

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол

от « 06 » 09.2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Т.В.Наконечная

Приказ

от « 23 » 08.2016 № 19

Дополнительная общеразвивающая программа
«Привет, индивидуальность»

Продолжительность программы:

18 часов

Возраст обучающихся:

15-17 лет

Автор-составитель:

Прутченков А.С.

Адаптирована:

Немченко О.В.,
педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « » _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Т.В.Наконечная
Приказ
от « » _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Привет, индивидуальность»

Продолжительность программы:	18 часов
Возраст обучающихся:	15-17 лет
Автор-составитель:	Прутченков А.С.
Адаптирована:	Немченко О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

Оглавление

I Целевой раздел	4
Пояснительная записка.....	4
II Содержательный раздел.....	7
2. Структура и содержание программы	7
3. Учебный план программы.....	8
4. Учебно-тематический план программы.....	9
III Организационный раздел	9
Система условий реализации программы.....	9
5. Материально-техническое обеспечение	9
6. Список литературы	10
7. Приложение	10
Конспекты занятий.....	10

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Психологи считают центральным психическим процессом подросткового возраста развитие самосознания. Оно является основным новообразованием, и его называют чувством взрослости. Но взрослость не вырастает сама по себе, это не продукт созревания, а продукт самопознания. Путь от самопознания к самоанализу связан с риском и болью самооткрытия, это трудный и медленный процесс, временами причиняющий огорчения и страдания, и требующий от подростка всю имеющуюся в распоряжении творческую энергию. Принятие себя - это развитие ответственности за свои чувства, мысли и поступки.

В каждом человеке есть нечто неизвестное и закрытое для него самого. Это «нечто» и делает наше поведение иной раз непредсказуемым и неуправляемым. Чем больше у человека эта непознанная область, тем больше у него проблем во взаимодействии с другими людьми. И только узнав и приняв свои личностные особенности, человек получает возможность управлять собой и использовать эти свои индивидуальные качества в общении. Мы не можем доверять тому, кого мы не знаем. Мы не можем доверять себе, если не знаем себя. Не доверяя себе, человек испытывает недоверие и к окружающим его людям.

Не многие из людей способны признать за собой все «плохие» черты характера; не так уж много и тех, кто имеет достаточно высокую самооценку, чтобы признать весь свой положительный личностный потенциал. Поэтому облик человека, предъявляемый в общении, часто мало схож с подлинной личностной природой. И положительные, и отрицательные черты оттеснены в «теневую» часть человеческой личности.

Данная программа направлена на «обострение чувствительности» старших подростков к собственной личности и к другим людям, повышение восприимчивости к групповым процессам, к собственной внутренней жизни и к внутренней жизни других людей, к своим и чужим ролям, позициям и установкам.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

«Привет, индивидуальность!» является современной психопрофилактической программой, базирующейся на психосоциальном подходе и идеях поведенческой психологии с учетом возрастных особенностей. Являясь тренингом, она направлена, прежде всего, на изменение когнитивного компонента самопознания, осознание неадаптивных стереотипов поведения,

выявление защит и барьеров на пути осознания выражения своих чувств, развитие адекватного восприятия самого себя и других. При этом воспитание открытости и спонтанности происходит за счет использования межличностного взаимодействия и межличностных взаимоотношений, анализа группового процесса и таких феноменов как групповые цели, нормы и роли, групповое напряжение и конфликт.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Законом РФ «Об образовании» (от 29.12. 2012 №273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);
- Федеральным государственным стандартом среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413);

1.3. Практическая направленность

Данная программа направлена на «обострение чувствительности» старших подростков к собственной личности и к другим людям, повышение восприимчивости к групповым процессам, к собственной внутренней жизни и к внутренней жизни других людей, к своим и чужим ролям, позициям и установкам.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: актуализация процесса самопознания, понимания себя как индивидуальности, принятия своих недостатков и слабостей и осознание сильных сторон своей личности; рост самосознания, связанный с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого; воспитание искренности, открытости и спонтанности в самовыражении.

Задачи программы:

- Формировать у участников дух исследования, готовность экспериментировать со своей ролью.
- Развивать позитивную мотивацию к самопознанию и самоанализу.
- Формировать позитивное самоотношение, повышать уровень самопринятия подростков.
- Развивать социальный интеллект подростков и навыки внимательного отношения к другим людям.
- Создавать условия для обращения подростков к собственной ценностно-

смысловой сфере.

1.5. Адресат

Программа рассчитана на подростков 15-17 лет. Оптимальным количеством участников является 12-15 человек, данное количество участников позволяет создать и сохранить атмосферу доверия и открытости, способствует сплочению группы, проявлению активности от каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Программа рассчитана на 18 часов. Предполагается проведение 6 занятий, с периодичностью - 1 занятие в неделю. Продолжительность занятий - 3 часа (180 мин.) с учетом двух перерывов: после 1 - го часа - 5 минут, после 2 - го часа - 10 минут.

Структура занятия:

1. Начало работы. Приветствие, рефлексия предыдущего занятия.
2. Работа по основной теме: упражнения, дискуссии, работа в малых группах, ролевые игры, моделирование ситуаций, рисование, тестирование.
3. Рефлексия.
4. Завершение работы. Задание домашнего задания, прощание.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

В работе использованы следующие методы:

- метод наблюдения,
- психодиагностические методы,
- анализ процессов и продуктов деятельности.

Использованы рефлексивные технологии.

1.8. Требования к результату усвоения программы

Программу можно считать эффективной, если достигнуты поставленные цели и задачи. В связи с этим можно выделить следующие критерии эффективности:

- Успешная адаптация в группе;
- Осознание особенностей своей личности;
- Освоение навыков самопознания и самоанализа;
- Сформированность адекватной самооценки.

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

Для этого в работе используется следующий диагностический набор:

1. Метод наблюдения, заметки ведущего.
2. Тест «Каков я на самом деле?» - входная и выходная диагностика.
3. Обсуждение с персональными высказываниями.
4. Анкета «Мнение».

II Содержательный раздел

2. Структура и содержание программы

Цель программы: актуализация процесса самопознания, понимания себя как индивидуальности, принятия своих недостатков и слабостей и осознание сильных сторон своей личности; рост самосознания, связанный с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого; воспитание искренности, открытости и спонтанности в самовыражении.

Категория обучающихся: программа рассчитана на подростков 15-17 лет.

Продолжительность программы: 18 часов.

Режим занятий: предполагается проведение 6 занятий, с периодичностью - 1 занятие в неделю. Продолжительность занятий - 3 часа (180 мин.) с учетом двух перерывов: после 1 - го часа - 5 минут, после 2 - го часа - 10 минут.

Содержание программы:

Занятие 1.

Вводная часть, знакомство.

Упражнения: «Здравствуй, я рад познакомиться», «Правила нашей группы», «Каков я на самом деле» (тестирование), «Принятие себя», «Какой я человек», «Привет, индивидуальность!», «Ласковое слово» - домашнее задание, Заполнение анкет «Мнение».

Подведение итогов, прощание.

Занятие 2.

Приветствие, Анализ анкет «Мнение», рефлексия предыдущего занятия, Упражнения: «Привет, индивидуальность!», «Скажу откровенно...», «Точка опоры», «Эмиграция», «Какой я человек», «Интересный вопрос» - домашнее задание, Заполнение анкет «Мнение».

Подведение итогов, прощание.

Занятие 3.

Приветствие, Анализ анкет «Мнение», рефлексия предыдущего занятия, Упражнения: «Привет, индивидуальность!», «Мой герб», «Свободный микрофон», «Приятный разговор», «Под микроскопом», «Какой я человек», «Объявление» - домашнее задание, Заполнение анкет «Мнение». Подведение итогов, прощание.

Занятие 4.

Приветствие, Анализ анкет «Мнение», рефлексия предыдущего занятия, Упражнения: «Привет, индивидуальность!», «Откровенно говоря...», «Принимаю ответственность на себя», «Обратная сторона медали», «Какой я человек», «Каким меня видят окружающие» - домашнее задание, Заполнение анкет «Мнение».

Подведение итогов, прощание.

Занятие 5.

Приветствие, Анализ анкет «Мнение», рефлексия предыдущего занятия, Упражнения: «Каким меня видят окружающие», «Преодоление» «Прощай», «Какой я человек», «По секрету», «Автопилот» - домашнее задание, Заполнение анкет «Мнение».

Подведение итогов, прощание.

Занятие 6.

Приветствие, Анализ анкет «Мнение», рефлексия предыдущего занятия, Упражнения: «Привет, индивидуальность!», «Автопилот», «Творческая личность», «А что дальше?», «Какой я человек», «Каков я на самом деле?» - повторное тестирование, Заполнение анкет «Мнение».

Подведение итогов, чтение «Декларации моей самооценки».

Прощание.

3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоритических	практических	
1	Коррекционно-развивающий	18	6	12	Рефлексия, анкетирование
Итого		18	6	12	

4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоритических	практических	
1	Занятие 1	3	1	2	Рефлексия, анкетирование
2	Занятие 2	3	1	2	Рефлексия, анкетирование
3	Занятие 3	3	1	2	Рефлексия, анкетирование
4	Занятие 4	3	1	2	Рефлексия, анкетирование
5	Занятие 5	3	1	2	Рефлексия, анкетирование
6	Занятие 6	3	1	2	Рефлексия, анкетирование
Итого		18	6	12	

III Организационный раздел

Система условий реализации программы

5. Материально-техническое обеспечение

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска

меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию.

