Обратная связь или конфронтация. Обратная связь означает, что клиент узнает от других членов группы, как они воспринимают его поведение, как оно на них воздействует. Другие люди могут быть источником той информации о нас самих, которая нам не совсем доступна.

7. Инсайт (осознание). Инсайт означает понимание клиентом неосознаваемых прежде связей между особенностями своей личности и неадаптивными способами поведения. Инсайт относится к когнитивному научению и вместе с эмоциональным коррекционным опытом и опытом нового поведения объединяется в категорию интерперсонального научения.

8. Коррекционный эмоциональный опыт – представляет собой интенсивные переживания актуальных отношений или ситуаций, благодаря которому происходит коррекция неправильного общения, сделанного на основе тяжелых переживаний.

9. Проверка нового поведения. В соответствии с осознанием старых неадаптивных стереотипов поведения постепенно осуществляется переход к приобретению новых. Прогресс зависит от готовности клиента к изменениям, степени его идентификации с группой, от стойкости его прежних принципов и позиций, от индивидуальных черт характера. В закрепление новых реакций большую роль играют импульсы со стороны группы. Социально неуверенный клиент, который пытается завоевать признание пассивным ожиданием, начинает проявлять активность и высказывать собственное мнение. При этом он не только не теряет симпатии своих товарищей по группе, но его начинают больше ценить и признавать. В результате этой положительной обратной связи новое поведение закрепляется и клиент убеждается в его выгодах.

10. предоставление информации, обучение наблюдению. В группе клиент получает новые знания о том, как люди ведут себя, информацию об интерперсональных отличиях, об адаптивных стратегиях. Здесь имеется в виду не обратная связь, интерпретация, которую клиент получает в отношении собственного повеления, а сведения, которые он приобретает в результате своих наблюдений за поведением других.

# 2. Групповая динамика

Групповая динамика – это совокупность групповых действий и интеракций, возникающих в результате взаимоотношений и взаимодействий членов группы их деятельности и влияния членов на окружение, и представляет собой развитие или движение группы во времени.

Задачи группы тренинга - совершенствование навыков общения, межличностного стиля взаимодействия и т.д.

Общие задачи:

1. Исследование психологической проблемы каждого члена группы и оказание ему помощи в ее решении.

2. Изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной социальной адаптации.

3. Приобретение знаний о закономерностях межличностных и групповых процессов как основы для более эффективного и гармоничного общения с людьми.

4. Содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, достижению оптимальной работоспособности, ощущению счастья.

5. Устранение болезненных симптомов, соответствующих различным эмоциональным проблемам.

Нормы группы – это принятые правила поведения, руководящие действием участников и определяющие санкции наказания при их нарушении. Типичными нормами психокоррекционных групп является самораскрытие и честность, подчинение групповым нормам связано со статусом участника группы и сплоченностью группы.

Каждая психокоррекционная группа устанавливает свои нормы поведения, но в каждой из них обычно поощряется эмпатия, правдивость, теплота и открытость. Нормы могут задаваться руководителем группы (общие принципы т правила поведения групповой работы) или вырабатываться самой группой (ритуалы встреч и прощаний, девиз группы и т.д.).

Групповое напряжение – во время совместной деятельности члены группы могут противостоять друг другу, во взглядах, отношениях и потребностях. Необходимость приспособления к группе ограничивает потребности отдельных членов группы, расстраивает их планы. В результате появляется антипатия, неприязнь, агрессивность, конфликты между участниками группы, между группой и руководителем. Возникающее напряжение естественно возникает при взаимной интеракции членов группы. Оно необходимо как движущая сила, импульс, который стимулирует усилия изменить свое теперешнее состояние, как фактор, поддерживающий ориентацию проводимого обсуждения на высказывание отрицательных переживаний и чувств, как фактор, который побуждает проявление негативных стереотипов поведения.

