КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС
«ГІМНАЗІЯ №11 – СПЕЦІАЛІЗОВАНА ШКОЛА З ПОГЛИБЛЕНИМ
ВИВЧЕННЯМ ІНОЗЕМНИХ МОВ
І СТУПЕНЯ – ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЕВРИКА»
КАМ'ЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

«САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ»

методична розробка, соціально-психологічний тренінг

для учнів 9-11 класів

Здорова В.В.,
практичний психолог

Кам'янське-2019

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ……. 3

РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ……... 7

1.1. Тренінг, як один із ефективних інноваційних технологій …. 7

1.2. Соціально-психологічний тренінг «Саморозвиток особистості» …… 13

1.2.1. Блок 1. Орієнтувальні заняття …… 13

1.2.2. Блок 2. Розвивальні заняття ……. 31

1.2.3 Блок 3. Закріплюючі заняття ……. 87

РОЗДІЛ 2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ……... 93

ЛІТЕРАТУРА ……. 94

ВИСНОВКИ ……... 95

ДОДАТКИ…… 97

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Суттєвою сутнісною характеристикою життя в сучасному світі стали швидкі зміни. Прискорення темпів соціальної динаміки, перетворення старих і внесення нових соціальних структур, трансформація соціальних ідеалів та цінностей неминуче задають нові параметри протікання соціалізації, пред'являючи до сучасної людини підвищені вимоги у формуванні нових моделей соціальної поведінки, конструюванні персональної системи цінностей і ідентифікаційних структур особистості.

В пошуках нових засобів впливу педагогіка орієнтується на самоцінність людської особистості, її внутрішні ресурси та саморозвиток.

Спеціалізована школа з поглибленим вивченням іноземних мов передбачає дошкільну підготовку учнів на початковому етапі освітнього процесу. Крім загальноосвітніх предметів учні перших класів вивчають англійську мову в обсязі 5 годин на тиждень. В 5-му класі додається друга іноземна мова. Це надає додаткові можливості випускникам спеціалізованої школи, але сучасні ритми життя додають навантаження на психіку школярів.

Діагностичний мінімум практичного психолога виявляє проблеми дітей. А саме: особистісну тривожність, завищену чи занижену самооцінку, проблеми професійного самовизначення та самопрезентації, мотивацію уникнення невдач та невиражений мотиваційний полюс.

Особливу вразливість показали учні 9-11 класів, що підтверджують теорії А.А.Меграбяна (1962) стосовно особистісних розладів та А.Є.Личко (1977) стосовно критичного періоду акцентуацій.

Юнацький вік, згідно Е.Еріксону (1968), будується навколо кризи ідентичності, який складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо дитині не вдається вирішити всі ці проблеми та задачі, то формується неадекватна ідентичність.

Велике значення для розвитку особистості має психічне здоров'я, тобто стан повного душевного, фізичного та соціального благополуччя. Якщо людина потрапляє в ситуацію дискомфорта, в першу чергу виникає фрустрація емоційної сфери, тобто людина реагує на ситуацію негативними переживаннями, які в свою чергу викликають тривожність, яка часто призводить до почуття безпомічності, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх впливу та характеру загрози.

Таким чином, потрібна цілеспрямована корекційна робота, яка передбачає розвиток рефлексії, тобто самопізнання внутрішніх психічних актів та станів, формування стійкої позитивної самооцінки. Однією з форм такої роботи є програма соціально-психологічного тренінгу, в ході якої вирішується питання розвитку особистості, формування комунікативних навичок, здійснення психологічної допомоги та підтримки.

Програма «Саморозвиток особистості» передбачена для учнів 9-11 класів, для яких важлива динамічна адаптація до трансформації суспільства та які знаходяться в ситуації вибору нових форм діяльності.

Цілі тренінгової роботи:

1. Дослідження психологічних проблем учасників тренінгу та надання допомоги в їх вирішенні.

2. Поліпшення суб'єктивного самопочуття та укріплення психологічного здоров'я.

3. Вивчення психологічних закономірностей механізмів та ефективних способів міжособистісних взаємодії для створення основи більш гармонійного та ефективного спілкування з людьми.

4. Розвиток самосвідомості та само дослідження учасників для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішніх та поведінкових змін.

5. Сприяння процесу особистісного розвитку, реалізація творчого потенціалу, досягнення оптимального рівня життєдіяльності та відчуття щастя та успіху.

Програма структурована за принципом відповідності основним методам пізнання: аналізу й синтезу інформації з урахуванням групової динаміки та побудована на самопізнанні, самосвідомості, саморозвитку особистості.

Програма містить 3 етапи.

1 етап – орієнтувальний (5 занять).

Мета: емоційне об'єднання учасників групи. Основний зміст утворюють психотехнічні вправи, спрямовані на зняття напруги та згуртування групи, а також на самовизначення та самосвідомість.

2 етап – розвиваючий (17 занять).

Мета: активізація процесу самопізнання. Підвищення власної значимості, цінності. Формування мотивації самовиховання та саморозвитку.

3 етап – закріплюючий (2 заняття).

Мета: підвищення саморозуміння в цілях укріплення самооцінки та актуалізації особистісних ресурсів.

Кожне заняття включає в себе: ритуал привітання, розминку, основний зміст з обов'язковою рефлексією та ритуал прощання.

В процесі роботи використовуються методи гри, групової дискусії, проективні методики малюнкового та вербального типів, а також психогімнастика.

Заняття проводяться протягом року 2 рази на тиждень від 1 години до 1 години 20 хв.

Група кількістю 8 - 15осіб.

Програма «Саморозвиток особистості» проходила апробацію на групі учнів 10-х класів. Після діагностики мотивації досягнення МУН (А.Р. Реан) була виокремлена група учнів (12 чоловік), які показали мотивацію страху невдачі (2 чоловіки) та мали невизначений мотиваційний полюс (10 чоловік). Після проходження тренінгових занять відбулись зміни мотивації: 8 чоловік мали мотивацію успіху та 4 учня- тенденцію до мотивації успіху.

Також були сформовані групи з учнів 11 класів з завищеною та заниженою самооцінкою. В процесі тренінгових занять та рефлексії самооцінка мала тенденцію до більшої адекватності.

Групи учнів 9-х класів, з високим рівнем загальної тривожності, після тренінгових занять показали результати які свідчили про ефективність роботи в тренінговому колі. За результатами тесту життєстійкості (С.Мадді, адаптація Д.О.Леонтьєва, О.І.Рассказової) автономний компонент «замученість» у більшості учасників зріс, що свідчить про задоволення власною діяльністю.

Під час роботи в тренінгових групах учні брали участь у різноманітних конкурсах, проєктах, писали науково-дослідницькі роботи в секціях МАН і показували гарні результати.

Програма створена для використання практичними психологами навчальних закладів.

РОЗДІЛ 1
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

1.1. Тренінг, як один із ефективних видів інноваційних технологій

Ідея тренінгу вперше зародилася серед психологів, що готують до роботи вчителів і соціальних працівників у США (1946 р.). Головною метою її авторів було вирішення проблем, пов'язаних з викладанням і роботою в соціальних групах. Творцями тренінгу є К.Левін, Л.Брандфорт, К.Бенне.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – вид групової практичної психології, орієнтованої на розвиток соціально-психологічної компетентності. Автор тренінгу М. Форверг. В літературі існує ряд інших назв (групи відкритого спілкування, активне соціальне спілкування, групи інтенсивного спілкування і т. п.). Але СПТ на сьогодення є найбільш часто використовуваним терміном. Потрібно підкреслити, що це поняття є дуже широким, відповідно, їм позначають велику кількість найрізноманітніших методів.

Об'єднуючи в собі елементи реального та лабораторного експерименту, соціально-психологічні тренінги є ефективним засобом психологічного впливу, який дозволяє вирішити широке коло задач в області компетентності в спілкуванні.

Соціально-психологічний тренінг – один з методів активного навчання та психологічного впливу, які здійснюється в процесі інтенсивної групової взаємодії та спрямованого на підвищення компетентності в сфері спілкування, в якому загальний принцип активності учасника доповнюється принципом рефлексії над власною поведінкою та поведінкою інших учасників груп. Для такої рефлексії та саморефлексії в групі складаються максимально сприятливі умови, засновані на наступних принципах. До головних принципів СПТ відносять (Петрушин С.В., 2000):

- якісні зміни процесів спілкування в групі;
- активну позицію учасника тренінгу;
- обмеження обговорення подій в рамках тренінгу («тут і тепер»);
- персоніфікацію висловлювань;
- навмисний міжособистісний зворотний зв'язок;
- високу ступінь включення емоційної сфери учасників.

Спільною метою СПТ є підвищення компетентності в сфері спілкування. До основних задач СПТ відносять наступні:

1. Накопичення психологічних знань, поглядів різних психологічних шкіл на особистість людини, процес взаємодії людей, способи ефективного спілкування.
2. Набуття зовнішнього вираження навичок та вмінь спілкування: в парній взаємодії, в складі групи, при вступі в контакт, при активному слуханні, тобто збагачення техніки та тактики спілкування.
3. Корекція комунікативних установок, таких як партнерство – взаємодія з позиції сили; щирість – маніпуляція; залучення – уникання спілкування; наполегливість – угодовство, тобто напрацювання власних стратегій спілкування.
4. Адекватне сприйняття себе та інших в ситуаціях спілкування.
5. Розвиток та корекція особистості, її глибинні утворення, вирішення особистісних екзистенціальних проблем.

В залежності від специфіки задачі, СПТ може набувати різні форми:

- Орієнтуватися на набуття та розвиток спеціальних навичок, наприклад вміння вести ділову бесіду, вирішувати міжособистісні конфлікти і т. п.
- Поглиблювати досвід аналізу ситуацій спілкування, наприклад, розвиток здатності адекватно сприймати себе та інших, аналізувати ситуації групової взаємодії.

Основні характеристики тренінгу (Петрушин С.В., 2000):

1. *Висока ступінь невизначеності*. В самому загальному вигляді тренінг можна визначити як декотру ситуацію, в якій з декотрими людьми відбуваються декотрі зміни.
2. *Штучність*. Тренінг – це спілкування за особливими правилами. завдяки цим правилам виникає інтенсивний контакт між учасниками.
3. *Спеціальна атмосфера*. Виходячи з того, що тренінг «утиснутий» в часі, тренеру необхідно як можна скоріше створити робочу обстановку в групі. Вирішальним фактором тут є виникнення особливого психологічного клімату, в якому починають «розкриватись» учасники.
4. *Пізнання через переживання*. Особливою рисою атмосфери на тренінгу є її емоційна насиченість. Тренінг розрахований для передачі знань, які неможливо передати словами. Тренінг – це пізнання через переживання.
5. *Зустрічна активність учасників*. Активність учасників та їх добровільність є необхідною умовою проведення тренінгу. Якщо учасники дійсно активні, то з самої звичайної ситуації вони можуть видобути багато корисної інформації («психологічні відкриття»).
6. *«Колесо» тренінгу*. Тренінг, як і будь-яка взаємодія між людьми, складається з трьох елементів: тренер, учасники і програма тренінгу. Всі ці елементи повинні бути збалансовані і відповідати даній конкретній групі. Жоден з елементів не повинен домінувати.

Виділяють 5 основних етапів розвитку групи СПТ (Петрушин С.В., 2000):

1) вступ; мета – утворення установок на участь, активність, незвичність, довіра до психолога;
2) спілкування – гра; мета – створення атмосфери психологічної безпеки, загального «ми»;

3) конфронтація; мета – допомога у внутрішній перебудові учасників на вираження негативних станів;
4) особистісне спілкування; мета – допомога в створенні «відкритого» спілкування учасників тренінгу;
5) клуб спілкування (творче спілкування) за межами тренінгу; мета – закріплення відносин між учасниками тренінгу, планування та здійснення їх подальшого самостійного розвитку.