6. Список литературы

Прутченков А.С «Социально-психологический тренинг», М. Эксмо-пресс, 2001г.

7. Приложение

Конспекты занятий

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

Глуп тот человек, который остается всегда неизменным.

Вольтер

Методическое обеспечение: Доска, мел, бумага, ручки, карандаши, визитки, бланки теста «Каков я на самом деле?», бланки анкеты «Мнение».

Цель занятия. Поскольку данная встреча начинает тренинг, для создания благоприятных условий работы в группе в первую очередь необходимо подробно ознакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, вместе продумать и принять правила работы именно этой тренинговой группы, начать освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения, способов передачи информации и приема обратной связи.

Рекомендации ведущему. Вашей основной задачей во время тренинга, а особенно на его первых занятиях, является создание самых благоприятных условий для активной самостоятельной и продуктивной работы каждого участника над собой. Вам нужно понять, что во время тренинга вы - не учитель, который должен "научить жить", вы лишь помогаете каждому участнику самому изучать себя и других людей, научиться понимать свои чувства, контролировать свои мысли и поступки. У вас нет права судить "плох" или "хорош" тот или иной участник группы. Каждый судит себя сам и сам же определяет меру своей ответственности, вы лишь помогаете определить критерии и выбрать систему оценки.

Наиболее оптимальная позиция тренера - позиция друга, понимающего и доброжелательного, внимательного и взыскательного, и, главное, способного помочь каждому участнику стать самим собой и другим. Вы только помогаете, всю основную работу над собой делает сам участник.

Вам не следует подчеркивать свое превосходство над остальными участниками тренинговой группы, ссылаясь на свой жизненный опыт, наличие специальных знаний и профессиональной подготовки. Это не совсем корректно. Вы должны помогать группе в целом и каждому участнику в работе над собой.

Для этого вы на первом и последующих занятиях:

1. Организуете обсуждение и принятие правил работы группы, а затем четко следите за их выполнением. В случае необходимости каждый раз разъясняете то или иное положение из принятых правил;

2. Объясняете цель очередного упражнения, подробно излагаете инструкцию к проводимому заданию или процедуре, отвечаете на все вопросы участников, а затем контролируете ход и правильность их выполнения.

3. Проводите детальный анализ сложившейся ситуации после очередного упражнения или этюда, давая возможность всем желающим высказать свою точку зрения, поделиться своими переживаниями и ощущениями, связанными с целями и задачами тренинга и конкретного занятия.

4. Контролируете эмоциональное состояние всех участников и группы в целом, и, в случае необходимости, оказываете психологическую поддержку, изменяете последовательность ранее запланированных упражнений, дозировку психологической нагрузки, вплоть до полной остановки работы группы на некоторое время.

5. Подводите итоги каждого упражнения и занятия, зачитываете текст домашнего задания и комментируете его. В ваших интересах позаботиться о том, чтобы на последнем занятии (или в конце каждого занятия) участники высказали свое мнение о ваших успехах в роли тренера.

Психологический комментарий. Учитывая сложность процессов, возникающих во время работы тренинговой группы, а также чрезвычайно важную роль ведущего в организации и проведении социально - психологического тренинга, вам желательно поучаствовать в такого рода группе в качестве ее члена.

Содержание занятия

Упражнение 1. «ЗДРАВСТВУЙ, Я РАД ПОЗНАКОМИТЬСЯ!»

По традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас оформит себе визитку, где нужно указать свое тренинговое имя. При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного героя; имя своего близкого друга или хорошего знакомого; имя реального политического деятеля и т. п. Вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте?

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно закрепить свою визитку булавкой (или значком) на груди так, чтобы все члены группы могли прочитать ваше тренинговое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

У вас 3 мин, для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы подойти к возможно большему количеству участников, поприветствовать друг друга, начиная диалог словами: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться...» (далее вам следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, по его визитной карточке). Во время взаимных приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы наш партнер сразу запомнил вас. Например, «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и сам начал составлять программы для них».

Рекомендации ведущему. Вам следует позаботиться о карточках для оформления визиток. Можно нарезать их из плотной бумаги или взять обычные библиографические карточки. Также лучше иметь под рукой булавки, ручки, карандаши. В случае, если несколько участников выберут себе одинаковые имена, вы должны посоветовать им найти вариант этого имени, например, Оля, Оленька, Ольга, Олюшка и т.п., или взять другое тренинговое имя. Это нужно для целого ряда упражнений и этюдов. И главное - каждый член группы должен с первых минут занятий почувствовать свою индивидуальность даже в такой детали как имя. Подчеркните, что участники должны внимательно слушать друг друга, чтобы запомнить индивидуальные качества каждого. После окончания 10 минут пригласите всех участников в большой круг и попросите вспомнить всех своих "новых" знакомых, то есть тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить индивидуальность каждого из них.

Один из вариантов «припоминания» индивидуальности: вы предлагаете каждому участнику по очереди назвать индивидуальность сидящего, например, слева от него и так далее, пока все не сделают попытки вспомнить то, о чем говорил при знакомстве член группы, сидящий слева. Если участник не сможет вспомнить индивидуальность сидящего слева от него, то разрешите помочь ему любому желающему, который смог запомнить индивидуальность этого человека.

Психологический комментарий. Это самое первое упражнение тренинга и оно должно настроить участников на серьезное отношение к делу. Даже простейшее приветствие и знакомство могут дать многое для понимания человека. Нужно учиться запоминать полученную о человеке информацию, проявляя внимание не только к его внешности, но и улавливая смысл его слов.

Уже с этого упражнения члены группы должны понять, что основной принцип, помогающий понять себя и других, это внимание к человеку.

2. «ПРАВИЛА НАШЕЙ ГРУППЫ».

После того, как мы познакомились, приступим к изучению основных правил социально -психологического тренинга и особенностей этой формы общения. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже, лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила:

2.1.Доверительный стиль общения. Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты". Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т.д..

2.2.Общение по принципу "здесь и теперь". Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами в группе.

2.3.Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...», «Некоторые из нас думают...» на «Я думал...» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

2.4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

2.5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что содержание нашего общения может стать известным другим людям, кроме членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

2.6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий (в ходе упражнения или его обсуждения, в процессе выполнения заданий или этюдов) каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работали вместе. Каждому члену группы - как минимум одно хорошее и доброе слово.

2.7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты совершил плохой поступок».

2.8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

2.9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы. Мы активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны другие люди.

2.10. Уважение говорящему. Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересно его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Рекомендации ведущему. Вы подробно объясняете участникам эти правила, даете исчерпывающие ответы на все возникающие у них вопросы. После этого обсуждаются поступающие от участников предложения об изменении правил или добавлении новых. Во время обсуждения правил вы даете возможность высказаться желающим, выслушиваете все предложения и замечания и проводите их обсуждение. После голосования окончательно согласованные и принятые правила являются законом для работы группы.

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

Психологический комментарий. Обсуждение и принятие правил - очень серьезный и ответственный этап, так как в зависимости от степени осознания участниками тренинга принимаемых ими правил будет строиться работа группы особенно на первых занятиях. Поэтому на процедуру объяснения, обсуждения и принятия правил группы нужно отвести достаточное количество времени, чтобы потом постоянно не возвращаться к ним.

3. "КАКОВ Я НА САМОМ ДЕЛЕ?"

Прав тот, кто искренен.

А. П. Чехов

Ведущий. Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нужно понять, каков я на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте, пожалуйста, внимательны и откровенны перед самим собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильным и ответственным, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение. Возьмите чистый лист и ручку.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по пять.

Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос: «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову. Обычно, это самый верный ответ, то есть тот, который ближе всего к действительному положению дел. Если вы начнете раздумывать и выбирать наиболее «правильный» ответ, вы исказите истину. А это не в ваших интересах.

Мы начинаем.

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь

свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ты ли публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?

Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации?

Г4. Бывает ли у тебя желание бо что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

- Д4. Способен ли ты хранить секреты?
Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?
Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
Е4. Любишь ли ты наводить порядок?
Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка результатов теста.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да» ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д или Е. Там же, где большинство ответов «нет», ставьте «О». У вас должен получиться один из вариантов ответа, например. АВГ или ОДО.

Интерпретация результатов

1. По трем первым группам (А, Б и В) или «Каким ты кажешься окружающим».

А00 - Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты легко поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты умеешь настоять на своем.

АОВ - Ты производишь впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, и опровергая сегодня то, что утверждал вчера Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть - станешь проворным и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО - Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ - Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, как отзовутся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

000 - Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять

тебя трудно.

00В - Не исключено, что о тебе говорят: «Какой не сносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им возможности высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО - Такие люди, как ты, примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ - Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д и Е) или «Каков ты на самом деле».

000 - Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие в тягость. Но мало кто доподлинно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е - Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО - Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ - Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хватают. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.