Фазы развития группы – этот процесс начинается со стадии зависимого поведения, происходит через возникновение, обострение, разрешение внутригрупповых конфликтов и продвигается к формированию групповой сплоченности и эффективному решению проблем. Выделяются следующие фазы группового процесса:

1 фаза – ориентация и зависимость;

2 фаза – конфликты и протест;

3 фаза – развитие связей и сотрудничество;

4 фаза- целенаправленная деятельность

Группа – это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д. Тем не менее от реального мира это искусственно создания лаборатория отличается тем, что в тренинговой группе каждый может быть и экспериментатором и предметом эксперимента. Здесь возможно решение задач, которое неразрешимы в реальной жизни.

Т- группы или группы социально – психологического тренинга, большой частью создаются и используются для обучения правильному поведению в различных ситуациях межличностного общения. В них обсуждаются проблемы с которыми участники сталкиваются в повседневной жизни, ведется поиск их решения. Поощряется исследовательское, заинтересованное отношение к действительности, а так же способность быть и оставаться самим собой во взаимодействии с людьми. СПТ направлен на овладевание определенными социально- психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей персонала, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, поведение, состояние как членов группы, так и свои собственные, умения адекватно воспринимать себя и окружающих. При этом вырабатываются и корректируются нормы личностного поведения и межличностного взаимодействия, а так же развивается способность гибко реагировать на ситуацию быстро перестраиваться в различных условиях и разных группах.

# 3. Руководство психокоррекционной группой

Важную роль в групповой коррекции играет поведение психолога, которое в значительной степени определяется его теоретической ориентацией. Позиция его может быть директивной и недирективной.

Основные задачи группового психолога:

1. Побуждение членов группы к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций, а так же разработку предложенных тем.

2. Создание в группе условий для полного раскрытия клиентами своих проблем, и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты.

3.Разработка и поддерживание в группе определенных норм, гибкость в выборе директивных и недирективных техник воздействия.

Средства воздействия можно разделить на два вида: 1) вербальные; 2) невербальные.

К вербальным относится:

1. Структурирование хода занятий;

2. Сбор информации;

3. Интерпретация;

4. Убеждение и переубеждение;

5. Предоставление информации;

6. Постановка задачи.

К невербальным относится: минутка, пантомимика. Работа под наблюдением супервизора позволяет обратить внимание на ригидные способы решения некоторых групповых проблем психологом обсудить тактику поведения в некоторых уникальных ситуациях, которые возникают в группе.

И. Ялом (1975) выделяет две основные роли группового руководителя:

1. Технический эксперт;

2. Эталонный участник.

С. Кратохвип (1978) описывает 5 основных ролей группового руководителя:

1. Лидер;

2. Аналитик;

3. Комментатор;

4. Эксперт;

5. Аутентичная личность.

Четыре основных стиля руководства:

1. Эмоциональная стимуляция;

2. Опека;

3. Познавательная ориентация;

4. Исполнительная функция.

КО – тренеры: Часто групповой руководят два тренера. В некоторых случаях в роли КО – тренера выступает начинающий психолог, приобретающий опыт руководства группой, в других случаях профессиональнгый уровень тренера и КО - тренера одинаков.

Типичные ошибки руководителя группы:

1. Опасная тенденция использование ведущим членов группы в собственных интересах.

2. Стремление достичь своих скрытых и невысказанных целей.

3. Ориентация лишь на одну стратегию или на одни метод: может послужить основанием для недоверия группы к ведущему.

4. Отягощаемость собственными большими переживаниями, на основе чего может возникнуть потребность центрировать группу на себя.

5. Непринятие личностного эмоционального участия в группе.

# 4. Социально – психологический тренинг

Для проведения СПТ была приглашена группа педагогов средней образовательной школы. Группа состояла из 15 человек. Женщины в возрасте от 30 до 45 лет с высшим педагогическим образованием и стажем работы от 5 и более лет.

Цикл работы рассчитан на 30 часов. ПО 5 часов в деть с интервалом 2 дня.

Цели СПТ – повышение компетентности в сфере общения, конкретизируется различными решаемыми в его процессе задачами:

1. Ориентироваться на приобретение и развитие специальных навыков, умение вести диалоговую беседу, решать межличностные конфликты и т.д.

2. Углублять опыт анализа ситуаций общения, например коррекция формирования развития установок, необходимых для успешного общения, развития способности адекватно воспринимать себя и других, анализировать ситуации группового взаимодействия.