Кожне заняття соціально-психологічного тренінгу має чотири етапи (Осипова А.А., 2000):

1. Створення єдиного психологічного простору, а також зворотного зв'язку (окремий учасник, вся група в цілому).
2. Проведення дискусій, ігри чи інтерв'ю для створення ситуації рефлексії.
3. Вирішення конкретних задач, оволодіння знаннями, навичками, вміннями, а також досягнення інших розвиваючих чи корекційних цілей.
4. Релаксаційні відновлюючі вправи для зняття психологічної напруги та підведення підсумків заняття.

Кожен етап, в свою чергу, передбачає відповідні фази:

- визначення цілей, теми дискусії, характеру проблеми, орієнтацію на них учасників заняття;
- кругова дискусія за обговорюваною проблемою, збір інформації, суджень, думок, нових ідей, пропозицій від усіх її учасників;
- упорядкування інформації та їх обговорення;
- обґрунтування альтернатив та сумісна їх оцінка;
- підведення підсумків дискусії, сумісне резюмування;
- співставлення цілей заняття з отриманими результатами;
- зняття психологічного навантаження, підведення підсумків заняття.

Схема соціально-психологічного тренінгу є сталою нормою, яку презентують учасникам тренінгу на першому занятті і повторюють на всіх наступних упродовж тренінгу-курсу.

Елементи соціально-психологічного тренінгу (привітання, завершення заняття, рефлексія) тренер вводить із самого початку занять, інші – напрацьовують під час роботи і пропонують їх вже самі учасники.

Тренінг – це форма спеціально організованого навчання для самовдосконалення особистості, в процесі якого вирішуються наступні задачі:

- оволодіння соціально-психологічними знаннями;
- розвиток здатності пізнання себе та інших людей;
- збільшення уявлень про власну значущість, цінності, формування позитивної Я-концепції.

Задача групи соціально-психологічного тренінгу зі старшокласниками – допомогти самовираженню та саморозвитку, що в подальшому житті надасть можливість успішності в досягненнях. Але спочатку потрібно навчитись сприймати та розуміти себе.

Самосприйняття особистості здійснюється наступними шляхами.

1. Сприйняття себе завдяки співставленню себе з іншими, тобто людина розглядає іншого в якості моделі, зручної для спостереження та аналізу. Групові заняття надають можливість порівняти себе з іншими членами групи.
2. Сприйняття себе іншими. Людина використовує інформацію від оточуючих. Це так званий механізм зворотного зв’язку, який дозволяє учасникам дізнаватися думки оточуючих про їх манеру, поведінку, почуття, які відчувають люди, спілкуючись з ними.
3. Сприйняття себе через результати власної діяльності, тобто людина сама оцінює те, що зробила. Це механізм самооцінки, який може допомагати або заважати особистості. В тренінговій групі здійснюється постійне визначення рівня самооцінки кожного учасника та її необхідна корекція.

4. Сприйняття себе через спостереження власних внутрішніх станів, тобто людина розуміє, промовляє, обговорює з оточуючими свої переживання, емоції, відчуття, думки. Одна з принципових відмінностей тренінга від інших форм роботи міститься в можливості проникнення в своє Я, отримання досвіду розуміння свого внутрішнього світу.
5. Сприйняття себе через сприйняття власної зовнішності, тобто людина сприймає своє тіло, своє фізичне Я. В процесі тренінгу учасники навчаються сприймати свій зовнішній вигляд таким, який він є, і розвивати себе та свої можливості.

1.2. Соціально-психологічний тренінг «Саморозвиток особистості»

1.2.1. Блок 1. Орієнтувальні заняття

Заняття №1

Мета: створення сприятливих умов для роботи в групі; ознайомлення з основними принципами роботи соціально-психологічного тренінгу, первинне засвоєння способів самодіагностики та самосприйняття.

1. Знайомство

На початку нашої роботи кожен з вас оформить візитівку, де повинно бути вказано тренінгове ім'я. Ви можете взяти яке завгодно ім'я: своє справжнє, ігрове, ім'я друга чи знайомого, літературного героя, політичного діяча тощо. Ваше тренінговеім'я повинно бути написано розбірливо і достатньо великими літерами. Ці візитівки кріпляться булавками на грудях щоб всі могли прочитати. Протягом занять ми будемо звертатись один до одного цими іменами.

Ви маєте 5 хвилин, щоб підготуватися до презентації імені. Головна задача – підкреслити свою індивідуальність. Потрібно сказати про себе так, щоб всі учасники запам'ятали. Для цього ми сідаємо поряд, утворюючи коло. По черзі, називаючи себе, ви пояснюєте, чому ви взяли саме це ім'яна час тренінгу. При цьому потрібно підкреслити свої особливості (звички, якості вміння, прихильності тощо), які дійсно відрізняють вас від оточуючих, є основою вашої індивідуальності.

2. Правила групи

Після обрання імені та першого знайомства можна розпочати вивчення основних правил соціально-психологічного тренінгу та особливостей цієї форми спілкування. В кожній групі можуть бути свої правила, але ті, що наведені тут, вважаються найбільш типовими.

2.1. Довірливий стиль спілкування

Для того, щоб отримати результат, створити атмосферу довіри, потрібно запропонувати форму спілкування один до одного на «ти». Це психологічно рівняє всіх, незалежно від віку та соціального статусу.

2.2.Спілкування за принципом «тут» і «тепер»

Багато людей прагнуть не говорити про те, що відчувають, думають, бо бояться бути смішними. Але головна мета нашої роботи – перетворити групу в велике дзеркало, де кожен може побачити ті чи інші прояви своєї особистості; вміння бути самокритичним і сприймати критику, краще взнати себе та свої особливості. Тому про час занять всі говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, та обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

2.3.Персоніфікація висловлювань

Для більш відвертого спілкування ми відмовляємось від безособистісної мови, яка допомагає ховати власну позицію і допомагає відходити від відповідальності за свої слова. Ми замінюємо висловлювання типа: «Більшість людей вважають, що…» - на таке: «Я вважаю, що…»; «Декотрі з нас думають…» на «Я думаю» тощо. Замінюємо фразу типа: «Дехто мене не зрозумів» на конкретну репліку: «Оля та Соня не зрозуміли мене».

2.4. Щирість у спілкуванні

Під час роботи ми говоримо тільки правду - те що відчуваємо та думаємо з приводу того, що відбувається. Якщо не маємо бажання висловлюватись, то краще промовчати. Важливо те, що ніхто не ображається на висловлювання інших.

2.5. Конфіденційність всього, що відбувається в групі

Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає учасникам бути щирими, допомагати бути впевненими, що ніхто не скористається тим, чим кожен з учасників поділився з іншим.

2.6. Виявлення сильних рис особистості

Під час занять кожен з нас прагне підкреслити позитивні якості людини, з якою ви працюєте разом. Кожному члену групи потрібно сказати хоча б щось одне хороше та приємне.

2.7. Неприйняття безпосередніх оцінок людини.

При обговоренні того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а тільки його дії та поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

2.8. Якомога більше контактів та спілкування.

В кожного з нас є певні симпатії. Але під час занять ми прагнемо підтримувати відносини з усіма членами групи, і, особливо з тими, з ким раніше спілкувалися недостатньо.

2.9. Активна участь у тренінговому процесі

Це норма поведінки, у відповідності з якою кожну хвилину ми активно дивимось, слухаємо, відчуваємо себе, партнера та колектив в цілому. Ми весь час в групі, уважні до інших, нам цікаві оточуючі.

2.10. Повага до того, хто говорить

Коли висловлюється хтось з учасників всі слухають не перебиваючи і мовчанню до тих пір, поки він не засвітить. Після запитуємо, сперечаємось, дякуємо. Сигнал бажання говорити піднята рука.

3. Мої добрі справи

«Друзі мої, я втратив день!» (Тит). Ці знамениті слова імператора Тита, які він сказав одного разу за обідом, коли пригадав, що за цілий день нікому не зробив нічого доброго. Добре відношення до людей, близьких, рідних, просто знайомих повинно виявлятись не тільки на словах, але й в конкретних справах. Пригадайте: яку конкретну добру справу ви зробили вчора, кому сказати добре слово? Хто була ця людина? Що ви відчували при цьому? Як ця людина вам дякувала? Якими повинні бути, на вашу думку, форми подяки? Скільки добрих справ ви можете пригадати? Чи здатні ви робити добрі справи. Якщо

ні, то що вам заважає? Проаналізуйте свої звички… Чи є серед них звички робити добро? На вправу дається 7 хвилин, щоб учасники змогли письмово відповісти на ці питання. Учасники працюють в мікрогрупах, а потім висловлюються).

4. Чи знаєш ти себе?

Багато хто з нас боїться реального життя. Якщо ви відповідаєте на ці питання, то взнаєте наскільки ви романтичні чи прагматичні.

1. Отримавши газету, чи передивляєтесь ви її, перед тим, як почати читати?
2. Чи їсте ви більше ніж звичайно, якщо розстроєні?
3. Чи думаєте про справи під час їжі?
4. Чи бережете ви подарунки від близьких людей?
5. Чи цікавить вас психологія?
6. Чи боїтеся ви їздити на великій швидкості?
7. Чи уникаєте ви думок про смерть?
8. Чи любите ви помріяти перед сном, лежачи у ліжку?
9. Чи здатні ви сильно втомитись і після 8 годинного сну?
10. Чи ділитись ви з іншими особистісними труднощами?
11. Чи читаєте ви романи про кохання?
12. Чи уникаєте ви самотності?
13. Чи буває так, що із-за неприємностей ви хворієте?
14. Чи буває так, що замислившись ви проїхали потрібну зупинку?
15. Чи виникає у вас бажання жити в іншому місті?
16. Чи вважаєте ви характер людини спадковою рисою?
17. Чи дивитись ви фільм до кінця, якщо він про кохання?

Обробка результатів

Підрахуйте кількість відповідей «так» і за кожну таку відповідь запишіть собі 5 балів. За певною сумою інтерпретуються результати.

Від 75 до 85 балів. Певно, ви ховаєтесь від дійсності, не заважало хоча зрідка поглянути на реальні події. Це допоможе краще зорієнтуватись у житті та дещо уникнути неприємностей.

Від 55 до 70 балів. Ваші мрії не завжди відповідають дійсності. Вам це заважає, але не приділяйте цьому дуже багато уваги та душевних сил. Не шукайте вирішення всіх життєвих проблем. Зірки сяють навіть тоді, коли їх не видно.

Від 30 до 50 балів. Все зможе встановити рівновагу між ілюзіями та реальністю. Хоч вам властива деяка мрійливість та сентиментальність, ви їх співвідносите з дійсністю та своїми можливостями.

Від 5 до 20 балів. Ви надмірно реалістичні та прагматичні. Вам недостає романтичності, вона пішла б вам на користь. Життя, зрозуміло, річ серйозна, але почуття гумору допомагає долати труднощі.

5. Д.З. Ласкаве ім'я. Пригадайте і напишіть, якими ласкавими іменами вас називають рідні, близькі люди, знайомі. Поміркуйте: хто і в яких випадках це робить частіше? Коли від вас чогось потребують? Коли звертаються з якимось проханням? Коли у співбесідника добрий настрій? Які почуття ви відчуваєте на таке ласкаве звернення? Що хочете сказати чи зробити щось у відповідь? Чи робите все це? Якщо ні, то чому? Що заважає вам виявляти почуття вдячності? А тепер пригадайте, кого ви називаєте ласкаво і напишіть як? Що ви відчуваєте при цьому? Як на це реагують?