ГОО - Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма

парадоксальные мнения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ - Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО - Ты - большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ - Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой. Общителен, но, похоже, что любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в нем главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но, тем не менее, твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

Рекомендации ведущему. Целесообразно заранее приготовить несколько экземпляров вопросов (по одному экземпляру на двух человек) и раздать их участникам. В этом случае не придется читать вопросы. Также следует приготовить чистую бумагу и ручки тем, кто забудет принести. Если будете читать вопросы, то читайте не более двух раз. После того, как все участники ответят на вопросы, вы зачитываете интерпретацию ответов для каждого участника, комментируя эти результаты по их желанию.

Психологический комментарий. Процедура тестирования помогает настроить членов группы на изучение самих себя, а это и есть основная задача данного тренинга - закрепление навыков самоанализа, более глубокое самораскрытие и на основе этого изменение себя. Естественно, что, как и любой другой тест, это лишь материал для дальнейшей работы. Участникам следует сказать, что результаты теста помогут в ходе тренинга глубже разобраться в себе. Даже если кого-то этот тест обескуражит или снизит рабочий настрой, объясните, что нужно отнестись к этому спокойно, как к новой возможности обрести уверенность и уважение к самому себе. Подчеркните, что это не профессиональный тест, по которому можно определить те или иные личностные характеристики.

4. «ПРИНЯТИЕ СЕБЯ»

Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства.

В. О. Ключевский

Ведущий. А теперь давайте поработаем с некоторыми своими недостатками, привычками, которые помог выявить проведенный тест, и которые вы хорошо знали еще до начала занятий. Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своим недостатком именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу вам отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки	Мои достоинства
1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	

Затем, напротив каждого недостатка, который вы вспомнили и занесли в таблицу, запишите по одному своему достоинству, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас. Запишите их в колонке "Мои достоинства". На второй этап работы вам отводится также 5 минут.

А сейчас вы объединитесь в группы по 3-4 человека и приступайте к обсуждению всех своих записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри групп вам дается 10 мин.

Рекомендации ведущему. Если у вас есть возможность, то необходимое количество таблиц заготовьте заранее с помощью пишущей машинки или ксерокса. Помогите участникам объединиться в малые группы, но не

разрешайте создавать группы более четырех человек. Если в группе окажется пять или шесть человек, попросите участников разделиться на две микрогруппы. Во время заполнения таблиц участники должны работать индивидуально. Вы следите за временем и за 1 минуту предупредите, что время заканчивается. На этапе индивидуальной работы желательно включить легкую музыку.

Психологический комментарий. Это первая попытка самоанализа. Она показывает, насколько серьезно каждый из членов группы настроился на тренинг, насколько он готов работать над собой, понимать себя и доверять другим. Поэтому ход упражнения и его результаты во многом определяют дальнейший сценарий занятий. Если участники настроены на серьезную работу, ее нужно продолжать прямо на этом занятии. Если же значительная часть из них пока не готова, следует, остановив тренинг, обратиться к участникам с вопросом: «Зачем вы сюда пришли?». В тактичной форме им нужно напомнить, что тренинг - это работа не ведущего, а самого члена группы. Только в этом случае будет определенный результат. Еще раз следует напомнить группе правила, которые были приняты в начале занятия.

Что же касается музыкального фона, то он должен стать постоянным во время проведения занятий. Это в значительной степени облегчает самораскрытие участников, помогает им сосредоточиться на анализе собственных поступков, своих слабостей, и, в то же время вносит некоторый элемент оптимизма.

5. «КАКОЙ Я ЧЕЛОВЕК?»

Труднее всего поговорить по душам с самим собой.

В. Хочинский

Ведущий. Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос «Какой я человек?». Возьмите лист бумаги к ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?

2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как кроме вас их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами познакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?». И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

Рекомендации ведущему. Это упражнение проводится на каждом занятии. Записи участников целесообразнее собрать для того, чтобы они могли

в следующий раз внести добавления в свои ответы. А у вас будет дополнительный материал, опираясь на который вы можете планировать очередное занятие.

Психологический комментарий. Данным упражнением задается глубокая личностная установка на постоянный внутренний самоанализ. Участники будут работать с этим вопросом на всем протяжении тренинга, каждый раз возвращаясь и к вопросу и, главное, к своим ответам. Причем от занятия к занятию ответ может меняться вместе с изменением представлений человека о себе самом.

6. «ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»

Легкие пути ведут в тупик.

Мизнер

Ведущий. В самом начале занятия мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вы запомнили о каждом человеке, то есть суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните то, что он говорил во время знакомства с вами, что говорили о нем другие, когда мы сидели большим кругом. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, написав: «Ирина отличается от всех своим достойным спокойствием».

Индивидуальность

№	Тренинговое имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1.			
2.			
3.			

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

Рекомендации ведущему. Во время заполнения таблицы не забудьте включить музыкальное сопровождение, позаботьтесь о том, чтобы у каждого

участника была бумага и ручка, удобное место для работы. У всех участников должна быть возможность видеть тренинговые имена членов группы или, в крайнем случае, возможность подойти и посмотреть визитку того человека, чье тренинговое имя забыл. Желательно, чтобы каждый участник записал все высказанные о нем представления. Лучше собрать эти записи и сохранить их до конца тренинга.

Психологический комментарий. Смысл этого упражнения в том, чтобы каждый член группы имел реальную возможность услышать представления, которые сформировались о нем у остальных участников в ходе первого занятия. Кроме того, участники понимают, что тренинг - не просто игра или приятное общение. Это довольно трудная и ответственная работа. Многие из них, **не** сумев припомнить ни одной индивидуальной особенности партнеров, чувствуют себя дискомфортно. Пусть это послужит толчком для более серьезного отношения к упражнениям и этюдам тренинга.

7. «ЛАСКОВОЕ СЛОВО»

Ведущий. Это домашнее задание. Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще: когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку? Или когда у вас хорошее настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям? Что вы испытываете, когда называете людей ласково? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Рекомендации ведущему. Попросите участников завести отдельную тетрадь или блокнот для выполнения домашних заданий. С одной стороны, это приучает к добросовестному отношению к делу, с другой, систематизирует получаемый участниками в ходе самоанализа материал. Подчеркните, что на следующем занятии группа обязательно будет работать с домашним заданием.

Психологический комментарий. Задание стимулирует эмоциональное раскрытие участников, так как оно обращено к самым приятным минутам их жизни. Его выполнение многих заставляет задуматься о стиле своих отношений с родными и близкими, обратить внимание на свою манеру и стиль общения. После выполнения этого задания заметно теплеют отношения среди участников тренинга.

8. "МНЕНИЕ"

Ведущий. Одной из последних процедур каждого занятия является анкетирование. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии. Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так

как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

Анкета "Мнение"

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности в процесс: **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

- по отношению к себе _____
- по отношению к группе _____
- по отношению к ведущему _____

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

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия)

6. Что ты еще хотел бы написать _____

Подпись

Рекомендации ведущему. Бланки анкеты целесообразно заготовить заранее (если есть такая возможность). Если бланков нет, то вопросы анкеты просто зачитываются, а участники на чистом листе бумаги пишут свои ответы на них и затем сдают вам. Естественно, их нужно до следующего занятия внимательно просмотреть, обобщить и сделать для себя необходимые выводы, прежде всего в плане занятий, которые вы наметили для этой группы.

Психологический комментарий. Систематическое проведение анкетирования, которое предусматривает этот тренинг, необходимо для того, чтобы выработать прочные навыки ответственного отношения к делу, к самому себе. Во-первых, чтобы заполнять анкету, нужно активно участвовать в занятии, во-вторых, необходимы определенные навыки самоанализа (и то, и другое - это задачи тренинга). В-третьих, участнику нужно обладать достаточным мужеством, чтобы указать свои ошибки и сделать замечания ведущему. Все это помогает решать цели и задачи тренинга и дает хороший результат.

9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Ведущий. Занятие закончилось. Вы высказали свое мнение о нем, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите

это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, не сказав об этом обидчику. А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Итак, кто хочет взять слово...

Рекомендации ведущему. Дайте возможность желающим поделиться тем, что они хотели бы высказать. Не торопите группу и отведите для этой процедуры до 10 минут. Обратите внимание на тех участников, кто чувствует себя неловко, неуверенно, отрешенно. К ним нужно обязательно подойти после занятия. Напомните участникам о месте и времени следующего занятия, перечислите, что нужно принести для работы. Визитки с тренинговыми именами лучше оставить у себя, иначе многие их забудут дома.

Психологический комментарий. Без проведения этой процедуры нельзя заканчивать занятие. У членов группы должна быть последняя возможность сказать то, что их тревожит или мучает.

ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

*Свои способности человек может узнать, только
попытавшись приложить их.*

Сенека младший

Методическое обеспечение: доска, мел, бумага, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение».

Цель занятия. Поскольку это лишь второе занятие, на нем закрепляется тренинговый стиль общения в соответствии с правилами группы. Продолжается самораскрытие участников, осмысление ими сильных сторон своей личности, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит в себе, и которые дают чувство внутренней уверенности и доверия к самому себе, помогают выстоять в трудную минуту.

Рекомендации ведущему. До начала занятия вы раздаете участникам их визитки.