Основные задачи решаемые в ходе СПТ:

1. Приобретение психологических знаний, взглядов различных психологических школ на личность человека в процессе взаимодействия людей, движущие пружины этого взаимодействия, приемы эффективного общения.

2. Приобретение внешне выраженных умений и навыков общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании и т.д. и т.е. обогащающие техники и тактики общения.

3. Коррекция коммуникативных установок, таких как партнерство – взаимодействие с позиции силы, искренность – манипуляция, вовлеченность – избегание общения, настойчивость – соглашательство, т.е. выработка собственных стратегий общения.

4. Адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения.

5. Развитие и коррекция личности, ее глубинных образований, решение личностных экзистенциальных проблем.

Атмосфера психологической безопасности и комфорта , создающаяся в ходе тренинга, позволяет участникам проявить набор поведенческих, эмоциональных стереотипов и, получив обратную связь на свое поведение осознать вероятные ошибки во взаимодействии с людьми, возможности других, более продуктивных подходов к общению приобрести новые навыки взаимодействия.

Может быть проявлением протеста против авторитета, если руководитель действует директивно, и беспомощности и неуверенности, если руководитель уклоняется от роли лидерства. Групповое напряжение связано с напряжением каждого индивида в группе. В групповой психокоррекции агрессию не подавляют, наоборот, ее стремятся выявить: или вербально (в форме рассказа об агрессивных чувствах) или в символической форме (используя при этом дополнительные объекты) например, клиент с силой бьет кулаком по подушке, символизирующей человека, к которому он чувствует агрессию. В психокоррекционных группах – большое значение имеет баланс между сплоченностью и напряжением. Сплоченность является стабилизирующим фактором. Под ее влиянием члены группы чувствуют поддержку и относительную безопасность. Напряжение, наоборот является фактором побуждающим, оно ведет к неудовлетворенности и стремлению что-то в себе изменить. Важно, чтобы эти силы находились в динамическом равновесии, которое контролируется психологом.

День 1

Представление:

В начале работы группы участникам предлагается оформить карточку – визитку, где они указывают свое тренинговое имя. Участник вправе выбрать собственное имя или любое другое понравившееся ему и т.д. Имя пишется крупно и разборчиво, обо может быть оформлено в виде эмблемы. В дальнейшем участники обращаются друг к другу только по тренинговым именам. Ведущий дает 3 – 5 минут, для того, чтобы подготовились к взаимному представлению. Группа разбивается на пары и каждый рассказывает о себе своему партнеру. В последующем каждый участник представляет своего партнера в группе, стараясь подчеркнуть его индивидуальность.

Правила группы:

Ведущий рассказывает о правилах группы, объясняя сущность таких принципов, как представление «Я» участника; открытая обратная связь; экспериментирование; принцип «здесь» и «теперь»; доверительность в общении.

Список претензий:

Предлагается проанализировать недовольство окружающими людьми. Для этого на листе бумаги составляется список людей из ближнего и отдаленного окружения (родители, мужья, дети, друзья, сослуживцы и т.д.) и в их адрес излагаются конкретные претензии. На эту работу отводится 5 – 7 мин. Затем участники объединяются в микрогруппы (по 4 – 5 человек) и обсуждают эти претензии, обращается внимание на сходство и различия. Обсуждается в течении 15 минут.

Тренинг саморегуляции:

Первый этап занятия включает в себя управление на релаксацию – достижение измененного состояния о сознание и визуализацию, направленную на развитие навыков создания мысленно-зрительных образов. Ведущий задает определенный визуальный ряд: «Сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. Если возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Уберите розу. Представьте комнату, в которой вы находитесь, всю ее обстановку: мебель, цвет. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке, смотрящего на комнату и всю обстановку сверху вниз. Теперь снова вообразите большой белый океан. Поместите фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим. Поместите синий цвет на красный. Сделайте экран зеленым. Представляйте любые цвета и изображения по своему упражнению».

После выполнения данных упражнений необходимо спокойным ровным голосом вернуть участников в обстановку «здесь» и «теперь», например с помощью монотонного обратного отсчета: «После того как просчитаю от 10 до 1, вы медленно на вдохе, откроете глаза и вернетесь в эту комнату».Далее участники обмениваются своими впечатлениями, из которых руководитель получает информацию о готовности группы к созданию зрительных образов . Упражнения на релаксацию:

1. Расслабление мышц лица.