6. Відверто кажучи…

Дата заняття _____

Моє тренінгове ім'я _____

1. Під час заняття я зрозумів (-ла), що

_____

2. Самим корисним було

_____

3. Я був (-ла) більш відвертим, якщо

_____

4. Своїми головним помилками я вважаю

_____

5. Мені не сподобалось

_____

6. Більше всього мені сподобалось

_____

7. На наступному занятті я хотів (-ла) би

_____

8. На місці ведучого я

_____

7. Ритуал прощання. Стати в коло. Привітно подивитись один на одного і побажати здоров'я та вдалого дня.

Заняття 2. Хто я?

Мета заняття: закріпити тренінговий стиль спілкування, продовжити саморозкриття та усвідомлення сильних рис своєї особистості, тобто таких якостей, навичок, умінь, які людина приймає та цінує, які дають почуття внутрішньої стійкості та довіри до самого себе.

1. Ритуал привітання

Встати в коло. Покласти руки один одному на плечі. Привітно подивитись один на одного та привітатись.

2. Продовження знайомства

Ми починаємо нашу зустріч взаємними привітаннями. Зараз всі по черзі будете вітатись один з одним, обов'язково підкреслюючи індивідуальні особливості того, до кого звертаєтесь. Наприклад: «Привіт, Тетяно, я радий тебе бачити! Я пам'ятаю, що твоєю визначальною рисою є принциповість». Якщо ви не пам'ятаєте особливість того, кого вітаєте, то вибачтесь перед ним.

(Кожен звертається до учасника який сидить праворуч).

3. Поговоримо про день минулий…

Для ефективної роботи нам необхідно обов'язково аналізувати те, що відбувається під час занять. Дома ви, вірогідно, пригадували минулу зустріч. Розкажіть про свої враження про минулу зустріч! Що ви відчули? Чи є претензії до членів групи, до ведучого? Чи все зрозуміло в правилах? Можливо, є пропозиції до зміни чи доповнення? (Учасники говорять за бажанням).

4. Моє фізичне «Я»

На заняттях цього тренінгу ми будемо аналізувати свої звичаї та особистісні якості. Людина – це не тільки психологія, а у неї є ще й тіло. Чи знаєте ви своє тіло? Коли ви востаннє вимірювали свій зріст, вагу? Запишіть свої фізичні показники? Колір очей, волосся, зріст, вагу, розмір взуття, одягу, головного убору, рукавичок.

Можливо не всі зможуть назвати деякі дані. Назвіть приблизні, а вдома внесете корективи.

На роботу 5 хв.

5. Гра «Рух до 10»

- Всі стають в коло. По сигналу «почали» потрібно заплющити очі і рахувати до 10. Рахувати ви будете по черзі. Хтось скаже «один», другий скаже «два» і т.д. Однак, в грі є правило: цифру не можуть називати декілька чоловік одноразово. Якщо два голоси скажуть, наприклад, «п'ять» - рахуєш спочатку. У вас є 7 спроб. Якщо у вас вийде, то ваша група може вважати себе згуртованою. Після невдалої спроби розплющіть очі, подивіться один на одного, намагайтеся зрозуміти один одного без слів. Ви побачити психологічну закономірність. Якщо щось не виходить, люди починають дратуватись, стають агресивними, недоброзичливими. Потрібно навчитись стримуватись, не виражати гнів. Спробуємо ще раз.

6. Ласкаве ім'я.

Зараз ми попрацюємо над домашнім завданням. Розкажіть про те, які ласкаві імена ви пригадали, виконуючи завдання. Чи звернули ви увагу як вас

називали вдома в ці дні? Чи було розчарування, що вас, виявляється, ласкаво не називають? Чому важливо, щоб людину називали ласкаво? Назвіть свого сусіда ліворуч ласкавим ім'ям. А тепер назвіть свого сусіда праворуч ласкавим ім'ям.

7. Відверто кажучи.

8. Ритуал прощання.

Заняття 3. Який я справжній?

Мета: встановити контакт з учасниками тренінгу та створити позитивну мотивацію до подальших занять. Закріпити навички самоаналізу, сприяти більш глибокому саморозкриттю, яке веде до змін себе.

1. Ритуал привітання

2. Гра «Пізнай іншого»

- Зараз у нас буде можливість ще більше детально пізнати учасників тренінгу. Зробимо так: той, хто стоїть в центрі кола (спочатку це тренер) пропонує помінятись місцями (пересісти) всім тим, хто володіє скоюсь якістю чи вмінням. Наприклад, коли я скажу: «Пересядьте всі ті, хто вміє готувати їжу», всі ті, хто вміє повинні помінятись місцями. Хто стоїть в центрі кола намагається зайняти вільне місце, а хто зостався без місця, стає в коло. Крім того, важливо бути уважними, коли називається якесь вміння, і намагатись запам'ятати, хто ним володіє.

3. Самовизначення

Написавши на бланку ім'я, потрібно висловити побажання по кожному пункту можливої програми занять (потрібно обвести в бланку цифри). Число обведення цифри в одній графі не обмежується.

БЛАНК

Ім'я _____

1. Чи хочу я вивчати устрій душі?

дуже хочу,	*хочу,*	*не заперечую,*	*не хочу,*	*дуже не хочу*
2	1	0	-1	-2

2. Чи хочу я познайомитись з психологічними тестами?

дуже хочу,	*хочу,*	*не заперечую,*	*не хочу,*	*дуже не хочу*
2	1	0	-1	-2

3. Чи хочу я допомагати іншим людям у вирішенні їх особистих проблем?

дуже хочу,	*хочу,*	*не заперечую,*	*не хочу,*	*дуже не хочу*
2	1	0	-1	-2

4. Чи хочу я навчитись навичкам спілкування, зосередження та іншим психотехнікам?

дуже хочу,	*хочу,*	*не заперечую,*	*не хочу,*	*дуже не хочу*
2	1	0	-1	-2

5. Чи хочу я вивчати закони розвитку психіки в різні вікові періоди і в різних умовах життя?

дуже хочу,	*хочу,*	*не заперечую,*	*не хочу,*	*дуже не хочу*
2	1	0	-1	-2

Обробка

Використовується загальний бал групи

4. Моє фізичне «Я»

А тепер поговоримо про домашнє завдання. Вам необхідно було уточнити свої фізичні показники. У кого всі відповіді були правильними? Хто дуже помилився в оцінці? Чому це відбулось? Які головні складові фізичного здоров'я і яким чином ми можемо його зберегти та поліпшити? (Робота в мікрогрупах з подальшою презентацією наробок).

5. Скажи мені, хто твій друг

Безумовно, у кожного з вас в групі є людина, яка чимось близька вам.

За 5 хвилин ви повинні зробити її «психологічний портрет». Зовнішні ознаки, по яким легко впізнати людину давати непотрібно. В портреті повинно бути 10 рис, звичок, особливостей, які властиві тільки їй. Ви виступаєте зі своїм портретом, а всі інші намагаються впізнати чий це портрет.

6. Я

- Наше Я – одна з самих великих загадок. Іноді це Я має здоровий глузд, іноді – в ньому звучить голос образи, іноді – прояв власного себелюбства, іноді – це голос творчості та фантазії. А буває – прояв безтурботності та безрозсудства. Декотрі ж свої дії ми здійснюємо всупереч власній волі. Як же розібратися в цій багатоликості власного Я? Можливо, що Я створюється шарами, як земна кора. Я можна відобразити у вигляді дерева з різними гілочками та глибоким корінням. Одна з цих гілочок – зовнішнє Я намалюйте її, придумайте символ цього Я. Це може бути графічний символ, а може бути й слово.

Друга гілочка – Я в навчанні. Так само відобразіть символом. Далі гілочка – Я в сім'ї. Ще одна гілочка - ваше я в колі друзів та знайомих. І так далі ви можете відобразити гілочки, враховуючи хоббі, інтереси, різні види діяльності.

Появилась цікава крона. Кожен листочок на ній відображає вашу багатоликість. Тепер зобразимо коріння. Відобразіть ваші незабутні якості (будьте самокритичні): наполегливість, добро, романтизм, слабкості, недоліки, прихильності, почуття гумору (Обговорення в колі).

7. Ритуал прощання

- Давайте станемо ближче один до одного, утворюючи тісне коло та протягнемо руки до його центру.

За моєю командою візьмемось за руки так, щоб в руці кожного з нас опинилась чиясь рука. Тепер, доторкнувшись до руки, ви повинні сказати щось приємне на прощання.

Заняття № 4. Моя індивідуальність

Мета: сприяти подальшому згуртуванню групи, поглибленню процесів саморозкриття; навчитись знаходити в собі головні індивідуальні особливості, визначати свої особистісні особливості.

1.Ритуал привітання

2. Асоціація

Встати в коло. Покласти один одному руки на плечі. Привітно подивитись один на одного.

- Ви вже, певно, звикли, що кожну нашу зустріч ми починаємо з традиційного привітання. Добрі традиції допомагають людям почувати себе комфортно та спокійно. Але сьогодні, крім звичайних слів привітання, ви повинні сказати кожному члену групи, наприклад: «Привіт, Сергію, ти нагадуєш мені ДжонніДепа!» або «Здрастуй, Свєто, ти нагадуєш мені Червону Шапочку». Тобто, до привітання додаємо свої асоціації з політичними діячами, кіногероями, літературними персонажами.

Будь-який з вас може спитати, чому саме з цим героєм чи персонажем ви асоціюєтесь у свого партнера. Рекомендуємо записати все, що вам скажуть. Це цікавий матеріал для роздумів.

3. Легкі шляхи ведуть до тупика

- Ми вже знаємо нові імена членів групи, декотрі індивідуальні особливості. Зараз потрібно пригадати те, що ви запам'ятали про кожного, тобто те, що говорив учасник про свою індивідуальність. Ви можете додати свої висновки про індивідуальність цієї людини. Наприклад, ви можете написати: «Ірина відрізняється від усіх своїм спокоєм».

Індивідуальність

№	*Тренінговеім'я*	*Власне висловлювання*	*Моє уявлення про індивідуальність*

На цю роботу відводимо 10 хвилин. Постарайтеся пригадати якомога більше учасників. Зібравшись у коло, ви по черзі зачитаєте свої записи і виправите неточності.

4. Гра «Розшифруй»

Кожній мікрогрупі (4-5 уч.) пропонується набір карточок з літерами. За 2 хв кожна команда повинна з цих літер скласти слово, яке означає якість.

5. Тест на самовизначення

- Ми починаємо велику та серйозну роботу над собою. Але спочатку нам необхідно зрозуміти, які ж ми справжні. Зрозуміти це нам допомагають тести. В подальшому ми будемо постійно звертатись до результатів тесту. Будьте уважні та відверті з самим собою, якщо хочете щось змінити в собі, стати більш сильними та відповідальними, навчитись розуміти свої почуття та контролювати свою поведінку.

Вам пропонується відповісти на питання, згруповані по блокам. У кожному блоці 5 питань. Кожна група відзначається літерою. Вам необхідно відповісти на питання «так» чи «ні». Не потрібно довго роздумувати над кожним питанням, відповідайте перше, що приходить в голову.

Тест.

- $А_1$ - Чи є в тебе почуття гумору?

  $А_2$ – Чи довірливий та відвертий ти з друзями?

  $А_3$ – Чи легко тобі просидіти більше години, не розмовляючи?

  $А_4$ – Чи охоче ти позичаєш свої речі?

  $А_5$ – Чи багато у тебе друзів?

- $Б_1$ – Чи вмієш ти зайняти гостей?

  $Б_2$ – Чи властиві тобі точність та пунктуальність?

  $Б_3$ – Ти робиш грошові накопичення?