Это занятие целесообразно начать с анализа анкет "Мнение". Обратите внимание участников на степень их включенности в занятие и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними. Не называя тренинговых имен, остановитесь на наиболее типичных ошибках членов группы, которые они указали в анкетах. Обязательно отметьте значимые для них эпизоды прошедшего занятия. Откровенно перечислите все то, что не понравилось участникам, и, конечно, проанализируйте замечания и пожелания вам как ведущему. Обязательно скажите, как вы собираетесь реагировать на эти

замечания в ходе второго и последующих занятий.

Затем участникам следует напомнить о правилах группы, и в дальнейшем придерживаться определенной схемы занятия: психологическая разминка в виде приветствия, аналитическая работа над собой, основные упражнения, заключительные процедуры. Стержень данного занятия - работа над раскрытием сильных сторон каждого члена группы.

Психологический комментарий. Участникам необходимо объяснить, что самораскрытие, работа над собой это не только разбор ошибок и преодоление психологических слабостей, отрицательных привычек, но и анализ тех качеств, которые помогают на пути самосовершенствования. Это, пожалуй, более важная сторона - поиск не виновника или противника, а помощника и сподвижника внутри самого себя.

У каждого человека есть свои сильные стороны, которые помогают в различных ситуациях, но многие просто не привыкли думать о себе в позитивном плане, чаще обращают внимание на свои недостатки. Задача этого занятия - провести «инвентаризацию» именно сильных сторон личности каждого участника.

1. «ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»

Ведущий. Сегодняшнее занятие мы начнем с взаимных приветствий. У вас будет 10 минут. Нужно подойти ко всем членам группы и поприветствовать их. Естественно, что ваш короткий диалог должен начинаться с обращения по имени, которое обозначено на визитках. При этом вы обязательно должны подчеркнуть индивидуальность друг друга, вспомнив то, о чем говорилось на первом занятии. Если вы не сможете вспомнить, извинитесь перед этим человеком и попросите его напомнить вам, в чем же его индивидуальность. И запомните это! В следующий раз вам опять будет не очень удобно извиняться: «Я не помню тебя».

Рекомендации ведущему. По истечении отведенного времени следует провести обсуждение этого этюда. Попросите участников высказаться, какими словами они приветствовали своего партнера, как он отвечал на приветствие, как сам устанавливал контакт. Целесообразно разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, и самому продемонстрировать наиболее продуктивные способы вхождения в контакт - приветствия человека.

Психологический комментарий. Процедура приветствия это психологическая разминка, во время которой участники должны настроиться на доверительный стиль общения, помочь друг другу включиться в продуктивную работу, продемонстрировать свое доброе и уважительное отношение ко всем членам группы. Без такой разминки не следует сразу начинать основные

упражнения, так как они пойдут вяло и не дадут нужного эффекта. Нужно учитывать, что был перерыв в занятиях, участники потеряли настрой, который произошел на первом занятии. Им нужно время, чтобы вспомнить и настроиться, душевно «разогреться».

2. "СКАЖУ ОТКРОВЕННО..."

Ведущий. Чтобы наша работа от занятия к занятию становилась все более продуктивной, мы будем в начале каждой встречи откровенно делиться впечатлениями о том, что было в прошлый раз. У каждого из вас есть возможность поделиться своими ощущениями, поразмышлять о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия или уже после него. Скажите, что помогало в работе над собой? Что не получилось и почему? Какие претензии есть к членам группы, к тренеру? Все ли понятно в правилах, которые приняла группа? Может быть есть предложения по их изменению и добавлению?

Рекомендации ведущему. Размышления участников лучше организовать в большом круге или в микрогруппах по 7 - 8 человек.

Психологический комментарий. Это упражнение создает атмосферу спокойного и откровенного обсуждения, так как высказываются только желающие. Одновременно это настрой на более серьезное отношение к следующим упражнениям и этюдам, так как в начале следующего занятия эта процедура повторится.

3. «ЛАСКОВОЕ СЛОВО»

Ведущий. Сейчас мы поработаем с домашним заданием. Сядем в большой круг. Расскажите о том, какие ласковые слова вы вспомнили, выполняя домашнее задание. Кстати, все ли завели тетрадь или блокнот? Какие чувства вы испытывали при выполнении этого задания? Чувство удовлетворения из-за того, что вы это делаете постоянно и вам не составило труда вспомнить эти слова? Или разочарование из-за того, что вы, оказывается, совсем не обращаете на это никакого внимания? и т.д.

Рекомендации ведущему. В ходе этого упражнения следует обратить внимание на искренность и раскованность участников, на их готовность говорить откровенно, умение описывать свои переживания и желание делиться ими с окружающими. Можно организовать процесс обсуждения домашнего задания в парах, когда участник обращается к другому и проговаривает то, что он приготовил дома своему партнеру.

Психологический комментарий. Выполнение этого упражнения способствует дальнейшей психологической разминке, раскрепощает участников, атмосфера в группе заметно теплеет.

4. «ТОЧКА ОПОРЫ»

Сознание своих сил увеличивает их.

Л. Вовенарг

Ведущий. У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти наши качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся не брать в кавычки свои слова, внутренне отказываясь от них. Не умаляйте свои достоинства, т.е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но, если, может быть...» и т.п.

Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Возможно, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной, достаточно того, что вы сами в этом уверены."

Рекомендации ведущему. Участникам дается 5 минут на подготовку. Работа группы может быть организована в большом круге, а при большом числе участников - в микрогруппах по 7-8 человек. Вы предлагаете первому участнику начать свое выступление. По истечении 2 минут даете сигнал, означающий, что время первого выступающего истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 2 мин., и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы. В конце следует провести групповую дискуссию, обращая внимание участников на то общее, что было в их высказываниях и на те ощущения, которые каждый из них испытывал во время упражнения.

Психологический комментарий. Это упражнение направлено не только на определение

собственных сильных сторон каждым участником, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали любых, даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

5. «ЭМИГРАЦИЯ»

Начало всякой мудрости - признание фактов

*Чжуан-цзы,
китайский философ*

Ведущий. Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к

окружающим людям. Но случается разное... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (с родителями переехать в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой...? Как вы думаете, сколько человек и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения? А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Показывали свое превосходство или отказались в чем-то помочь? Может быть вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два перечня имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого вы соберетесь в группы по 3-4 человека и обсудите результаты со своими партнерами.

Рекомендации ведущему. При объединении в микрогруппы участникам следует напомнить правило, в соответствии с которым член группы должен каждый раз выбирать себе партнера, с которым он еще не работал и которого мало знает.

Психологический комментарий. Это задание призвано помочь участникам осознать свои отношения с окружающими. Не совсем обычная ситуация заставляет посмотреть на эти отношения предельно откровенно.

6. «КАКОЙ Я ЧЕЛОВЕК?»

Ведущий. Возьмите ваш лист бумаги, на котором уже есть несколько ответов. Вы отвечали на два вопроса на прошлом занятии. Сегодня вам предстоит ответить еще на два. Может быть вы что-то хотите добавить к уже написанному, а написанное ранее изменить. Все в ваших силах, вы вправе сделать это сейчас, а затем отвечайте на следующие вопросы.

У вас есть 5 минут.

1. *Мои конфликты: В чем состоят мои конфликты с окружающим миром? Чем я их объясняю?*

2. *Мои дружеские связи: С кем я дружен? И почему?*

Рекомендации ведущему. Это упражнение проводится на каждом занятии. Записи участников целесообразнее собрать для того, чтобы они могли вносить добавления в список ответов на вопросы, которые вы будете предлагать им на следующих занятиях.

Психологический комментарий. Личностная установка на постоянный самоанализ должна подтверждаться в течение всего тренинга. Для этого

участники периодически возвращаются к одному и тому же вопросу, рассматриваемом}, в разных аспектах. Кроме того, у них есть возможность, читая свои предыдущие ответы, изменить или дополнить их в соответствии со своим сегодняшним мироощущением.

7. «ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС»

Ведущий. Это новое домашнее задание. Сформулируйте для каждого члена группы один вопрос, ответ на который поможет вам лучше узнать и понять его. Для этого нужно подумать о каждом участнике тренинга, вспомнить, что вы уже успели узнать о нем. На ваш вопрос человек должен будет ответить на следующем занятии. Не забывайте о ласковых словах. Те, у кого все получилось, не ленитесь, «повторение – мать учения». А те, кто не выполнил домашнее задание, вам нужно набраться сил и выполнить сразу два.

Рекомендации ведущему. Напомните участникам, что домашнее задание это обязательная процедура. Конечно, за нее никто не накажет, но члены группы вправе надеяться, что они не будут забыты. Объясните, что это нужно и самому участнику, так как помогает сформировать привычку «думать о другом». Тем, кто забыл тетради, посоветуйте ее завести.

Психологический комментарий. Смысл постоянного домашнего задания и его проверки заключается в том, чтобы показать участникам огромную пользу, которую приносит пусть совсем простая, но систематическая работа над собой. Кроме того, выполняя домашнее задание, участник на какое-то время вспоминает о тренинге, значит у него происходит психологическая настройка на предстоящую работу.

Анкета "Мнение"

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности в процесс: **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

- по отношению к себе _____
- по отношению к группе _____
- по отношению к ведущему _____

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

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия)

6. Что ты еще хотел бы написать _____

Подпись

9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Ведущий. Занятие закончилось. Вы высказали свое мнение о нем, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, не сказав об этом обидчику. А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Кроме того, каждый участник отвечает на вопрос: «Что дальше?», обращаясь ко всей группе.