2. Ровное глубокое брюшное или поверхностное грудное дыхание.

3. Расслабленные кисти рук.

5. Общее снижение мышечного тонуса.

Комплимент:

Сидя в кругу, каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего слева, подумать о том, какая черта характера, привычка того ему нравится, и сказать ему об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить.

Цель – развитие умения видеть в любом человеке положительное.

День 2

Выявление лидера

Эта работа в парах. Каждый из участников группы должен выбрать одно из упражнений физической зарядки и выполнить. Задача состоит в том, чтобы ориентируясь друг на друга, через минуту придти к единому упражнению.

Вывод – уясни в распределение социальных ролей ориентируется на них при дальнейшем проведении занятия. Также это упражнение разогревает группу на основе занятий единой деятельностью.

Иллюзии социальной перцепции:

(тест упражнение). Участникам предлагается ответить на следующие вопросы: «Каких качеств, необходимых для общения, не хватает, по вашему мнению вам? Каких качеств необходимых, для общения, не хватает другим людям?»

Обсуждение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оказывается, что в других людях не хватает мягкости, теплоты и доброты, а в себе твердости, настойчивости и т.д. Эффективно можно общаться лишь обладая достаточными психолого-педагогическими знаниями и перестраиваясь с одной ролевой позиции на другую.

Эмоциональная поддержка:

отдельные участники тренинга играют роль человека, испытывающего радость (выиграл крупную сумму денег, родился ребенок, получил повышение и т.д.). остальные молча, невербально должны поздравить его. Анализируется, кто больше всего вчувствовался в ситуацию.

Вывод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ общение на эмоциональным уровне, формирует специфические взаимоотношения, причины которых мало осознаются, а именно: симпатию (положительный образ другого; расположенный к нему) или антипатию (отрицательный эмоциональный образ партнера, препятствующий конструктивному общению).При общении люди часто не понимают друг друга, а отсюда возникает иллюзия социального восприятия.

Умение слушать:

Каждый из участников в течении 1 мин. должен рассказать свою автобиографию. При этом прежде чем начать рассказ, каждый в 2-3 предложениях излагает содержание того, о чем говорил предыдущий выступающий.

Обсуждение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ умеют ли участники слушать друг друга.

Наблюдение за асимметрией:

Группа разбивается на пары и поочередно выполняет следующее: вспомнить и изобразить мимикой, позой, жестами, ощущение положительных эмоций. В то же время передать словами ощущение отрицательной эмоции. Убедиться в большей достоверности информации, передающейся по аналоговому каналу (невербальная информация). Следующее задание – передать ощущение положительной эмоции стереоканальным способом, т.е. одновременно и по аналоговому и по знаковому каналу. Оказывается, что меньше достоверности по знаковому каналу.

Вывод – мы зачастую не доверяем словам партнера и у нас возникает дискомфортное неосознаваемое состояние. По мимике, позе, жестам мы определяем, когда человек опирается на собственный опыт. Заключенного ощущения, когда нелогические потрясения, а когда не то и другое.

Проективный рисунок:

Надо нарисовать два рисунка: «Я – такой я есть» и «Я – каким хотел бы быть». Рисунки не подписываются. Все участники высказываются по цепочке, в том числе и анонимный автор. По желанию, автор в конце называет себя и называет тех, чьи интерпретации ему понравились.

Цель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ развитие перцептивной стороны общения, развитие способности к эмпатия, групповая оценка личности как средство самосовершенствования.

День 3.

Определение репрезентативных систем:

Клиент рассказывает о каком-либо событии из прошлого, лучше всего из детских воспоминаний. В ходе повествования определяются основная репрезентативная система по вербальным ключам поступка. т.е. по тем системам, которые используются. Ведущая репрезентативная деятельность мозга в данный момент в ситуации «здесь» и «теперь», определяется по невербальным ключам доступа (перемещения глаз). Для тренировки в определении невербальных ключей доступа можно задать несколько вопросов, обращенных в прошлое.