  $Б_4$ – Чи любиш ти строгий стиль в одязі?

  $Б_5$ – Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?

- $В_1$ – Чи виказуєш ти публічно антипатію до кого-небудь?

$В_2$ – Чи зарозумілий ти?

$В_3$ – Чи сильний в тобі дух протиріччя?

$В_4$ – Ти намагаєшся стати центром уваги в компанії?

$В_5$ – Чи наслідують тебе?

- $Г_1$ – Чи властиві тобі грубі слова, коли ти говориш з людьми, яких це шокує?

$Г_2$– Чи любиш ти вихвалятися перед іспитом, що все знаєш на відмінно?

$Г_3$ – Чи маєш звичку роботи зауваження, читати нотації тощо?

$Г_4$ – Чи буває у тебе бажання вразити друзів оригінальністю?

$Г_5$ – Чи відчуваєш ти задоволення висміюючи інших?

- $Д_1$ – Чи віддаси перевагу професії жокея, актора, телевізійного диктора професіям інженера, лаборанта, бібліотекаря?

$Д_2$ – Чи відчуваєш ти себе невимушено і компанії малознайомих людей?

$Д_3$ – Чи віддаєш ти перевагу заняттям спортом ввечері, замість того, щоб спокійно посидіти вдома за книгою!

$Д_4$ – Чи здатний ти зберігати секрети?

$Д_5$ – Чи любиш ти святкову атмосферу?

- $Е_1$ – Чи дотримуєшся ти правил пунктуації?

$Е_2$ – Чи готуєшся ти заздалегідь до недільних розваг?

$Е_3$ - Чи можеш ти точно звітувати про свої покупки та розходи?

$Е_4$ – Чи любиш ти наводити порядок?

$Е_5$ - Чи властива тобі плаксивість?

Обробка

Підрахуйте кількість відповідей «так» в кожній частині тексту позначеною літерою. У тій частині, де більшість відповідей «так» ставлять індекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Там, де більшість відповідей «ні», поставте «О». Наприклад: 1) АОГ; 2) ОДО.

Повинен бути один з варіантів відповіді по кожній групі індексів:

1) А,Б.В 2) Г, Д, Е.

Інтерпретація відповідей

1. По трьох перших групах (А, Б, В), або «Яким ти здаєшся оточуючим»:

АОО – Тебе часто вважають надійною людиною, але в дійсності ти злегка легковажний. Ти веселий, говіркий, але робиш часто менше, ніж обіцяєш. Друзям легко викликати твоє захоплення і таким чином вони уявляють, що ти піддаєшся впливу. Але у серйозних речах ти наполягаєш на своєму.

АОВ – Ти справляєш враження людини не дуже сором'язливої, іноді, навіть, неввічливої. Прагнучи до оригінальності, суперечиш іншим, а, іноді, навіть собі, спростовуючи сьогодні те, що стверджував вчора. Ти здаєшся людиною недбалою, неакуратною, необов'язковою. Але якщо хочеш – станеш енергійним та спритним. Тобі не вистачає врівноваженості.

АБО – Ти дуже подобаєшся оточуючим. Ти – товариський, серйозний, поважаєш думку інших, ніколи не залишиш друзів у важку годину. Але дружбу твою заслужити нелегко.

АБВ – Ти любиш командувати оточуючими, але незручність від цього відчувають тільки близькі люди. З усіма іншими ти стримуєшся. Висловлюючи свою думку, не думаєш про те, який вплив твої слова можуть здійснити на людей. Оточуючі часто уникають тебе, боячись, що ти їх образиш.

ООО – Ти стриманий та замкнений. Ніхто не знає про що ти думаєш. Зрозуміти тебе важко.

ООВ – Не виключено, що про тебе говорять: «Який нестерпний характер». Ти дратуєш співбесідника і ніколи не даєш висловлюватись, нав'язуєш свою думку і ніколи не йдеш на поступки.

ОБО – Такі люди, як ти – зразкові учні, ввічливі, акуратні, дисципліновані, завжди з гарними оцінками. Вчителі їх поважають, довіряють їм. Що ж стосується товаришів, то одні вважають їх «задаваками», інші пропонують їм свою дружбу.

ОБВ – Можливо дехто вважає тебе людиною, якій постійно здається, що її ображають. Ти сваришся із-за дрібниць. Іноді буваєш у доброму

настрої, але це буває не часто. Взагалі, ти справляєш враження людини образливої .

2. По трьох останніх групах (Г,Д,Е), або «Який ти є справжній»:

ООО – Тебе приваблює все нове, у тебе палка уява, одноманітність тобі нудна. Але мало хто знав, який ти справжній. Тебе вважають людиною спокійною, тихою, задоволеною своєю долею, тоді як в дійсності ти прагнеш до життя, наповненого яскравими подіями.

ООЕ – Скоріш за все, ти сором'язлива людина. Це видно, коли ти маєш справу з незнайомими людьми. Самим собою буваєш тільки у сімейному колі або в колі найближчих друзів. В присутності сторонніх почуваєш себе скуто, але намагаєшся приховати це. Ти добросовісний та трудолюбивий. У тебе багато добрих задумок, ідей, проектів, але із-за своєї сором'язливості ти нерідко зостаєшся у тіні.

ОДО – Ти дуже товариський, любиш зустрічатись з людьми, збирати їх навколо себе. Навіть думати не можеш про те, щоб зостатися на самоті, вважаючи, що тоді «все пропало». Тобі, навіть, важко закритись у кімнаті, щоб написати який-небудь важливий папір. Дуже сильний дух протиріччя: постійно хочеться зробити що-небудь не так, як інші. Іноді піддаєшся цьому, але більше стримуєшся.

ОДЕ – Ти стриманий, але не боязкий, веселий в міру, товариський, ввічливий з усіма. Звик, що тебе часто хвалять. Хотів би, щоб тебе всі любили без усіляких зусиль з твого боку. Без товариства друзів тобі незручно. Тобі приємно робити добро людям. Але тобі можна докоряти за деяку схильність подумки витати в хмарах.

ГОО – Ти схильний висловлювати та люто захищати зовсім парадоксальні точки зору. Тому у тебе багато противників, навіть друзі тебе не розуміють. Але тебе це мало хвилює.

ГОЕ – Тобі доведеться вислухати не дуже приємні слова, як це тобі довелось добрати таку сполуку літер? Характер доволі складний, дуже непоступливий. Недостатньо розвинене почуття гумору не переносить жартів.

Часто критикуєш чужі дії та заставляєш інших чинити так, як ти хочеш. А якщо тобі не підкорюються, починаєш злитись. Тому в тебе та к мало друзів.

ГДО - Ти великий оригінал та любиш дивувати друзів. Якщо хто-небудь дасть тобі пораду, робиш все навпаки тільки заради того, щоб подивитись що з цього вийде. Тебе це бавить, а інших дратує. Тільки самі близькі друзі знають, що ти не такий самовпевнений, як здається.

ГДЕ – Ти енергійний. Всюди почуваєш себе на своєму місці, завжди володієш собою, товариський, але любиш товариство друзів за умови, що ти відіграєш в компанії головну роль. Любиш бути арбітром у суперечках та організовувати ігри. Оточуючі визнають твій авторитет, бо у твоїх судженнях завжди є частина здорового глузду. Але твоє прагнення повчати інших втомлює оточуючих.

6. Домашнє завдання.

Скласти таблицю (мінімум 5 якостей)

Мої недоліки	***Мої переваги***
1.	1.
2. 3.	2. 3.
4.	4.
5.	5.

7. Ритуал прощання.

Заняття 5. Моя особиста думка Прийняття себе.

Мета: створення атмосфери довіри та відвертості. Навчання здатності висловлювати свою точку зору, прийняття себе такими, як є . Активізація процесу самосвідомості.

1. Ритуал привітання

2. Ніхто не знає.

Учасники сидять у колі. У психолога в руках м'яч.

- Зараз ми будемо кидати один одному м'ячі той, у кого він опиниться, завершує фразу «Ніхто з вас не знає, що я (чи в мене)».

Будьте уважні і зробіть так, що кожен прийняв участь у виконанні завдання. У кожного м'яч повинен побувати декілька раз.

3. Прийняття себе.

- Давайте попрацюємо з д/з. Об'єднайтесь у групи по 4 та обговоріть свої записки стосовно недоліків та переваг. Ви можете задавати питання, але ні в якому разі не «критикувати» того, хто висловлювався. Просто подякуйте йому за щирість та довіру. На обговорення 10 хв.

4. Футболка з написом.

Психолог говорить, що всяка людина «презентує» себе іншим. Говорить про футболки з різними написами, наводить приклади написів. Потім учням пропонується протягом 5-7 хвилин придумати собі напис на «футболці». Цей напис роблять на зошиті для нотаток тренінгу. Обговорюється, що цей напис може змінюватись. Важливо, щоб він говорив про учасника щось – про його заняття, відношення до інших, чого він прагне тощо.

Після виконання кожен зачитує свій напис. Важлива емоційна підтримка кожного напису. Проводиться обговорення.

* Про що говорять написи на футболках.

* Що ми хотіли повідомити іншим?

В кінці психолог показує свій напис (бажано у гумористичній формі).

5. Чого ви бажаєте досягти.

- Запишіть все, чого ви бажаєте досягти. Хай вас не хвилює порядок запису, доступність бажаного, чи його важливість. Записуйте все, що приходить вам в голову.

Якщо ви бажаєте бути щасливим, що вам для цього необхідно? Це список того, що ви хочете мати, чим займатись, ким бути.

Після запису того, що ви бажаєте, напишіть те, що у вас є і що ви хотіли зберегти.

У списку може бути: «Зберегти незалежність, дім, відношення, положення в родині тощо». Розподіліть всі бажання на 3 категорії:

А – дуже-дуже важливі;

Б – дуже важливі;

В – просто важливі.

Уявіть, яке задоволення ви отримаєте від кожного пункту. Як ви себе почуваєте: Що ви відчуватимете, якщо все це стане вашим?

Можна все це пережити саме зараз.

6. Відверто кажучи.(Анкета учасника тренінгу**).**

7. Ритуал прощання.

1.2.2. Блок 2. Розвивальні заняття

Заняття 6. Точка опори.

Мета: допомогти учасникам у розкритті своїх сильних сторін. Надання психологічної підтримки завдяки медитації. Актуалізація особистісних ресурсів учасників занять.

1. Ритуал привітання

Діти сидять у колі.

- Почнемо сьогоднішній день таким чином: встанемо та привітаємось. Вітатись будемо з кожним, нікого не пропускаючи. Нічого страшного, якщо з кимсь ви привіталися двічі. Головне – нікого не пропустити.

2. Моя улюблена іграшка.

У кожного з нас у дитинстві була улюблена іграшка. Добре, якщо ми про неї не забуваємо. Це пов'язує нас з чудовим світом дитинства, коли ми були щасливими. А пам'ятаєте ви свою улюблену іграшку? Розкажіть про неї і про своє почуття, які викликали ці спогади. Будьте відверті та щирі, поділіться своїми радощами та своїми негараздами. Ви вже достатньо добре знаєте один одного.

На завдання 3 хвилини (Бажано, щоб під час вправи грала лірична музика).

3. Точка опори.

- У кожного з нас є сильні сторони, тобто це те, що ми цінуємо, приймаємо та любимо в собі, що дає нам почуття внутрішньої свободи та впевненості у своїх силах. Назвемо це точною опори тому, що ці якості допомагають нам у тяжку хвилину. Не зменшуйте своїх достоїнств, тобто говоріть прямо, впевнено, без усяких «але», «якщо», «можливо». Вам дається на це 2-3 хвилини. Навіть якщо ви закінчите свою промову раніше, час який залишився, належить вам. Ті, хто слухає, можуть тільки уточнювати деталі, просити пояснення, але не мають права висловлюватись. Ви не повинні пояснювати, чому вважаєте ті чи інші якості своєю точкою опори, сильною стороною. Достатньо того, що ви самі у цьому впевнені.

