2Социально-психологический тренинг.

Название: Человек в конфликте.

Время: 2 (два) часа.

Цели : Показать значимость эмоциональной сферы человека и ее влия-

ние в ходе конфликта,отработать навыки использования воображения

для реализации своего эмоционального состояния.Понять характер

собственных эмоциональных проблем в конфликтах.

 2Упражнение 1.

Название: Работа с ассоциативным рядом"конфликт".

Порядок работы: Участники рассаживаются в круг и получают инструк-

цию ведущего:" В фокусе нашего внимания - конфликт.Когда мы гово-

рим это слово,у нас возникает ряд ассоциаций,чувств.Мы слышали о

конфликте,знаем ,как он выглядит в поведении людей.Сейчас мы исс-

ледуем,как конфликт отражается на внутреннем состоянии челове-

ка.Пусть каждый скажет,с чем ассоциируется слово "конфликт".Какой

образ подсказывает ваше воображение?"

 После первого ряда произвольных ассоциаций можно произвести

следующее:

 - если конфликт - это мебель,то какая?..

 - если конфликт - это посуда,то какая?..

 \_ если это одежда...

Рефлексия.

 - 2 -

 В ходе обсуждения ведущий задает вопрос:"Для чего мы делали

это упражнение?" Важно заметить,что ассоциации были выражением оп-

ределенного эмоционального состояния,вызванного словом"конф-

ликт".Для того,чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в

ситуации конкретного конфликта,надо хотя бы определять характер

этих эмоций,их глубину и степень влияния на поведение.

 2Упражнение 2.

Название: Эмоциональная тропинка.

 Подберите символические рисунки,с помощью которых можно отра-

зить свое эмоциональное состояние в различные моменты развития

конфликта. Нарисуйте в тетради самоанализа свою "тропинку" и свои

символы для каждого из значимых этапов пути в конфликте.Можно до-

полнить их краткими фразами.

 Пункт А -"все хорошо!" \*---\*----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-

----\*-----\*------\*-----\*---\*---\* Пункт В - "все снова хорошо!"

 2Упражнение 3.

Название: Работа в группах.

 Учащиеся делятся на группы по три человека и выбирают

"скульптора".Он строит скульптурную группу "конфликт" и занимает

свое место в ней.

Рефлексия.

 Попробуйте описать свои ощущения в ходе упражнения.Где в теле

 - 3 -

у "скульптур" чувствовалось напряжение? Какие чувства и ассоциации

появились в той или иной позе? Обращается внимание на связь эмоци-

ональной и физической напряженности.

 2Упражнение 4.

Название: Отработка стрессов и незаконченных действий на фоне из-

мененного состояния сознания.

 Ведущий предлагает поработать с конфликтом в особом состоя-

нии.Ведущий объясняет смысл упражнения примерно так:"...Эмоцио-

нальное напряжение,возникающее в конфликте,тесно связано с мышеч-

ным напряжением.Представьте себе лицо человека,который чувствует

себя в конфликте с кем-либо.Его скулы сведены и напряжены,зубы

стиснуты.Между бровями пролегли вертикальные складки.Как мы можем

ожидать от него гибкого поведения,если он закован в жесткий каркас

напряженных мышц? Человек - существо целостное.Эмоциональное нап-

ряжение вызывает напряжение мышечное и наоборот.Поэтому мы попро-

буем через расслабление мышц достичь снижения эмоциональной напря-

женности в конфликте.Для этого нужно сесть поудобнее..."

 Далее ведущий приводит ряд формул для релаксации.Когда группа

погружается в расслабленное,комфортное состояние,ведущий говорит

следующий текст:" Представьте перед вашим внутренним взором расши-

тый узорами тяжелый театральный занавес.Он медленно раздвигает-

ся.Вы знаете,что это пьеса о вашей жизни.На сцене вы видите знако-

мых людей в конфликтной ситуации.Вы смотрите эту пьесу из зритель-

ного зала,а среди людей на сцене узнаете себя.Вы слышите голо-

са...О чем говорят эти люди? Вы разглядываете их одежду.Она вам не

нравится,и вы решаете переодеть всех в костюмы другой эпохи.Это

пьеса вашей жизни,и вы - ее режиссер,вы - ее главный герой.Вы пе-

реносите эту сцену на экран телевизора.Попробуйте представить ее в

 - 4 -

черно - белом изображении... Теперь - в цветном изображении.Поро-

буйте выключить звук.Теперь участники вашей пьесы жестикулируют в

полном безмолвии.Через некоторое время вы включаете звук,чтобы ус-

лышать слова главного героя - себя.Вы включаете звук и слышите эти

слова.О чем вы говорите?

 Представьте экран в виде шахматной доски.Над ней поднимаются

объемные фигурки.Вы видите на этой шахматной доске участников ва-

шего конфликта и себя.Где ваше место на этой доске? Представь-

те,как вы переставляете фигурки с одной клетки на другую или выст-

раиваете их в один ряд.

 Сейчас вы убираете их с доски и укладываете в коробочку.Ко-

робка закрывается,вы набрасываете на нее крючочек и бережно стави-

те на место.Ваше поле внутреннего зрения начинает задвигаться тя-

желым театральным занавесом.Вы вспоминаете,что все происходило на

телевизионном экране, и поворачиваете выключатель.Экран тускне-

ет.Некоторое время на нем остается светящаяся точка.Затем исчезает

и она".

 После приведенного выше текста дается ряд формул выхода из

аутогенного погружения и проводится обсуждение упражнения.

Рефлексия.

 Учащиеся делятся своим впечатлениями.Ведущий спрашивает о

том,что мешало выполнению упражнения.Особое внимание уделяется то-

му,как изменилось эмоциональное состояние после упражнения,как из-

менилось отношение к конфликту,человеку - стрессору,какие из прие-

мов,предложенных ведущим,повлияли на это отношение.

 В заключении ведущий советует использовать показанные приемы

саморегуляции психофизического состояния самостоятельно.

Доклад по теме: Социально-психологический тренинг.

Сдан: в сентябре 1998. Московский Городской Педагогический

Университет. Преподаватель: Беляева Н.В.