Вывод – цель конгруэнтного общения будет достигнута, если обладаете навыками пользования такими элементами общения как поза, жесты, речь, дыхание и т.д.

Переманивание:

Участники разбиваются на пары. Один сидит на стуле, другой стоит позади этого стула, при этом один стул должен быть свободен и клиент, перед которым он стоит, обращается к одному из участников тренинга, сидящих на стульях, с просьбой пересесть на свободный стул. Слушатель, стоящий сзади, должен удержать за плечи своего партнера при попытке пересесть. Далее к сидящим обращается тот, у кого оказывается свободный стул. Через некоторое время тот, кто стоит, меняется местами с теми, кто сидит.

Вывод – возможные причины неудачных вербальных коммуникаций:

- при отправлении сообщения слова произнесены невнятно, неполно, плохо выбраны термины, неточны, двусмысленны;

- При получении сообщения оно прочитано не полностью или неправильно, понято по-своему;

- Сообщение намерено оставлено без ответа;

- Личная установка невнимательность, недостаточная заинтересованность, скука, поспешность, несоблюдение правил и т.д.

- Структура коммуникаций неадекватна решаемой задаче, отсутствует метод работы и контроля и т.д.

Диалог:

Участники разбиваются на пары и в течении 5-7 мин они должны вести диалог. При диалоге наблюдается смена ролей слушающего и говорящего. Динамику смены фраз, коммуникативных ролей одного из партнеров можно представить в виде последовательных отрезков: высказывание, отключение, восприятие, сообщения, подготовка к высказыванию, высказывание. В идеальном случае сообщение может быть воспринято без искажений при условии если фаза высказывается говорящего совпадает с фазой восприятия слушающего.

Вывод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ цель упражнения продемонстрировать, что оказывается существует еще невербальное общение, которое составляет от 60% до 80% в процессах коммуникации.

Понять партнера:

Один из клиентов выходит из аудитории на 10 сек. Остальные в это время договариваются, кто будет его поддерживать, а кто нет. Далее анализируется, смог ли клиент определить эти две группы участников тренинга.

Цель – определить при контакте глазами, кто из присутствующих вас поддерживает, а кто нет. При этом желательно молчать и сохранять невозмутимое выражение лица.

День 4

Обратная связь (спички):

Участники по двое сидят спиной друг к другу: один из них складывает фигуру из восьми спичек. После этого он на словах объясняет своему напарнику, как надо сложить идентичную фигуру. При этом напарник не имеет право задавать уточняющие вопросы. Затем упражнение повторяется, но уже с правом задавать вопросы. Результаты двух частей упражнения сравниваются и анализируются.

Цель – показать ограниченность вербальной коммуникации и важность обратной связи в общении.

Выбор пальцев:

По команде 3 – 4 участника стоящие в одну шеренгу, выбрасывают пальцы одной руки с закрытыми глазами, совершают поворот на 860˚ после чего осматриваются.

Задача – добиться выброса всеми участниками одинакового числа пальцев. Размещение в одну шеренгу или в колонну по одному.

Цель – снятие первоначального эмоционального напряжения и отработка навыков взаимодействия с помощью вербального и не вербального общения.

Контакты:

Участники садится лицом друг к другу таким образом, чтобы образовались две концентрические окружности. Внешний круг подвижный. Участники по команде тренера перемещаются по часовой стрелке, меняя партнера. Внутренний круг неподвижный, участники не сходят с места. При общении с каждым из новых партнеров стоит задача вступления в контакт и проведение беседы в рамках определенной ситуации. На каждый раз отводится 3 мин.

Возможные ситуации (задает ведущий):

Вам необходимо занять денег у малознакомого человека.

Вы узнали, что ваш знакомый плохо отзывается о вас в компании. Представился случай выяснить отношения наедине и т.д.

Цель – умение устанавливать контакты с незнакомыми людьми.

Затем обсуждаются успехи и неудачи.

Копия:

Ведущий предлагает двум – трем участникам, вышедшим из помещения, скопировать, изобразить позой и жестами одного из участников группы. Все определяют кого. Обсуждается похожесть.

Цель – развитие способности к невербальному общению.