4.Сильні сторони.

Для визначення власних сторін та можливостей, їх конструктивного використання, для усвідомлення своєї системи цінностей дуже важливо поділитися своїм почуттями та думками.

Всі встають у коло у центрі кімнаті, ближче один до одного.

- Закрийте очі… Візьміться за праву руку свого сусіда, потримайте його руку у своїй: постарайтеся не розплющувати очей, зосередитись на звуках навкруги вас, нехай кожен зосередить свою увагу тільки на тому що відчуває, щоб це не було. Нехай кожен декотрий час послухай звуки, які до нього доходять, а потім, не розплющуючи очей, сконцентрує свою увагу на долонях сусідів праворуч та ліворуч. Намагайтесь зрозуміти, яка долоня тепліша, яка холодніша і запам'ятайте, чи була це долоня сусіда праворуч чи ліворуч (30 секунд). А тепер все ще із заплющеними очима розніміть руки і зосередьтеся кожен на своєму диханні: відчувайте, як повітря входить та виходить через ніс та рот, як рухається грудна клітина та живіт на вдиху та видиху.

А тепер уявіть, що у самому центрі вашого єства є маленька часточка, дуже спокійна та щаслива. Не зачеплена усякими страхами та турботами про майбутнє, перебуває вона там к повній гармонії та щасті. До неї не можна дістатись, до неї не можна доторкнутися. Якщо ви побажаєте, її можна уявити у вигляді деякого образу – язичка полум'я, дорогоцінного каміння чи озера з гладенькою та спокійною поверхнею.

Сповненою глибокого умиротворення та радості, спокою вона, ця дорогоцінна частка, перебуває к повній безпеці. Вона там – глибоко в нас. Уявіть собі, що це полум'я, дорогоцінне каміння чи озеро, яке знаходиться глибоко, в самому центрі, в самому ядрі вас – ви самі. Намагайтеся вкласти це відчуття в долоню тих, хто стоїть від вас праворуч та ліворуч. Відкрийте очі.

5. Проективний малюнок.

Всім пропонується виконати 2 малюнки: «Я такий, який я є» і «Я такий, яким хочу бути». На виконання відводиться 7 хвилин. Малюнки не підписуються. Технічний бік малюнка неважливий. Всі малюнки

розкладаються в центрі кімнати, потім вибирається один і ставиться так, щоб усім було видно. Тепер кожен по черзі розповідає, що він бачить на малюнку – не описує, що там намальовано, а говорить про свої відчуття від малюнка: якою, на його думку, людина яка його намалювала бачить себе, що хотіла б змінити у собі. Всі висловлюються по черзі. Після того, як усі бажаючі висловилися, можна запропонувати визначити автора. Автор розповідає, що він хотів відобразити в малюнку, відмічає, що йому сподобалося висловлюваннях учасників. Таким чином, обговорюються всі малюнки.

6. Ритуал прощання.

Заняття 7. Почуття власної гідності

Мета: поглиблення процесів саморозкриття, отримання позитивного зворотного зв'язку для зміцнення самооцінки та актуалізації особистісних ресурсів. Пізнання себе з допомогою групи.

1. Ритуал привітання

2. Побажання

Всі діти сідають в коло.

- Давайте почнемо заняття з того, що висловимо один одному побажання на цей день. Перший учасник встане, підійде до кого забажає, привітається з ним та висловить побажання. Той, до кого підійшов перший учасник, в свою чергу підійде до наступного і так далі, поки кожен не отримає побажання.

3. Мої достоїнства. Зворотний зв'язок.

Всім пропонується намалювати сонце і на промінцях написати свої достоїнства. Якщо в групі склалась безпечна атмосфера, ведучий може запропонувати тему, хто читає свої достоїнства, звернутися до інших учасників за «зворотним зв'язком». Учнів знайомлять з «Положенням про зворотний зв'язок».

Положення про зворотний зв'язок

Зворотний зв'язок – це повідомлення іншому про те, що я про нього думаю, як я сприймаю наші з ним відносини, які почуття у мене викликають його слова, дії, вчинки.

Пам'ятай

1. Давай зворотний зв'язок тільки тоді, коли про це тебе попросять.
2. Говорячи про свої думки та відчуття, скажи про те, які конкретно слова, вчинки їх викликали. Не говори про людину в цілому.
3. Говори так, щоб не образити та зневажити іншу людину.
4. Не оцінюй.
5. Не давай порад. Вислови «Я б на твоєму місці…», «Ти повинен…» - під забороною.

УВАГА!

Зворотний зв'язок - не привид звести рахунки з тим, хто тобі давно не подобається. Якщо ти відчуваєш, що не можеш бути об'єктивним , краще промовч . Зворотний зв'язок говорить про тебе стільки ж скільки ти говориш про іншого. Говори про те, що тобі приємно, і про те, що тобі не приємно.

4. Самий-самий.

- Кожна людина – унікальна особистість. У чомусь вона неповторна і поза всілякою конкуренцією. Але саме із-за цього, що не всі це бачать, людина може бути невдоволеною тим, як відносяться до неї оточуючі. Давайте виправимо це. Об'єднаємось у команди і кожен учасник розкаже про свої досягнення, завдяки яким він мож конкурувати з іншими.

На підготовку 3 хв. Далі працюють в командах і всередині команди виділимо самого-самого. Наприклад, самий-самий високий, самий-самий кмітливий тощо. З кожної команди виходить «самий-самий» для участі у конкурсі «самих-самих …». Наприклад самих веселих та кмітливих.

На конкурс відводиться 10 хв. (підготовка + проведення).

5. Моя якість.

- Оберіть з переліку своїх характеристик одну, яка вам подобається. Сядьте зручно, глибоко зітхніть, розслабтеся.

Коли та як в останній раз проявилась у вас ця якість? Відновіть в уяві цей випадок. Що ви бачили тоді? Що чули? Що відчувало ваше тіло… ваші руки…шкіра… обличчя? Поглибтесь у цю ситуацію, переживіть її знову.

Ви можете залишатись у цих спогадах скільки завгодно. І, глибоко зітхнувши, ви можете вийти з цього стану коли забажаєте.

6. Ритуал прощання.

Заняття 8. Впевнена та невпевнена поведінка

Мета: навчання тому, як відрізняти в практичних ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої. Подальше відпрацювання навичок впевненої поведінки та сприяння почуттю впевненості в собі.

1. Ритуал привітання.

2. Відтворення.

Діти сідають в коло.

- Почнемо сьогоднішній день так: кидаючи один одному м'яча будемо називати ім'я того, кому кидаємо. Той, хто отримає м'яча, приймає будь-яку позу, а всі інші за ним повторюємо її. Після того той, у кого знаходиться м'яч кидає його іншому і т.д.

3. Моя поведінка.

- Зараз ми виконаємо вправу, мета якої навчитись розрізняти, коли ми поводимо себе впевнено, а коли невпевнено.

Ось ця лялька (ведучий надягає ляльку на руку) буде говорити що відбулось, а той, хто надягає на руку другу ляльку, повинен буде показати, як веде себе у цій ситуації, що говорить впевнена і невпевнена людина.

Психолог від імені ляльки пропонує певну ситуацію. Іншу ляльку надягає той, хто дає відповідь. Після декотрих ситуацій, які пропонує ведучий, учасники придумують свої «ситуації».

Бажано, щоб всі виконали цю вправу.

Приклади:

* пропонуєш знайомство дівчині, а вона відмовляє;
* отримав двійку несправедливо;
* пропонують друзі випити ще келих, а відчуваєш, що більше не можеш;
* хлопці у машині пропонують дівчині сісти до них, роблять їй компліменти;
* хлопець дуже нав'язливо пропонує дівчині з ним потанцювати.

В кінці проводити обговорення, в яких ситуаціях найбільш важко було знайти впевнений стиль поведінки.

4. Сила слова

Складаються 3 списки слів, які характерні для впевнених та невпевнених відповідей. Ведучий записує слова на дошці, в учасники в зошит.

5. Місто впевненості

Учні сідають в коло.

- Давайте всі разом напишемо оповідання про місто, в якому зібралися та живуть найбільш невпевнені люди з усіх, які жили на Землі. Хто-небудь з нас скаже одну-дві фрази, з яких почнеться наше оповідання.

Далі будемо рухатись по колу за годинниковою стрілкою. Кожен по черзі буде промовляти своє речення.

6. Коло впевненості

- Уявіть собі невидиме коло діаметром 60см на підлозі десь в 0,5 м від себе. Зайдіть в коло і пригадайте чудовий час, коли ви були «на хвилі успіху».

У цій ситуації максимально проявились всі ваші здібності. Все було добре, удача була вашою супутницею. Якщо важко пригадати свою історію, ви можете використати історію кіно героя чи героя прочитаної книги, якими захоплюєтесь. Дивовижна здібність вашого мозку – це те, що для нього немає різниці між реальною та уявною історією. Фантазуйте сміливо – ніхто не буде про це знати.

7. Я в тобі впевнений.

Об’єднайтесь у пари. Сядьте один навпроти іншого. Посидьте деякий час мовчки, просто подивіться в очі один одному.

Тепер по черзі висловлюйтесь, кожен починає фразу так:«Я впевнений, що ти…». Промовляйте по одній фразі, передаючи право черговості один одному. (Потрібна відповідна музика).

8. Ритуал прощання.

Заняття 9. Прохання.

Мета: навчання тому,як правильно висловлювати прохання та реагувати на нього. Розвиток вміння визначати психологічні характеристики, свої та оточуючих.

1. Ритуал привітання.

2. Новий спосіб.

Діти утворюють напівколо.

- Зараз кожен по черзі буде вставати в центр, повертатись обличчям до групи і вітатись з усіма любим способом, не повторюючи використаний раніше. Ми всі разом будемо повторювати кожне привітання.

3. Пиріг з начинкою.

Психолог говорить, що прохання у чомусь нагадує пиріг з начинкою: форма може бути однаковою, а вміст різним: пиріг може бути солодким чи солоним тощо. Дітям пропонується намалювати чи описати різні пироги-прохання, їх форму, колір, смак. Проводиться коротке обговорення, виявляються асоціації, приємні чи неприємні, які викликає «прохання». Аналізується з чим пов'язано. Підкреслюється значущість вміння правильно висловлювати прохання і реагувати на нього, а також реагувати на відмову від висловленого прохання.

4. Чемпіонат.

Для виконання цієї вправи психолог повинен заздалегідь підготувати опис ситуацій з проханням і способом реагування на нього по кількості пар учасників. Опис ситуацій витягує один з пари. Поки пара виконує завдання, інші оцінюють його виконання: а) за точність виконання завдання; б) за використані засоби. Ведучий підраховує бали.

Інструкція для учасників.

- Зараз ви об'єднаєтесь у пари. Отримавши завдання, кожна пара повинна розіграти сценку за допомогою ляльок.

На підготовку - 2хвилини. На виконання -3 хвилини. Всі інші учасники-судді оцінюють завдання.

Психолог розповідає про критерії оцінки, що дозволяє усвідомити ті уміння, які необхідні для того, щоб правильно висловлювати прохання, приймати відмову чи самому відмовитись від прохання.

Після виступу всіх учасників проводиться обговорення. Що було цікавим у цій вправі? Що було важко? Як часто ви звертаєтесь з проханням? Як часто вам відмовляють? Як часто відмовляєте ви?

5. Поступки.