Итак, кто хочет взять слово...

Рекомендации ведущему. Дайте возможность желающим поделиться тем, что они хотели бы высказать. Не торопите группу и отведите для этой процедуры до 10 минут. Обратите внимание на тех участников, кто чувствует себя неловко, неуверенно, отрешенно. К ним нужно обязательно подойти после занятия. Напомните участникам о месте и времени следующего занятия, перечислите, что нужно принести для работы. Задавая вопрос «Что дальше?», предлагайте всем участникам ответить на него. Каким каждый член группы видит свое дальнейшее участие в тренинге? Над чем он еще собирается поработать? Как помогать ведущему и другим членам группы? Желательно, чтобы на эти вопросы ответили все участники, но если кто-то не готов, не следует настаивать.

Психологический комментарий. Это вопрос, ответ на который помогает ведущему плавно перейти от руководства процессами саморазвития участников к самоуправлению группы. Участники должны постепенно понять, что все, что они делают нужно только им и зависит от них, их внутреннего настроения и желания работать, используя возможности тренинга.

ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ

Люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств.

А. Линкольн

Методическое обеспечение: доска, мел, бумага, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение».

Цель занятия. На этом занятии продолжается развитие умений

самоанализа и преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению участников, происходит дальнейшее углубление процессов самораскрытия, закрепляются навыки групповой работы.

Рекомендации ведущему. Целесообразно придерживаться уже сложившейся схемы проведения занятий:

- а) анализ анкет «Мнение»;
- б) напоминание о правилах и необходимости их соблюдения;
- в) психологическая разминка - этюды, включающие участников в активную работу над собой;
- г) анализ домашнего задания.
- д) основное упражнение занятия;
- ж) заключительные процедуры: ответ на вопрос "Что дальше?" и анкетирование.

На этом занятии основное внимание обращается на продолжение самоанализа участниками своих личностных качеств. Каждому из них нужно дать возможность глубже и полнее разобраться в себе, в своих особенностях с помощью специально подобранных упражнений и этюдов. В процессе этой работы каждому участнику необходима теплая дружеская поддержка всех членов группы.

1. «ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»

Ведущий. Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более удобно и спокойно. Думаю, что и вы, встречаясь третий раз, радостно улыбнетесь друг другу и скажете: «Привет, индивидуальность!». Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще одно - свои ассоциации с яркими личностями, например, с политическими деятелями, киноактерами, историческими лицами или литературными героями. Значит, кроме обычных слов приветствия вы должны сказать каждому члену группы, например, «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестакова», «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку.»

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вас ассоциирует ваш партнер. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления. А действительно, почему, например, вас связали с образом Хлестакова или Красной Шапочки.

Посмотрите внимательно еще раз на всех участников. У вас есть 3 минуты, чтобы настроиться и подобрать ассоциации. А теперь поприветствуйте друг друга.

Рекомендации ведущему. Раздайте участникам их визитные карточки,

дайте им возможность поприветствовать друг друга, отведите для этого достаточное количество времени. Тем, кто не фиксирует ассоциации, напомните об этом. Если будут спрашивать у вас, не уходите от ответа.

Психологический комментарий. Этот способ выделения самой яркой индивидуальной черты психологически очень эффективен, так как, с одной стороны, стимулирует участников на активное восприятие других людей - ему нужно найти ассоциацию, а с другой стороны, он сам получает интересную, запоминающуюся информацию, иногда очень неожиданную для себя.

2. «МОЙ ГЕРБ»

*Самого себя опорой избирай.
Габдула Тукай(турецкий поэт)*

Ведущий. Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисунок герба дается 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится. большой круг и обменяемся мнениями, даже подведем итог, определив самого проницательного участника, т. е. того, кто правильно назвал больше всех авторов герба.

Рекомендации ведущему. Вам нужно приготовить бумагу, карандаши, фломастеры и место для рисования. Включите музыку. Обратите внимание на тех, кто боится начать рисунок, подскажите им, пусть изобразят просто схему, контур условными знаками. Главное - идея и раскрепощенность самовыражения. Во время выставки и обсуждения ее результатов участники вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои рисунки.

В дальнейшем на занятиях напоминайте участникам о том, что у них есть свой герб. Они могут в конце каждого занятия работать над его совершенствованием, делая его более четким, ясным и действительно отражающим жизненные установки каждого из них. Вполне возможно, что после обсуждения индивидуальных гербов участники оформят герб группы, зафиксировав на нем принципы взаимоотношений и взаимодействия.

Психологический комментарий. Изображение герба заставляет сконцентрироваться на главном: «что я ценю в жизни, ради чего живу, чем дорожу». Поиск ответов на эти принципиальные вопросы помогает участникам более четко осознать цели своей жизни. Невербальный способ подачи материала также способствует его дополнительному

переосмыслению.

3. «СВОБОДНЫЙ МИКРОФОН»

Ведущий. Вы уже достаточно хорошо знаете членов группы и готовы отвечать на любые вопросы друг друга. Каждый из вас приготовил по одному вопросу для других членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться возможностью «быть в центре внимания». Основное правило: отвечать как можно полнее и откровеннее. Тем самым вы попытаетесь еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и взглядов на те или иные сложные жизненные проблемы. Одним словом, вы - очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов.

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т.е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задавать свой, заранее подготовленный вопрос. И так далее, до тех пор все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону. Кто первым готов отвечать?

Рекомендации ведущему. Вы должны следить за тем, чтобы время на вопросы одному участнику не превышало 5 минут. При этом участник вправе не отвечать на вопрос, который, на его взгляд, не относится непосредственно к нему, или он не совсем готов на этом занятии к откровенному ответу на данный вопрос.

Если время на вопросы ограничено, то один из вариантов этого упражнения может быть таким: сам участник называет тех членов группы, чьи вопросы он хотел бы услышать. Эти участники по очереди задают свой вопрос.

Психологический комментарий. Это упражнение - своеобразный тест, диагноз готовности членов группы глубоко и серьезно работать на занятиях. С одной стороны, это сразу видно по характеру задаваемых вопросов: чем серьезнее настрой группы, тем глубже вопросы. С другой стороны, готовность работать видна по характеру ответов: уходы в сторону, общие рассуждения, смешки, частые отказы говорят о том, что упражнение воспринимается несерьезно. В этом случае его лучше остановить, перенести на следующее занятие.

4. «ПРИЯТНЫЙ РАЗГОВОР»

Ведущий. Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «**Приятный собеседник**». Это действительно полезное умение: легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться со своим

собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также приятно расстаться с ним.

Рекомендации ведущему. Члены группа встают (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга). По сигналу тренера все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам задаете вы.

Примеры ситуации «встреча»:

- «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать адрес в городе, где вы находитесь впервые.»
Время на весь разговор, т.е. установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы 2 - 3 мин. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.
- «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».
- «Перед вами человек, который чем-то расстроен и не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».
- «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который так же понял, что ошибся. Вы начинаете словами...».

Рекомендации ведущему. Вам следует обращать внимание участников не только на то, как они вступают в контакт, начиная встречу, но и на то, как они заканчивают разговор. После очередного перехода, смены партнеров, задавая ситуацию, вы определяете конкретные роли для каждого круга, например, участники внутреннего круга играют роль незнакомца, а внешнего - человека, которому нужно узнать адрес в незнакомом городе. Целесообразно отводить достаточно времени на обсуждение партнерами результатов проведенной встречи. Для этого после упражнения участники обсуждают то, с кем им удалось установить хороший личностный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этого обсуждения обязательно обращайтесь внимание на ощущения членов группы, что

они чувствовали, каждый раз оказываясь перед новым человеком и в новой ситуации.

5. «ПОД МИКРОСКОПОМ»

Ведущий. У многих из нас есть мелкие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но, тем не менее, часто мешают в жизни. Наверняка у каждого в активном словарном запасе найдутся слова, которые он больше никогда не хотел бы произносить, а тем более вслух. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи собственного характера, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там сможем увидеть?

Рекомендации ведущему. Работу можно организовать в два этапа. На первом этапе участники индивидуально составляют перечень «неприятных мелочей» своего характера. На это отводится 5-7 мин. На втором этапе проводится обсуждение, во время которого каждый член группы говорит о своих «мелочах».

6. «КАКОЙ Я ЧЕЛОВЕК?»

Ведущий. Возьмите ваш лист бумаги, на котором уже есть ответы за прошедшие занятия. Сегодня вам предстоит ответить на два очередных вопроса. Может быть, вы что-то хотите добавить или изменить в написанном. Это ваше право. У вас есть 5 мин. Отвечайте на следующие вопросы:

1. Мои увлечения: Чем я увлекался? Почему бросил? Чем увлекаюсь сейчас? Что мне это дает?

2. Мои страхи: Чего я боюсь? Какие опасности, трудности могут передо мной возникнуть? В каких областях? Какие меры я хочу предпринять для их предотвращения?

Как всегда будьте откровенны перед собой.

Рекомендации ведущему. Это упражнение проводится на каждом занятии. Записи участников целесообразнее собрать для того, чтобы они могли вносить добавления в список ответов на вопросы, которые вы будете предлагать на следующих занятиях.