Нетрадиционное приветствие:

Ведущий: «МЫ привыкли к стереотипам. Они помогают жить., но иногда и обедняют жизнь. Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно освоить нетрадиционное приветствие. Может быть, кто-нибудь предложит свой вариант. Но для начала предлагаю некоторые варианты приветствия друг друга: тыльной стороной ладони; стопами ног; внутренней стороной, но легонько без удара, коленями; плечами; лбами. Теперь предполагайте ваши варианты. Мы готовы попробовать и их».

Цель – снятие напряжения, развитие навыков невербального общения.

День 5

Занимательные задачи:

Группе на решение задачи дается 1 мин, причем каждый участник решает задачу в уме и пишет ответ на бумаге. Руководитель пересаживает участников, группируя их с учетом одинакового ответа. после этого членам группы предлагает обменяться мнениями и прийти к общему решению в течении 5 мин.

Задача считается решенной, если с правильным ответом согласны все участники.

После решения следует разобрать поведение группы; выявить кто организатор дискуссии, умеют ли участники слушать доводы друг друга, всем ли дали высказаться, кто вел себя более эмоционально, а кто – отмалчивался. После разбора первой задачи, необходимо дать вторую. При подведении итогов сравнить , как изменился ход группового обсуждения.

Примеры занимательных задач: Полторы курицы за полтора дня снесут по полтора яйца. Сколько яиц снесут две курицы за 2 дня (ответ 4) и т.д.

Цель – в занимательной форме дать возможность участникам провести групповую дискуссию.

Речь – побуждение:

Каждый участник готовится к выступлению в роли руководителя перед подчиненными с целью их мотивации и подготовки к выполнению различных задач. Каждое выступление длится не более 3 мин. Оценивается выступление по шкале с точки зрения содержания, стиля, умения держаться, мимики, жестов, аргументации, культуры речи. И, как итог, с точки зрения достижения цели коллективного определения победитель.

Цель – овладение навыками и умением подготовки к публичному выступлению и самовыступлению.

Дилемма узника:

Участники сидят попарно спиной друг к другу. Ведущий объясняет правила игры: «Вас подозревают в совместном преступлении. Вы находитесь в отдельных камерах и у каждого есть возможность сообщить о преступлении другого или промолчать. Ваш выбор: молчать или рассказывать. Выбор вашего партнера: молчать или рассказать. При решении этого вопроса можно руководствоваться матрицей с баллами, которые получит каждый из участников в случае того или иного сочетания рассказа и молчания. Чем больше положительное число баллов, тем легче будет наказание и наоборот.

Выбор молчать – молчать – по +3 балла; молчать-рассказывать – 1; +5 и т.д.

Выбор надо сделать не общаясь друг с другом. Свое решение надо написать на бумаге и сдать ведущему, который учитывает очки в ходе туров. При этом внешний круг участников двигается вокруг внутреннего. Проводится n/2 туров, где n – число участников в группе. После того, как сделаны все выборы, подводятся общие итоги.

Цель – развитие умения понимать друг друга и организовывать совместную деятельность.

Волшебные слова:

Руководитель напишет о важности некоторых волшебных слов и выражений типа «спасибо», «пожалуйста», «будьте любезны» и т.д. «какие еще слова вам известны?».

Участники свободно передвигаясь по комнате, должны приветствовать друг друга используя те волшебные слова, которые она все вспомнили во время обсуждения. Время проведения 4 – 5 мин. Желательно подойти к максимальному числу участников.

Цель - проведение разминки, снятие напряжения участников.

День 6

Зона ожидания:

Ведущий говорит участникам тренинга, что их опыт осознания, может быть разделен на 3 зоны: внешний мир, внутренний мир тела и мир мыслей и фантазий. Предлагается разбиться на пары, сесть друг перед другом, расслабиться и по очереди делиться своим осознанием внешнего мира, начиная предложение словами: «Сейчас я осознаю, что …» При этом описываются только внешние стимулы: шум на улице, свет лампы, скрип пола, запах одеколона и т.д. Интерпретации не допускаются. Затем то же делает партнер. Далее предлагается обратить внимание на внутренний мир тела, начиная с тех слов, что и в первом случае. При этом необходимо осознавать сухость во рту, зуд в руке, напряжение мышц, неудобную позу, тесные ботинки и т.д. Затем включается средняя зона осознания, в которую входит психическая активность, отличная от текущего опыта: фантазии, воспоминания, планы, подозрения, чувства. Участники начинают со слов: «Я осознаю…», делятся со своими чувствами о происходящем, тревогами о несделанной работе, предложениями о мыслях партнера. После этой тренировки возможное свободное скольжение по осознанию. При этом необходимо самому из зоны в зону и следить за партнером. В заключении обсуждаются переживания.