- Відомо, що коли щось віддаємо іншим, то отримуємо значно більше, хоча з першого погляду це не так очевидно. Але в кожній людині є почуття власності, котре стримує добродійні пориви. Давайте спробуємо протиставити це. Об'єднаймося в пари. Тепер я пропоную вам обговорити ваші мрії. У кожного є мрія: далека, близька, реальна, нездійсненна. Давайте поділимося своїми мріями один з одним. А зараз непогано було б помислити вголос: чим би кожен з вас міг би допомогти у здійсненні мрії. Щоб ви могли подарувати, віддати, чим поступитись? Просто так від чистого серця. Іноді буває суттєво допомогти просто щирою порадою. Спробуйте поговорити на цю тему. Чи відчували ви іноді, що дарувати приємніше, ніж отримувати подарунки. Поділіться своїми враженнями.

6. Записки.

7. Ритуал прощання.

Заняття 10. «Я» в своїх очах та в очах інших людей.

Мета: активізація процесу рефлексії. Подальше саморозкриття, самопізнання, прояснення Я-концепції. Розкриття важливих якостей для ефективного міжособистісного спілкування.

1. Ритуал привітання.

2. Подарунок.

- Нехай кожен із вас по черзі зробить подарунок своєму сусіду зліва (по годинниковій стрілці). Подарунок потрібно зробити (вручити) мовчки, але так, щоб ваш сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Поки всі не отримають подарунки, говорити нічого не потрібно. Все робимо мовчки.

3. Частина мого Я.

Матеріали: папір, набори кольорових олівців (6 кольорів).

Психолог пропонує дітям пригадати, якими вони бувають у різних ситуаціях у залежності від обставин (іноді діють так несхоже на самих себе), намалювати ці різні частини свого «Я». Це можливо зробити символічно.

Після виконання завдання всі по черзі озвучують свої малюнки.

4. Асоціація.

Один з учасників тренінгу виходить за двері. Інші обирають гравця, кого він повинен відгадати по асоціаціям. Гравець, який був за дверима, заходить до зали і намагається вгадати, задаючи питання, за асоціаціями. На яку квітку він схожий? На яку пісню? На яку книгу, тощо. При цьому той, хто водить, вказує, хто повинен йому відповісти. Можна задавати 5 питань. Якщо вгадав, то веде той, кого відгадали, а якщо ні – то знову виходить.

Обговорення.

* Коли легше було відгадувати: коли відповідав той, кого загадали, чи хто-небудь інший?
* З чим це пов’язано?
* Різниця між тим, якими ми уявляємось самі собі і якими - інші люди.

5. Приємна розмова.

- Людині звичайно подобається коли оточуючі говорять про неї: «приємний співбесідник». Це дійсно корисне вміння – легко та безпосередньо увійти в контакт, підтримати розмову і також невимушено розпрощатися зі своїм співрозмовником. Уміння вести розмову дозволяє людині відчувати себе більш впевнено в цьому світі, не уникати людей і отримувати задоволення від спілкування з ними. Зараз ми проведемо серію зустрічей і кожного разу ви будете зустрічатись з новою людиною. Вам необхідно почати розмову, сказати щось приємне своєму співрозмовнику і на приємній ноті розпрощатися з ним. Діти сідають за принципом «каруселі», тобто обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішній нерухомий і зовнішній рухомий.

За сигналом психолога всі учасники зовнішнього кола роблять крок та опиняються перед іншим партнером. Таких переходів буде декілька. Роль учасникам пропонує ведучий.

Приклад ситуації.

А - «Перед Вами людина, яку ви зовсім не знаєте, бачите у перший раз, але вам дуже потрібно взнати, як знайти якесь місце. Самі ж ви в цьому місці раніше не бували».

Час на бесіду 2-3 хвилини. За сигналом учасники за 10 секунд закінчують бесіду, прощаються і переходять до іншого партнера.

Б – «Перед Вами людина, яка вам дуже подобається. Ви довго хотіли поговорити з нею».

В – «Перед Вами людина, яка чимось розстроєна і ніяк не може заспокоїтись. Підійдіть до неї, почніть бесіду, заспокойте її».

Г – «Вас гукнули на вулиці. Обернувшись, ви побачили незнайомця, який теж зрозумів, що помилився. Ви починаєте словами…»

5. Листок за спиною.

- Кожній людині цікаво, що думають про неї інші люди, як вони почувають себе поряд з нею. Однак, не завжди можна бути впевненим в тому,

що тобі в обличчя скажуть всю правду, приємну чи ні. Ця вправа допоможе подолати бар'єр: вона анонімна, однак відбувається при прямому контакті.

У кожного на спині буде прикріплений лист паперу. Ви будете ходити, зупинятись біля тих людей, які вас зацікавили, дивитись на них, щоб скласти враження, це враження написати на листі, прикріпленому на спині.

Зараз подивіться, один на одного і скажіть які обличчя вас ваблять? Чим?

До кого б вам хотілося підійти?

Чи готові ви бути щирими?

Вперед! Ви можете рухатись! Не поспішайте, все обдумайте! Будьте щирими, але пам'ятайте правило – ніяких образ!

Обговорення.

- Мабуть, буде краще, якщо ви поділитесь своїми почуттями. Кожен по колу скаже декілька слів про свої почуття з приводу того, що йому написали, а хтось схоче щось зачитати, дати коментар. А тепер підніміть руки, хто був дійсно щирим. Бути абсолютно щирим дуже важко. Всі встають у велике коло і психолог говорить теплі слова про довіру один до одного.

6. Ритуал прощання.

Заняття 11. Емоції та почуття.

Мета: актуалізація досвіду та знань, які відносяться до емоційної сфери. Тренування вміння виражати свій емоційний стан.

1. Ритуал привітання.

2. Пальці.

Учасники утворюють коло. Кожен стискає руку в кулак і за командою ведучого всі показують якесь число пальців. Група прагне, щоб усі учасники незалежно один від одного показали теж саме число.

Учасникам заборонено домовлятися, підморгувати. Гра продовжується до досягнення мети.

Аналіз.

Можна виявити лідерів і тих, хто підпорядковується. Можлива поява негативіста: який вперто гне свою лінію навіть після узгодження між іншими учасниками.

3. Емоції.

- Емоції (з латинської мови приголомшую, хвилюю) відображають навколишній світ у формі безпосереднього переживання явищ та ситуацій, обмовленого тим, наскільки інформація, яка сприяє задоволенню потреб (чи підвищує вірогідність їх задоволення), викликає позитивні емоції, а інформація, яка знижує цю вірогідність, неминуче викликає негативні емоції. Тому у цих випадках ми обираємо таку поведінку, яка допомагає посилити, відтворити радість, захоплення, інтерес; в інших – таку, яка послаблює чи запобігає страху, гніву, засмученню. Такі емоції регулюють нашу поведінку.

Зміну загального емоційного фону ми називаємо настроєм.

Найвищою формою розвитку емоцій є почуття по відношенню до чого-небудь, до кого-небудь, пов’язані з вищими потребами людини. Вони більш складні і можуть бути навіть суперечливими. Почуття любові може включати в себе гордість за кохану людину і радість від її успіхів в сполученні з жалістю до неї, страхом за її життя та небезпекою втратити її любов. Іноді люди зі

здивуванням усвідомлюють, що іноді відчувають гнів та ненависть до коханої людини.

Емоційний досвід людини збагачується в процесі особистісного зросту через співпереживання, яке виникає в процесі спілкування з іншими людьми. Емоції та почуття – найважливіший регулятор людського спілкування.

4. «Імена» почуттів.

Кожен учасник записує стільки імен почуттів, скільки зможе. Учень, який запише найбільшу кількість, озвучує їх, а психолог записує на дошці. Потім підраховується кількість співпадінь у учасників.

Актуалізуються найбільш відомі емоції та емоційні стани.

Діти записують в таблицю почуттів ті, які для них характерні, і ті почуття, які утворюють сьогодні. У першій колонці записуються «імена» почуттів. Потім обирається ячейка, яка відповідає місцю, де це почуття викликає відгук (місць може бути декілька), в ячейках ставляться хрестики.

У першій частині таблиці записуємо почуття, які частіше відчували за останні півроку, і іншій – почуття, яке відчули сьогодні.

Можна по 5-10 бальній системі оцінити інтенсивність почуттів.

Дітям пропонується виявити, як оточуючі люди розуміють наші почуття.

«Імена» почуттів	***Місця, де я відчуваю ці почуття***					
	Вдома	***На вулиці***	***В школі***	***У новій компанії***	***Серед друзів***	***В інших місцях***
Звичайно						
1. Злість						
2.Радість						
3. Гнів						
Сьогодні						
1. Нудьга						
2. Страх						
3. Захоплення						

5. Піктограма.

- Зараз я роздам декотрим учасникам картки, на яких зображені ті, чи інші емоційні стани. Вони повинні відобразити цей стан. Ми повинні розпізнати зображений стан.

6. Про користь та шкоду емоцій.

А - Обговорення

* Чи бувають 100% шкідливі почуття?

* Чи бувають почуття, які не приносять абсолютної шкоди?

Б – Учасники об'єднуються в групи з 4-5 чоловік, бажаючі працювати парами та насамоті і заповнюють таблицю:

Емоція	*Її користь*	*Її шкода*

- Я пропоную для дослідження два почуття: кохання та лінощі. Якщо група захоче продовжити роботу, оберіть третє почуття за власним бажанням.

7. Скульптор-глина.

Всі діти поділяються на пари. Кожна пара домовляється, хто буде «скульптором», а хто – «глиною». Кожен «скульптор» повинен загадати якесь почуття, записати на карточку та заховати її.

Після того, як назва скульптури загадана, «скульптор» розминає «глину», робить «легкий масаж», щоб з м'якої, піддатливої глини виліпити скульптуру. Потім скульптор ставить статую у потрібну позу, надає обличчю потрібного виразу і вимовляє магічну формулу: «Шедевр закінчено!» Від «скульптури» потрібно, щоб вона назвала себе, тобто загадане почуття. Якщо відповідь співпадає з задумкою, «скульптура» відправляється на виставку шедеврів.

Якщо глядачі теж можуть відгадати назву скульптури, то автор шедевра отримує звання «Найкращий виразник почуттів».

Кожен учасник повинен отримати можливість відчути себе як в ролі «скульптора», так і в ролі «глини».

8. Домашнє завдання

Перед дзеркалом виліпити з себе скульптуру під назвою «Бадьорість, впевненість, сила, життєрадісність». Запам'ятати позу та міміку. «Одягати та носити» цю позу 3 рази в день.

9. Ритуал прощання.

Заняття 12. Образа

Мета: закріплення навичок впевненої поведінки; навчання тому, як справитись з образою; формування більш адекватної самооцінки на основі зворотного зв'язку; створення позитивного емоційного фону в групі.

1. Ритуал привітання.

2. Антонім.

- Зараз ми будемо кидати один одному м'яч. При цьому називаємо який-небудь стан або почуття, а спіймавши м'яча будемо називати антонім, тобто протилежний стан чи почуття. Наприклад: сумний – веселий, егоїстичний – альтруїстичний. Будьте уважним і не кидайте м'яч кому-небудь два рази підряд, поки м'яч не побував у всіх.

3. Футболка з написом.

- Зобразіть та запишіть «напис на футболці» для себе та іншого, кого захочете.

Обговорення.

* Яку «футболку» для себе чи для інших було робити важче та цікавіше, чому?

* Інші люди та я. З яких приводів виникають суперечності. Образи без наміру та з наміром?

4. Дитячі образи.

- Пригадайте випадок з дитинства, коли ви відчували сильну образу. пригадайте свої переживання та намалюйте або опишіть їх – в любій (конкретній чи абстрактній) манері. Як ви зараз відноситесь до образи (намалюйте чи опишіть).