7.«ОБЪЯВЛЕНИЕ»

Ведущий. Это домашнее задание. Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т.д. Попробуйте и вы. Ваша задача составить текст объявления в газету с подзаголовком "Ищу друга". В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние

слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички.

Рекомендации ведущему. Напомните участникам о необходимости выполнять домашнее задание в отдельной тетради или блокноте. Тех, кто до сих пор не обзавелся этим, попросите еще раз. Те, кто не смог по каким-то причинам выполнить два предыдущих домашних задания, посоветуйте все же сделать их, подчеркнув, что это нужно самим участникам.

Психологический комментарий. Работа такого рода настраивает на более серьезный тон разговора. Все-таки это объявление через официальный орган газеты, которую смогут прочитать сотни или даже миллионы людей. В глубине души каждый человек это понимает, и несмотря на то, что объявление составляется только для обсуждения в группе, серьезный настрой помогает глубже понять себя.

8. «МНЕНИЕ»

Ведущий. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии. Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

Анкета "Мнение"

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности в процесс: **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

- по отношению к себе _____
- по отношению к группе _____
- по отношению к ведущему _____

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

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия)

6. Что ты еще хотел бы написать _____

Подпись

9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Ведущий. Занятие закончилось. Вы высказали свое мнение о нем, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите

это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, не сказав об этом обидчику. А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Кроме того, каждый участник отвечает на вопрос: «Что дальше?», обращаясь ко всей группе.

Итак, кто хочет взять слово...

Рекомендации ведущему. Дайте возможность желающим поделиться тем, что они хотели бы высказать. Не торопите группу и отведите для этой процедуры до 10 минут. Обратите внимание на тех участников, кто чувствует себя неловко, неуверенно, отрешенно. К ним нужно обязательно подойти после занятия. Напомните участникам о месте и времени следующего занятия, перечислите, что нужно принести для работы. Задавая вопрос «Что дальше?», предлагайте всем участникам ответить на него. Каким каждый член группы видит свое дальнейшее участие в тренинге? Над чем он еще собирается поработать? Как помогать ведущему и другим членам группы? Желательно, чтобы на эти вопросы ответили все участники, но если кто-то не готов, не следует настаивать.

Психологический комментарий. Это вопрос, ответ на который помогает ведущему плавно перейти от руководства процессами саморазвития участников к самоуправлению группы. Участники должны постепенно понять, что все, что они делают нужно только им и зависит от них. их внутреннего настроя и желания работать, используя возможности тренинга.

ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ

Признавшись в своей слабости, человек становится сильным.

Бальзак

Методическое обеспечение: доска, мел, бумага, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение».

Цель занятия. Занятие посвящено закреплению навыков самоанализа и самовыражения, глубокому и всестороннему анализу слабых сторон личности каждого участника.

Рекомендации ведущему. На этом занятии нужно быть особенно внимательным к каждому участнику, так как анализ собственных слабостей требует от человека большой душевной работы и самоотдачи. Поэтому в группе должна быть создана атмосфера полного принятия человека именно таким, каков он есть. Нужно настроить всю группу на желание почувствовать состояние другого человека, помочь ему теплым словом и добрым взглядом, реально поддержать. Не забудьте провести анализ анкет «Мнение», расскажите

при этом и о своих слабых сторонах, тем самым подавая пример самораскрытия и постоянной работы над собой.

Психологический комментарий. Под слабыми сторонами личности не следует понимать только вредные привычки (курить, браниться и т. д.). Это могут быть и вполне положительные качества, например, доброта, отзывчивость, неумение сказать «нет», привычка со всем соглашаться и т. д. Главное, чтобы группа настроилась на анализ того, что мешает человеку быть в гармонии с самим собой, снижает уверенность в себе, просто мешает жить так, как ему хотелось бы.

1. «ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»

Ведущий. Начало встречи мы проведем, не меняя традиции. Вы будете приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнеров. В дополнение сегодня вам нужно поддержать человека, сказать ему несколько приятных слов и обязательно выразить уверенность в том, что он никогда не сделает. А дальше вы должны указать, что именно, по вашему мнению, никогда не сделает ваш собеседник. Например, «Привет, Олег, я рад тебя видеть, я думаю, что ты никогда не обидишь человека, который слабее тебя».

Рекомендации ведущему. Раздайте визитные карточки, включите бодрую музыку, которая поможет участникам настроиться на продуктивное общение и снимет чувство неловкости, возникающее обычно в самом начале занятий. Если кто-то из участников останется в стороне, помогите ему, поддержав несколькими добрыми словами.

Психологический комментарий. Традиционная психологическая разминка призвана помочь участникам включиться в работу. Именно традиционные приветствия позволяют вспомнить прошедшее занятие, подойти ко всем членам группы, сказать друг другу несколько теплых слов. Это сразу включает и самого участника, который вынужден активно взаимодействовать с окружающими, и группа в целом получает мощный заряд положительных эмоций, что необходимо для эффективной работы.

2. «ОБЪЯВЛЕНИЕ»

Ведущий. Теперь посмотрим, какими у вас получились объявления. Каждый зачитает свой вариант, а остальные члены группы выступят в роли экспертов. Внимательно выслушав очередное объявление, вы можете внести коррективы, добавить то положительное и привлекательное, что забыл написать о себе сам автор, какие его увлечения достойны внимания. Будьте внимательны друг к другу, помните о правилах нашей группы.

Рекомендации ведущему. Вы можете собрать объявления, а затем, зачитывая их по одному, предоставить участникам возможность узнать по этим объявлениям авторов, и уже после этого с помощью группы внести коррективы

в текст объявления. При анализе объявлений

следует **исходить** из тех установок, которые **были сформулированы на прошлом занятии**, когда участники получали домашнее задание.

3. «ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ...»

Ведущий. Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг перед другом, но без предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом, и попробовать еще раз ответить. Кто хочет быть первым?

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

Примерное содержание карточек:

- «Откровенно говоря, когда я иду в школу...»
- «Откровенно говоря, я скучаю, когда...»
- «Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...»
- «Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...»
- «Откровенно говоря, мне до сих пор...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу ребенка ...»
- «Откровенно говоря, мне радостно, когда...»
- «Откровенно говоря, мне очень хочется...»
- «Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...»
- «Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...»
- «Откровенно говоря, когда я болею...»

Содержание карточек вы можете составить сами. При этом учитывайте ту информацию, которую вы как ведущий получили за прошедшие занятия. Текст карточек должен помочь участникам раскрыть себя.

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

Психологический комментарий. Данное упражнение дает участникам возможность еще раз укрепить свое доверие группе, снять внутренние страхи, быть откровеннее.

4. «ПРИНИМАЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ»

*Если я принимаю всю ответственность на себя, я тем самым
оставляю свои
человеческие возможности.*

Антуан де Сент-Экзюпери, французский писатель

Ведущий. Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласны, что человек становится личностью только тогда, когда он добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы нам лет не исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или возвращение младшего брата из детского сада? Подумайте, и запишите все, что вы вспомните. На это вам дается 5 минут.

Затем мы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т.е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он, действительно, больше других принял на себя ответственности.

Рекомендации ведущему. Приготовьте бумагу для участников и включите музыку. При объединении в микрогруппы напомните правило, по которому нужно поработать с теми, кого участник еще совсем мало знает.

5. «ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ»

*Человек - единственное существо, которое может изменить себя
самого и этот мир.*

Энкельманн Н., немецкий психолог

Ведущий. Вы уже многое узнали о себе и о других членах группы. Много мы смогли понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Сегодня каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах, т.е. о том, что он осознает в себе как комплекс, как внутренний барьер, страх или иную помеху, которая в чем-то мешает. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т.п. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 мин.

Рекомендации ведущему. Упражнение проводится по методике раздела "Второе занятие", упражнение 4 ("Точка опоры").

Психологический комментарий. Это упражнение направлено, в первую очередь, на определение каждым участником собственных слабых сторон, на

формирование привычки анализировать свои недостатки, но при его выполнении у участника должна быть возможность опереться **на** сильные стороны своего характера.

6. «КАКОЙ Я ЧЕЛОВЕК?»

Ведущий. Возьмите ваш лист бумаги, на котором уже есть много ответов. Сегодня вам предстоит ответить на два очередных вопроса. Может быть, вы что-то хотите добавить или изменить. У вас есть на это 5 мин. Ответьте на следующие вопросы:

1. Мои стимулы: Что или кто стимулирует мою жизненную активность?

2. Мои проблемы: Что мне мешает жить? Что я хочу в связи с этим сделать?

Как всегда, отвечайте откровенно. Это нужно, прежде всего, вам.

7. «КАКИМ МЕНЯ ВИДЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ»

Ведущий. Это домашнее задание. Ответьте на вопрос: «Каким человеком меня воспринимает группа и отдельные участники?» Опишите подробно, как вас оценивает группа. Например, «Группа в целом воспринимает меня как живого, очень эмоционального человека, который ни над чем серьезно не задумывается. Маша, наверное, считает меня

легко мысленным, а Сергей не очень откровенным» и т.д. На следующем занятии мы выслушаем каждого и, естественно, внесем в случае необходимости коррективы, т.е. тот, в чьем мнении о себе вы ошиблись, поправит вас, скажет, что он действительно думает о вашем характере, манере общаться.