Цель – приобретение навыков свободного восприятия и анализа как внешнего так и внутреннего мира.

Сила слова:

Ведущий: Сядьте лицом к партнеру и, глядя в глаза, про каждую словами:»Я должен…» Не предоставляя вам обратной связи, партнер в свою очередь скажет три фразы, начиная с «Я должен…». Теперь вернитесь к своим фразам и замените их начало на «Я предпочитаю…» сохранив неизменным остальные части. Поделитесь своими переживаниями. Проделайте тоже самое с парами начал фраз: «Я не могу» - «Я не хочу»- «Мне надо» - «Я хочу» - «Я боюсь, что…» - «Я хотел бы…». Обсудите. Слова из первой группы отрицают вашу способность нести ответственность за что-либо. Изменяя свою речь, вы пожжете повысить эту ответственность и уверенность в себе».

Цель – осознать возможности вербальной коммуникации, изменить структуру своей речи, повысить ее эффективность.

Репетиция поведения:

Участники разбиваются на пары и взаимодействуют в ситуации напарника.

Возможные ситуации:

Вышестоящие – нижестоящие. Задача нижестоящего добиться каких-то льгот, повышения, выгод. Задача вышестоящего – отказать.

Очередь за деньгами. Один – честно стоящий другой внезапно идут без очереди.

Возможны другие варианты предложенные самими участниками. При разборе необходимо обсудить чувства партнера по общению, выработанную им стратегию.

Цель – приобретение навыков деятельности в конфликтной ситуации.

Я хочу тебе подарить...:

Ведущий: «Сегодня приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить друг другу подарок, но нереальный, а гипотетический. Самое главное - от души. После вручения получивший подарок должен высказать свое отношение к нему, если понравится – то чем, если нет – то почему, и что в действительности он хотел бы получить». работа ведется в режиме большого круга. Участники поочереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок.

Цель – разминка, вхождение в контакт.

Чемодан:

Завершающее упражнение подводящее итоги занятия.

Участники по - одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан» в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему успешно адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила: класть в «чемодан» одинаковое количество положительных и отрицательных качеств, указывать те качества, которые появились во время занятия, класть только то качества, которые поддаются коррекции.

Руководитель группы в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на листе бумаги указанные качества. Тот, кому собирается «чемодан» может задать любой вопрос, если ему не ясно, что написал секретарь. Свой «чемодан» должен получить каждый участник.

Цель – дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недостатки.

**Вывод:**

Во время занятия группы социально – психологическим тренингом в процессе непосредственного группового взаимодействия приобретаются знания в области психологии личности, группы, общения, взаимоотношений, складывающихся между людьми, развиваются способности адекватно и полно воспринимать себя и других; повышается чувствительность к групповым процессам, вырабатываются навыки использования этого опыта в своей профессиональной деятельности. Результативность СПТ в решающей степени зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов. основные из них: активность на занятиях, принцип открытой обратной связи, принцип «здесь» и «теперь», доверительность в общении.

**Список использованной литературы:**

1. Григорьева М.Н. Парктап А. Использование социально-психологического тренинга в учебно-вспомогательной работе со старшеклассниками//Вопросы психологии, 1988 №5.

2. Дергач А.А., Ситников А.П. Формирование и развитие профессионального мастерства руководящих кадров: социально-психологический тренинг и прикладные психотехнологии. М., 1993.

3. Смельянов Ю.Н. Активное социально-психологческое обучение. П., 1986.

4. Ключева Н.В. Программа социально-психологичского тренинга для педагогов/ руководство для ведущего группы СПБ, 1992.

5. Осипова А.А. Общая психология. Москва, 2005.