Бажаючі розповідають про те, що вони пригадали і показують малюнки (зачитують описи) «тоді» і «зараз».

Обговорення.

* Що таке образа?

* Як довго зберігаються образи?

* Справедливі та несправедливі образи тощо.

5.Ображена людина.

- Потрібно закінчити речення «Я ображаюсь тоді, коли…». Намалюйте обличчя ображеної людини. Подумайте та запишіть чи намалюйте, як реагують на образу впевнені та невпевнені люди.

6. Скарбничка образ.

Дітям пропонується намалювати «скарбничку» та помістити в неї образи, які вони пережили до сьогоднішнього дня. Після цього проводиться обговорення, що робити з цією скарбничкою.

Психолог говорить про безперспективність накопичених образ про жалість до самих себе, як однієї з самих поганих звичок. Всі вирішують що можна зробити з скарбничкою. Психолог підтримує пропозицію розірвати її і пропонує дійсно це зробити.

Обговорення.

* Що робити з «поточними образами»? Ще раз підкреслюється, що вміння висловлювати образу, досаду важливо для самих себе. Реванш, помста не вирішують проблему. Підтримуються пропозиції: записати образу, а потім порвати, подумки відправити в небо (пустити за вітром, водою), спостерігаючи, як відділяючись вона стає все менше та менше.

* Як відноситись у подальшому до образника?

* Прощення образи.

* Куди відходить злість.

Можливо не всім подобається все в інших людях, у самому собі. Подумайте про те, що вас тривожить більш за все у певний момент (можливо це невдоволення психологом, ностальгія, печаль, неприємна кімната тощо).

Висновки.

Уявіть собі, що ми прийшли сюди полаятися та виразити претензії.

Будь ласка. Хто готовий почати? Намагайтеся по мірі можливості виразити все, що накипіло.

Будь ласка, робіть по черзі різкі критичні звинувачення. Це – гра, так що всі приймають умовність того, що відбувається і судити суворо не будуть. Реагувати відповідними репліками на зауваження заборонено. Таким чином, висловлювання будуть односторонніми і не перейдуть у суперечки та лайки.

А зараз уявімо собі картинку. Все, що ми висловлювали тут, перетворюється в легкі хмаринки, які повільно піднімають догори і зникають у відкритих дверях. Прикрийте очі, щоб картинка була виразнішою.

8. Ритуал прощання.

Заняття 13. Як подолати поганий настрій.

Мета: поглиблення процесів саморозкриття; розвиток вміння самоаналізу та подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню; навчання тому, як знаходити почуття, які можуть допомогти.

1. Ритуал привітання.

2. Якого я кольору?

Діти утворюють коло.

- Я пропоную почати сьогоднішній день з того, що кожен з нас скаже якого він (вона) кольору. При цьому мова йде не про колір вашого одягу, а про відображення в кольорі вашого стану… Тепер розкажіть, будь ласка, про те, як змінювався ваш стан, настрій протягом ранкових годин з того моменту, коли ви прокинулись і до тих пір, як ви прийшли сюди, а також про те, з чим були пов'язані ці зміни. В кінці своєї розповіді дайте характеристику тому стану, в якому ви перебуваєте зараз і поясніть, чому ви обрали для його визначення саме цей колір.

3. Твій настрій.

- Подумайте та визначте, в якому емоційному стані ви знаходитесь частіше: життєрадісному, оптимістичному чи сумному, печальному, пригніченому, похмурому. Це - ваш настрій. У кожної людини є свій тон звичайного настрою. Про одних ми говоримо «життєрадісна людина», хоч у неї в окремі моменти може бути і сумний та пригнічений настрій. Інших ми сприймаємо як похмурих, невдоволених, хоча вони теж бувають веселими та жвавими. Найбільш цікаве те, що ми нікому не говоримо про свій настрій, але… погляд, слово, рух, вираз обличчя, нахил голови, інтонація, зітхання, посмішка – і все стає зрозумілим.

Чи є в тебе «свій» настрій, такий, в якому ти перебуваєш частіше всього?

А як ти думаєш, яким тебе бачать друзі, однокласники, батьки.

Зверни увагу, що свій настрій ми мимоволі передаємо іншим людям. Психологічні дослідження показують, що людина зі стійким похмурим станом

передає свій стан на оточуючих, з якими взаємодіє. В результаті у всіх можуть виникнути загальний пригнічений настрій, коли немає бажання ні шуткувати, ні говорити, ні обмінюватись відчуттями, коли в голову не приходять нові думки, ідеї, коли душею володіють не життєтворчі почуття, а похмурі передчуття. Але, з іншого боку, тобі відомо, що постійно висловлювана в словах та поведінці бурхлива життєрадісність, екзальтованість в прояві почуттів, навіть позитивних, також пригнічуюче діє на оточуючих людей, втомлює їх і досить часто викликає роздратування, особливо тоді, коли оптимізм однієї людини не відповідає загальному настрою. Тому важливо знати про свій звичайний настрій і думати про відповідність свого настрою тій чи іншій конкретній ситуації. а також про ступінь його прояву у поведінці. Тобто ти повинен керувати своїм настроєм, а не він тобою.

4. «Почуваю - себе - добре».

- Назвіть 5 ситуацій, які викликають почуття: «почуваю – себе - добре». Відтворіть їх у своїй уяві, запам'ятайте почуття, які при цьому виникнуть. Тепер уявіть, що ви кладете ці почуття в надійне місце і можете дістати їх звідти коли забажаєте… Намалюйте це місце (можна символічно) і озвучте почуття.

Обговорення.

5. Аукціон.

За типом аукціону пропонується якомога більше способів, які допомагають подолати поганий настрій. Всі способи, прийняті аукціоністом (ведучим), фіксуються на дошці, а потім записуються у зошити.

6. Релаксація.

Психолог розповідає, що у випадках, коли людина відчуває напруження, можливо допомогти собі розслабитися за допомогою певних прийомів, які дають можливість отримати почуття спокою та комфорту, а також сприяють врівноваженій, виваженій поведінці, яка не заважає іншим:

А - Сядемо зручніше, розслабимо спину, спираємось на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна закрити очі. Зробимо 10 глибоких

повільних вдихів та видихів. Щоб уповільнити їх, коли вдихаєте, рахуйте до 7, а видихаючи – до 9 (про себе). Можна і не рахувати, як кому подобається.

Почнемо.

По закінченні:

- Тепер можна відкрити очі. Розповімо, що відчули, що випробували, виконуючи цю вправу. Можна я почну?

Ведучий у цьому випадку показує, як можна говорити про свої почуття, намагаючись змалювати те, що відчув, детальніше.

Б - Другий спосіб розслабитись можна було б назвати «чарівне слово». Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити це чарівне слово і відчути себе набагато спокійніше та впевненіше. Це можуть бути слова «спокій», «тиша», «ніжна прохолода» тощо. Головне, щоб вони допомагали вам. Давайте спробуємо.

По закінченні ведучий питає, які «чарівні слова» добрали учасники.

В – Ще один спосіб заспокоїтися та розслабитися. Пригадайте чи уявіть собі ситуацію, яка викликає звичайно у вас хвилювання, напругу. Вимовте про себе декілька тверджень про те, що ви почуваєте себе впевнено та спокійно. Але ці твердження повинні бути позитивним. Наприклад, «Я спокійна…» тощо. Почнемо.

По закінченні учасники озвучують свої твердження і якщо можливо, ситуації, які пригадались.

Г – Вгору по райдузі.

Дітей просять встати, заплющити очі, зробити глибокий видих та уявити, що при вдиху, вони піднімаються вгору по райдузі, при видиху - скочуються з неї, як із гірки. Вправа повторюється 3 рази. Після цього бажаючі розказують про свої враження.

7. Відро сміття.

Психолог показує ілюстрацію, де зображене відро для сміття і просить відповісти, що символізує відро для сміття. Дітям пропонується намалювати

відро для сміття. Психолог спрямовує дискусію таким чином, щоб кожний учасник мав можливість викинути щось зі свого життя і пропонує викинути щось уявно. Це може бути людина, предмет, місце, почуття. Відобразить потрібно так, щоб начебто, це впало із руки у відро для сміття.

Діти змальовують негативні моменти свого життя так, як це вони відобразили на картинці. Коментуючи, задаючи питання, вони вивчають вибір кожного. Психолог допомагає групі ідентифікувати свої почуття та загальні теми.

8. Ритуал прощання.

Заняття 14. Мої слабкості.

Мета: навчання тому, як знаходити в собі не тільки сильні сторони, а й слабкі; підвищення саморозуміння на основі усвідомлення своїх обмежень: позитивних та негативних якостей, своїх індивідуальних особливостей.

1. Ритуал привітання.

2. Комплімент.

Діти стоять у колі.

- Давайте візьмемось за руки. Подивимось один на одного. Будемо намагатись краще відчути один одного. Зараз хто-небудь із нас увійде в коло і піде вздовж нього за годинниковою стрілкою, зупиняючись поряд з кожним учасником у кожний момент, коли учасник скаже комплімент.

Після того, як перший учасник пройде чотирьох з нас, другий починає рух вслід за ним і т.д. по черзі.

3. Під мікроскопом.

- У багатьох з нас є невеличкі слабкості, звички, від яких ми хотіли б позбавитись якомога скоріше. Вони не дуже помітні, зразу не кидаються в очі, але тим не менше заважають в житті. Напевно, в кожного з вас знайдуться слова, які ви більше ніколи не хотіли б вимовляти вголос.

Давайте спробуємо виявити ці неприємні дрібниці, властиві нам, поглянемо на себе, начебто, через окуляр мікроскопа. Що ми побачимо?

4. Приймаю відповідальність на себе.

- Давайте поговоримо про те, за що кожен з вас відповідає в житті. Думаю, ви погодитесь з тим, що людина стає особистістю тільки тоді, коли добровільно та свідомо бере на себе відповідальність. Якщо цього не відбувається, то ми залишаємось дітьми, скільки б років нам не виповнилося. Так за що ви відповідаєте в житті? Особисто ви? За купівлю хліба чи прибирання квартири? За уроки сестри (брата), чи за те, щоб забрати молодшу сестру (брата) з дитячого садка. Подумайте і запишіть все, що прийде в голову. На це вам відводиться 5 хвилин.

Потім обговоріть ваші записи в мікрогрупах з 3-4 людей. У кожній групі ви повинні визначити самого відповідального, тобто того, хто зуміє аргументовано довести, що він узяв на себе більше відповідальності ніж інший.

5. Зворотний бік медалі.

Ви вже багато чого взнали про себе та інших членів групи. Багато чого ви змогли зрозуміти, вам вдалося подивитися на себе та інших з іншої точки зору. Сьогодні кожен з нам розповість іншим учасникам про свої слабкі сторони, тобто про те, що він вважає своїм комплексом, внутрішнім бар'єром чи іншою перешкодою. Не обов'язково говорити тільки про свої негативні якості характеру, шкідливих звичках. Важливо відмітити те, що є чи може стати причиною конфлікту, ускладнює житті, утруднює взаємовідносини тощо. Дуже важливо, щоб ви «не брали в лапки» свої слова, внутрішнє відмовляючись від них, вибачаючи себе та свої слабкості, щоб ви говорили прямо та відверто.

6. Я – центр волі.

- Сядьте зручно, випряміть спину. Закрийте очі. Зробіть декілька глибоких вдихів, подумки слідкуючи за своїм диханням. Потім повторіть вголос чи про себе: «У мене є тіло, але Я – це не моє тіло. Моє тіло може бути хворим чи здоровим, втомленим, чи бадьорим, але це не впливає на мене, на моє дійсне Я. Моє тіло – прекрасний інструмент для відчуття та дій у зовнішньому світі, але воно лише інструмент. Я добре з ним спілкуюся, я намагаюсь, щоб воно було здоровим, але моє тіло – це не Я.