8. «МНЕНИЕ»

Ведущий. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии. Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

Анкета "Мнение"

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности в процесс: **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

- по отношению к себе _____
- по отношению к группе _____
- по отношению к ведущему _____

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе

удалось сделать определенный "прорыв", что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: _____

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия)

6. Что ты еще хотел бы написать _____

Подпись

9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Ведущий. Занятие закончилось. Вы высказали свое мнение о нем, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, не сказав об этом обидчику. А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Кроме того, каждый

участник отвечает на вопрос: «Что дальше?», обращаясь ко всей группе. Затем каждый участник отвечает на вопрос: "Над чем мне еще нужно поработать на следующем занятии?"

Итак, кто хочет взять слово...

Рекомендации ведущему. Дайте возможность желающим поделиться тем, что они хотели бы высказать. Не торопите группу и отведите для этой процедуры до 10 минут. Обратите внимание на тех участников, кто чувствует себя неловко, неуверенно, отрешенно. К ним нужно обязательно подойти после занятия. Напомните участникам о месте и времени следующего занятия, перечислите, что нужно принести для работы. Задавая вопрос «Что дальше?», предлагайте всем участникам ответить на него. Каким каждый член группы видит свое дальнейшее участие в тренинге? Над чем он еще собирается поработать? Как помогать ведущему и другим членам группы? Желательно, чтобы на эти вопросы ответили все участники, но если кто-то не готов, не следует настаивать.

Психологический комментарий. Это вопрос, ответ на который помогает ведущему плавно перейти от руководства процессами саморазвития участников к самоуправлению группы. Участники должны постепенно понять, что все, что они делают нужно только им и зависит от них, их внутреннего настроения и желания работать, используя возможности тренинга.

ПЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

Путь к постижению собственной души тернист и извилист.

В. Каппони, психолог

Методическое обеспечение: доска, мел, бумага, ручки, карандаши, визитки, бланки анкеты «Мнение».

Цель занятия. На этом занятии отрабатываются навыки понимания окружающих людей, их внутреннего душевного мира; закрепляется стиль доверительного общения и умения постоянного самоанализа.

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

1. «ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»

Ведущий. Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать небольшой прогноз будущего вашего партнера. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти ко всем членам группы и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

2. «КАКИМ МЕНЯ ВИДЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ»

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

Рекомендации ведущему. Участники работают в большом тренинговом круге. После выступления участника группа, внимательно выслушав его, может сказать ему о том, в чем он оказался прав, а в чем ошибался и попросить внести коррективы в его записи. Вам следует настроить участников на работу в режиме "эксперта". Каждый из них имеет право и должен отнестись к высказыванию критически, особенно если это относится непосредственно к нему. Например, один из участников сказал: «Мне кажется, что Юра воспринимает меня как замкнутого человека». Юра может подтвердить это впечатление или внести коррективы, сказав, что это не совсем верное впечатление и т.д.

Психологический комментарий. В ходе этого упражнения должен состояться откровенный разговор, основной смысл которого в коррекции самовосприятия членов группы.

3. «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

Если ты на пути не встретил препятствий, значит, ты не состоялся.

Ведущий. Жизнь - борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и с окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите общее, что помогло вам преодолеть эти трудности. На это вам дается 10 минут.

А теперь мы выслушаем всех, особое внимание уделите способам преодоления препятствий. Мы составим обобщенный перечень и назовем его "Преодоление". У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

Рекомендации ведущему. Участники сначала работают индивидуально, не забудьте включить музыку. Затем вы их приглашаете в общий круг и просите высказаться всех по очереди, соблюдая правила, принятые группой.

Психологический комментарий. Этюд помогает каждому участнику осознать, что не только у него, но и у всех людей бывают серьезные трудности. Главное не бояться, не уходить от их решения, а действовать. Кроме того, обсуждение разных способов преодоления препятствий помогает участникам расширить свои представления о том, как поступать в затруднительной ситуации.

4. «ПРОЩАЙ...»

Ведущий. Представьте себе, что наши занятия уже завершились и вы расстались. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра, действуйте здесь и теперь.

Рекомендации ведущему. Этот этюд целесообразнее провести, затемнив помещение, включив спокойную медленную музыку, дав возможность участникам расслабиться, закрыть глаза и вспомнить все прошедшие занятия.

Психологический комментарий. Этюд стимулирует активность участников, помогает им осознать, что они действительно уже прожили большую часть тренинга, и что скоро эти встречи закончатся. Поэтому, если человек что-то хочет успеть сделать, то он лучше осознает, что нельзя это откладывать, потом не будет такой возможности.

5. «КАКОЙ Я ЧЕЛОВЕК?»

Ведущий. Возьмите ваш лист бумаги, на котором уже есть много ответов. Сегодня вам предстоит ответить на два очередных вопроса. Может быть, вы что-то хотите добавить **или** изменить. Ответьте на следующие вопросы:

1. Негативные воздействия: Какие негативные для меня воздействия я хочу устранить?

2. Позитивные воздействия: Какие позитивные воздействия на меня я хочу поддержать, использовать ?

У вас есть на это 5 минут.

Рекомендации ведущему. Не забудьте собрать записи участников для того, чтобы они могли поработать с ними на последнем занятии.

6. «ПО СЕКРЕТУ»

Ведущий. У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т.д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для их достижения. Затем вы объединитесь с человеком, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому проговорите свое самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказывать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить чужие тайны. Настройтесь на полную откровенность перед собой и перед тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

Рекомендации ведущему. Если кто-то из участников окажется без пары, например, он так и не смог найти человека, которому он готов полностью довериться, дайте ему возможность поработать одному, просто записав свои цели и желания.

Психологический комментарий. Такая работа позволяет участникам осознать свои истинные цели и желания. Многие из них боятся говорить о них вслух, прячут их даже от себя, стараясь не думать на эти темы. Доверительное общение в паре с человеком, который больше всего понравился в ходе тренинга, снимает часть внутренних барьеров и дает возможность, может быть, впервые в жизни вслух проговорить то, что хочется больше всего.

7. «АВТОПИЛОТ»

Никогда не говори о себе дурно.

П. Мериме

Ведущий. Это очередное домашнее задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: "Я умный!", "Я сильный!", "Я обаятельная!", "Я красивая!" и т.п. Естественно, что эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким. Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный, автопилот, который поможет вам в любых жизненных трудностях.

8. «МНЕНИЕ»

Ведущий. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии. Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

Анкета "Мнение"

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности в процесс: **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

- по отношению к себе _____
- по отношению к группе _____
- по отношению к ведущему _____

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

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия)

6. Что ты еще хотел бы написать _____

Подпись

9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Ведущий. Занятие закончилось. Вы высказали свое мнение о нем, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите

это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, не сказав об этом обидчику. А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые вы обиделись. Кроме того, каждый участник отвечает на вопрос: «Что дальше?», обращаясь ко всей группе. Затем каждый участник отвечает на вопрос: "Над чем мне еще нужно поработать на следующем занятии?"

Итак, кто хочет взять слово...

Рекомендации ведущему. Дайте возможность желающим поделиться тем, что они хотели бы высказать. Не торопите группу и отведите для этой процедуры до 10 минут. Обратите внимание на тех участников, кто чувствует себя неловко, неуверенно, отрешенно. К ним нужно обязательно подойти после занятия. Напомните участникам о месте и времени следующего занятия, перечислите, что нужно принести для работы. Задавая вопрос «Что дальше?», предлагайте всем участникам ответить на него. Каким каждый член группы видит свое дальнейшее участие в тренинге? Над чем он еще собирается поработать? Как помогать ведущему и другим членам группы? Желательно, чтобы на эти вопросы ответили все участники, но если кто-то не готов, не следует настаивать.

Психологический комментарий. Это вопрос, ответ на который помогает ведущему плавно перейти от руководства процессами саморазвития участников к самоуправлению группы. Участники должны постепенно понять, что все, что они делают нужно только им и зависит от них, их внутреннего настроения и желания работать, используя возможности тренинга.

ШЕСТОЕ ЗАНЯТИЕ

Успех сопутствует тому, кто полностью является самим собой.

Рольф Ширм

Методическое обеспечение: Доска, мел, бумага, ручки, карандаши, визитки, бланки теста «Каков я на самом деле?», бланки анкеты «Мнение».

Цель занятия. Это последнее занятие данного тренинга, поэтому основные усилия направляются на закрепление полученных навыков и умений самораскрытия и самоанализа, на формирование позитивной самооценки участников и проработке конкретных планов на будущее. На занятии подводятся итоги работы группы, оказывается психологическая поддержка участникам, даются ответы на все возникшие вопросы.

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

Психологический комментарий. Одно из основных положений, которое должны понять и усвоить участники, заключается в том, что в жизни каждому из нас следует ориентироваться не на других, а на уровень развития своих способностей. Не стоит ни думать, ни говорить: «Он более добрый, чем я», лучше: «Я сегодня немного добрее, чем был вчера». Всегда найдется человек, который в чем-то превосходит нас. Он или умнее, или бескорыстнее и т.д. Что тогда? Чувство неполноценности, зависть или злоба? Но зачем портить себе жизнь? Лучше радоваться тем изменениям, которые происходят в нас самих, праздновать очередное собственное личностное достижение.

1. «ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»

Ведущий. На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Свободно передвигаясь по комнате, вы должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке. Поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что он думал о вас, выполняя домашнее задание и т.д. Найдите для каждого несколько теплых слов. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Рекомендации ведущему. Для этого этюда необходимо отвести достаточное время, чтобы все участники смогли подойти друг к другу. Не забудьте подобрать соответствующее музыкальное сопровождение. После первой части приветствия проведите групповое обсуждение, а затем настройте участников на второй этап этой процедуры.

Ведущий. Продолжим. Только сейчас во время беседы с партнером вам нужно вспомнить индивидуальность друг друга. Желательно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил на первом занятии (разумеется, если вы помните об этом). Если вы не помните этой индивидуальной черты партнера, вам следует извиниться, а затем обязательно поделиться своими представлениями о его своеобразии.

2. «АВТОПИЛОТ»

Ведущий. А теперь поработаем над вашим домашним заданием. Что у вас получилось? Какие магические фразы-установки вы сформулировали и записали для себя? Какой получилась программа для вашего личного автопилота? Может быть не только «Я умный!» и «Я сильный!», «Я обаятельная!» и «Я красивая!»? Кто первый начнет рассказывать о своей

программе?

Рекомендации ведущему. Это упражнение проводится в большом круге, чтобы все участники смогли услышать программы друг друга. После очередного выступления вы организуете обсуждение содержания программы, просите участников помочь этому человеку

подкорректировать ее, чтобы «автопилот» действительно помогал ему в дальнейшей жизни.

Членов группы следует настроить на запоминание окончательного варианта программы.

Психологический комментарий. Этим упражнением в сознание участника внедряется система личностных установок, которые ему помогают воспринимать себя в более позитивном ключе. Это обычный процесс самовнушения, только с коррекцией программы самовнушения со стороны группы и ведущего.

3. «ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ»

Ведущий. Каждый человек в той или иной степени обладает определенным запасом творческих сил. Творческая личность, безусловно, индивидуальна. Но в то же время у каждого есть какие-то общие черты. Сегодня мы займемся тем, что составим обобщенный портрет творческой личности. Для этого каждый из вас сначала должен записать не менее десяти признаков, характеризующих творческую личность. При этом вы можете вспоминать тех людей, которых вы считаете творческими. Не забудьте и про себя, ведь у вас также есть элементы творческого отношения к действительности. На эту работу вам отводится 7 минут.

На втором этапе мы объединимся в большой круг и обсудим ваши предложения. Путем голосования наша группа должна составить обобщенный портрет творческой личности.

На третьем этапе каждый из вас будет оценен по этому обобщенному перечню качеств.

Рекомендации ведущему. Для оценки качеств каждого участника рекомендуется использовать 10-балльную шкалу (от 0 баллов, т.е. этот признак практически отсутствует, до 10 баллов, т.е. это качество развито максимально).

В качестве примера приведем «десять основных признаков творческой личности», которые помогут вам провести обсуждение этой темы.

- 1. Высокая степень уверенности в себе.*
- 2. Адекватная оценка себя и окружающих.*
- 3. Высокая активность.*
- 4. Ориентация на позитив.*
- 5. Либерализм и терпимость к взглядам других людей.*

6. *Отсутствие зависимости от заранее определенных схем.*
7. *Ориентация на индивидуальные этические нормы.*
8. *Активное использование своей интуиции.*
9. *Преобладание «чувственного» восприятия над «рассудочным».*
10. *Опора на свой собственный ум.*

Поль Вайнцвайг, американский социолог

Этот материал служит лишь своеобразным ориентиром в ходе разговора с участниками тренинга. Его не следует выдавать в качестве некоторой оптимальной модели, но в то же время на него можно ссылаться, направляя групповую дискуссию в нужное русло.

Психологический комментарий. Большой и откровенный разговор о творческой личности помогает участникам настроиться на дальнейшие изменения в своей жизни и после тренинга. Ориентировочная оценка группы служит определенным стимулом для развития личности.

4. «А ЧТО ДАЛЬШЕ?»

Ведущий. Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления. У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению. Главная задача - составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

Рекомендации ведущему. Целесообразнее это упражнение выполнять, объединив участников в большой круг. Следите за тем, чтобы группа выполняла до конца все те правила, которые были приняты на первом занятии. При затруднении у кого-либо из участников помогите сами или обратитесь к группе за конкретной помощью.

Психологический комментарий. Основной смысл этого упражнения - принятие каждым участником на себя ответственности за свое ближайшее будущее. Когда человек вслух формулирует свои цели и проговаривает конкретные шаги для их достижения, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства по их выполнению.

5. «КАКОЙ Я ЧЕЛОВЕК?»

Ведущий. Возьмите свои записи и еще раз внимательно прочитайте их. Если есть необходимость, то измените свои ответы. Постарайтесь увидеть то, как изменились ваши собственные представления о себе.

Рекомендации ведущему. Свои записи участники могут оставить у себя.

6. «КАКОВ Я НА САМОМ ДЕЛЕ?»

Ведущий. А сейчас мы сравним результаты тестирования, которое проводилось на первом занятии, с сегодняшними представлениями о себе. Что

нового вы узнали о себе за время тренинга? С чем вы теперь не согласны? А в чем тест оказался верен? В чем вы лишь получили подтверждение?

Рекомендации ведущему. Вы напоминаете участникам результаты тестирования, которое проводилось на первом занятии, раздаете им их результаты, если они хранились у вас и комментируете их. Вполне возможно проведение повторного тестирования по тому же тексту (см. раздел "Первое занятие", упр. 3) и сравнение двух результатов. В этом случае результаты первого тестирования участникам в начале упражнения показывать нельзя.

Психологический комментарий. Сравнение результатов тестирования помогает участникам осознать, в чем и насколько глубоко они изменились за время тренинга.

7. «МНЕНИЕ»

Ведущий. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии. Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом.

Анкета "Мнение"

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности в процесс: **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

- по отношению к себе _____
- по отношению к группе _____
- по отношению к ведущему _____

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

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия)

6. Что ты еще хотел бы написать _____

Подпись

8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В конце занятия проводится подведение итогов. Затем каждый участник отвечает на вопросы, возникающие у других членов группы.

Рекомендации ведущему. В заключении еще раз напомните самое начало занятий, которые начинались под девизом, выраженным словами римского политического деятеля, философа и писателя Луция Аннея Сенеки: "Если рост прекратился, значит, близится конец", а также слова Ромена Роллана "Ничто не кончено для того, кто жив".

Всем участникам раздается «Декларация моей самооценности». «Декларация» зачитывается по кругу, вместе с ведущим, после чего объявляется окончание занятий.

Пожелание ведущего участникам:

«Мужества - изменить то, что молено изменить в себе.

Смирения - принять то, что изменить в себе невозможно.

Разума - чтобы отличить одно от другого».

Приложение 1

- A1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- A2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- A3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- A4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- A5. Много ли у тебя друзей?
- B1. Умеешь ли ты занять гостей?
- B2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- B3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- B4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- B5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- B1. Проявляешь ты ли публично свою антипатию к кому-либо?
- B2. Заносчив ли ты?
- B3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- B4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- B5. Подражают ли тебе?
- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка результатов теста.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где

большинство ответов «да» ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д или Е. Там же, где большинство ответов «нет», ставьте

«О». У вас должен получиться один из вариантов ответа, например, АВГ или ОДО.

Интерпретация результатов

1. По трем первым группам (А, Б и В) или «Каким ты кажешься окружающим».

А00 - Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты легко поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты умеешь настоять на своем.

АОВ - Ты производишь впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, и опровергая сегодня то, что утверждал вчера Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть - станешь проворным и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО - Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ - Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, как отзовутся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

000 - Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В - Не исключено, что о тебе говорят: «Какой не сносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им возможности высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО - Такие люди, как ты, примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ - Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д и Е) или «Каков ты на самом деле».

000 - Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие в тягость. Но мало кто доподлинно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е - Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО - Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ - Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.

ГОО - Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные мнения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ - Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО - Ты - большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ - Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой. Общителен, но, похоже, что любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в нем главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть (wm—i доля здравого смысла. Но, тем не менее, твое стремление вечно поучать утомляет окружающих

Приложение 2

Индивидуальность

№	Тренинговое имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Приложение 3

Анкета "Мнение"

Твое тренинговое имя _____

Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности в процесс: **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

- по отношению к себе _____
- по отношению к группе _____
- по отношению к ведущему _____

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

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия)

6. Что ты еще хотел бы написать _____

Подпись

Приложение 4

Откровенно говоря, я не хочу ходить в школу...

Откровенно говоря, мне часто бывает страшно...

Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...
Откровенно говоря, у меня нет друзей...
Откровенно говоря, мне часто становится себя жалко...
Откровенно говоря, я злюсь на саму себя...
Откровенно говоря, у меня сейчас особенно, плохое настроение
Откровенно говоря, я считаю себя некрасивой и стесняюсь этого...
Откровенно говоря, я часто чувствую себя одинокой...
Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...
Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...
Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...
Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня...
Откровенно говоря, моя подруга мне завидует...
Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...
Откровенно говоря, мне очень хочется...

Приложение 5

(В.Сатир «Как строить себя и свою семью»
«ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ»

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что происходит от меня - это подлинно моё, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий и тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.

Всё это принадлежит мне. И поэтому я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видела и ощущала, что я говорила, и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устаивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно.