У мене є тіло, але Я – це не моє тіло.

У мене є емоції, але Я – це не мої емоції. Мої емоції численні, мінливі, суперечливі. Але я завжди зостаюсь собою, своїм Я, радію чи сумую, заспокоююсь чи хвилююсь, надіюсь на щось чи знаходжусь у розпачі. Оскільки я можу розуміти, спостерігати та оцінювати свої емоції і, більш того, керувати, володіти ними, використовувати їх, то, очевидно, що вони є моє Я.

У мене є емоції, але Я – не мої емоції.

У мене є інтелект, але я – це не мій інтелект. Він достатньо розвинений та активний. Він є інструментом для пізнання оточуючого та мого внутрішнього світу, але він – це не моє Я.

У мене є інтелект, але Я – це не мій інтелект.

Я – центр чистої самосвідомості.

Я – центр волі, здатний володіти та керувати моїм інтелектом, емоціями, тілом і всіма моїми психічними процесами.

Я – це моє постійне та незмінне Я.

7. Відверто кажучи.

8. Ритуал прощання.

Заняття 15. Мої проблеми.

Мета: навчання усвідомленню своїх проблем та пошуку їх вирішення, а також подолання труднощів, які заважають повноцінному самовираженню.

1. Ритуал привітання.

2. Запитання.

Кожен з учнів по черзі виходить перед своєю групою і повертається до неї спиною. Інші задають йому будь-які запитання, змінюючи при цьому свій голос (по тону, частоті, інтонації тощо).

Перед відповіддю називається ім'я того, хто питає. Якщо учасник помилився, то йому про це повідомляють. Необов'язково, щоб питання задавав кожний. Постійна кількість питань, а хто і скільки задає, вирішує група.

3. Проблеми.

А - В житті всі ми стикаємось з різноманітними труднощами, виявляємо у себе риси, які ускладнюють нам життя. В той же час, якщо добре поміркувати, то можна знайти приклади, які показують, що ми здатні з цим справитись Наприклад, схильність відкладати на потім, коли ми тягнемо з ділами, які потрібно закінчити в певний термін, до останнього моменту, коли встигнути нереально. Але всі ми можемо пригадати коли встигали все зробити. Якщо заздалегідь розпланували зробити щось. Зрозуміло одне, все у наших руках.

Дітям пропонується пригадати та записати такі випадки (по одному), а потім розповісти про них. Після обговорення психолог пропонує таким чином пригадати про інші випадки:

* страху чи роздратування, які викликає критика;

* прагнення звинуватити в своїх проблемах інших.

Б – Психолог пропонує розібрати поняття «проблема», надавши можливість кожному учаснику висловити свою точку зору.

У висловлюваннях фігурують найчастіше побутові проблеми. Можна обрати будь-яку та обговорити її так, щоб учасники змогли побачити за нею психологічну проблему.

Наприклад: «Як тільки подумаю, що потрібно робити уроки (готуватися до екзаменів), знаходиться дуже багато невідкладних справ». Чому не хочеться, чому знаходяться інші справи?

Відповіді часто схожі: «Лінь».

Ведучий: «А що за нею (лінню) стоїть?» На цьому етапі розмова ведеться на абстрактному рівні – «з усіма це буває».

Психолог пропонує всім поміркувати на тему: «Чому з'являється лінь?» Зібравши «корзину» причин потрібно систематизувати їх за принципом зовнішніх (кличуть друзі, завдання батьків тощо) та внутрішніх (не вмію себе зайняти, боюсь ще однієї невдачі тощо) ознак.

Причини, які заважають задоволенню основних потреб, викликають якість відчуття. Психолог пропонує пригадати, які відчуття виникають в колективі в моменти появи ліні: забув, що це потрібно зробити; болить голова; втомився; немає сили. Психолог інформує учасників, що спрацьовує щось, що захищає нас від справи, яку не хочеться робити. Це щось називається психологами «захисними механізмами».

Далі ще раз пропонується прослідкувати механізм захисту, поставивши під сумнів побутове розуміння «лінуюсь і не хочу що-небудь робити, бо болить голова», але голова в дійсності часто болить тоді, коли не вірю в свої сили і не хочу брати на себе відповідальність. Це судження спірне, яке викликає тривогу, непорозуміння, стає приводом для дискусії.

Можливо запропонувати кожному пригадати свою ситуацію, коли чогось не хотілось робити, і те, як вирішити цю проблему.

Ведучий.

- Виконуючи вправи на наших заняттях, ми робимо важливі кроки у самопізнанні; тому що на власному досвіді розуміємо справедливість формули щодо достоїнств як продовження недоліків. Наше істинне знання – те, що ми відкриваємо для себе. Потрібно пам'ятати: «В мені немає нічого абсолютно негативного, абсолютно позитивного. Все, чим я володію – і гарним, і поганим – частина мого Я. Все це важливо для мене, служить моїм потребам».

4. Подолання.

- Життя – це боротьба. Цю формулу ви, безумовно, чули багато разів. З нею можна не погоджуватись, дискутувати. Дійсно, краще жити в мирі та погодженні з собою та оточуючими. Але життя часто ставить перед нами серйозні проблеми, створює перепони, які потрібно долати. Саме це в значній мірі стимулює зростання та розвиток особистості.

Пригадайте про ті перемоги, які вам вдалося подолати в останній час. Після цього знайдіть щось спільне, що допомагає вас подолати ці труднощі.

А тепер вислухаємо всіх і особливу увагу приділимо способам подолання перепон.

Ми складемо загальний перелік і назвемо його «Подолання».

У кожного з вас у скрутну хвилину буде наш загальний досвід успішного подолання труднощів.

5. Крокодил

Психолог говорить про те, що більшість людей боїться показатись оточуючим смішними та безглуздими. Питає учасників, чи відомо їм це почуття.

Наступна гра пропонується в межі засобу позбавлення від цього побоювання.

Група об'єднується в дві команди. Перша команда загадує декотре слово чи словосполучення (можна назви предметів які часто зустрічаються у повсякденні), друга - делегує свого учасника, якому говорять загадане слово. А він за допомогою жестів, міміки відображає його, а команда повинна зрозуміти що було загадане.

Команди загадують слова по черзі. Після того, як в ролі того, хто зображує побувало більшість учасників, можна обговорити почуття, які виникають, коли потрібно було щось зображати.

6. Свій простір.

Один з дітей добровільно стає в центр кола. Психолог пропонує йому уявити себе «світлом», на різній відстані від якого знаходяться інші учасники

групи – «планети». Протагоніст, повертаючись обличчям до групи, просить їх встати на різній відстані від себе – так, щоб кожен учасник групи відійшов на відстань, яка відповідає уявній дистанції в міжособистісних відносинах. Після того, як всі стали на потрібну відстань, ведучий питає протагоніста, наскільки комфортний створений простір.

Після того, як (за бажанням) в ролі протагоніста побудуть учасники, ведучий дає інформацію про типи міжособистісних дистанцій та учні проходять тестування на сенсорні переваги, тобто виявляються аудіали, візували, кінестети, логіки.

Обговорення.

Від чого залежить дистанція в міжособистісних відносинах?

Чи необхідно поважати вибір кожного в міжособистісних дистанціях. Чи допомогли ці знання для розуміння інших?

8. Ритуал прощання.

Заняття 16. Мотиви наших вчинків.

Мета: допомога в усвідомленні мотивів своїх вчинків, усвідомлення власного впливу на інших людей; усунення емоційних бар'єрів між членами групи.

1. Ритуал привітання.

2. Світський захід.

- На цей раз традиційне привітання на початку заняття ми проведемо у вигляді світського заходу. Вільно пересуваючись по кімнаті, ви повинні підходити один до одного та обмінюватись компліментами, тобто підкреслювати те, що цінуєте понад усе в цій людини.

Знайдіть для кожного декілька теплих приємних слів.

Непотрібно квапитись. Бажаю, щоб кожен учасник звернувся до всіх членів групи.

3. Усвідомлення мотиву.

- Наші вчинки по відношенню до інших людей викликані спонукальними силами. Ми робимо щось для інших людей також тому, що симпатизуємо їм, любимо їх і тому, що «так заведено», так повинно бути у суспільстві. Важливо розуміти, що рухає нами в тому чи іншому випадку.

Ось, наприклад, страх покарання іноді усвідомлюється нами по-іншому, іноді ми робимо те, не усвідомлюючи часу, з кращих спонукань, але в основі – страх.

Пригадайте два випадки – один, коли ви зробили щось для іншої людини тому, що боялись її чи чийогось гніву, осудження, покарання, хоч в цей момент і не усвідомлювали цього. Інший випадок, коли ви зробили щось для іншого з цієї ж причини, але усвідомлювали чому ви це зробили.

Діти діляться випадками з життя. Потім психолог просить пригадати два вчинки продиктованих прагненнями наслідувати соціальні норми, «бути як всі», «не висовуватись».

Обговорення.

Що було важче - виконати, чи розповідати про це і т.д.

4. Особливі дарунки.

Психолог пропонує дітям пригадати, що вони отримали від оточуючих (рідних, близьких, друзів, вчителів та інших) такого, що можна було б назвати «дарунок» в повному змісті слова. При цьому може вийти така ось таблиця:

	Дитинство до школи	Початкова школа	Середня школа	Старша школа
Батьки (Мати, батько, Бабуся, дідусь, Тітка, дядько, Брати, сестри, Друзі, подруги				

Коли діти заповнили таблицю, психолог просить розповісти їх про якість з перелічених дарунків – на вибір. Потім просить розповісти чи немає по відношенню до дарувальників почуття невираженої вдячності.

5. Вдячність без слів.

Діти об'єднуються в пари. Спочатку один, а потім інший намагаються без слів висловити почуття вдячності. Потім партнери діляться враженнями про те,

* що відчували коли виконували цю вправу;
* щиро чи ні виглядало зображення вдячності партнерам;
* чи було зрозуміло, яке почуття відображав партнер.

6. Чарівний магазин.

Психолог пропонує дітям поміркувати про те, якими особистими якостями вони володіють. Потім просить уявити себе в чарівному магазині, де він – продавець і де в обмін на ті свої якості (розум, сміливість, чесність, лінь, байдужість), яких за висновком учасників у них надлишок, чи ті, від яких вони хотіли б позбавитись, можна отримати інші особисті якості, необхідні зараз. «Покупець» здає свої якості, «продавець» говорить, чи є те, що потрібно, скільки б він міг дати натомість і т.д.

В ході дискусії діти в групі діляться своїми відчуттями, від гри, обговорюють цінність людських якостей тощо.

7. Закінчи речення.

Учасники пропонується закінчити запропоновані речення:

* Мені добре тоді, коли…

* Мені сумно тоді, коли…

* Я почуваю себе по-дурному, коли …

* Я серджусь, коли …

* Я почуваю себе впевненою, коли…

* Я боюсь, коли…

* Я почуваю себе сміливо, коли…

* Я горджуся собою, коли …

Обговорення в парах (пари обговорюються за бажанням).

8. Ритуал прощання.

Заняття 17. Я тебе розумію.

Мета: продовжувати роботу по самоаналізу, вдосконаленню вмінь ефективного спілкування, комунікативних навичок.

1. Ритуал привітання.

2. Твоє майбутнє.

- Традиційне привітання сьогодні ми проведемо під девізом «Твоє майбутнє». Вітаючи один одного, ви повинні зробити вашому партнеру невеличкий прогноз на майбутнє. Наприклад: «Доброго дня, Світлано! Я думаю, що через 5 років ти будеш ще більше цілеспрямована та наполеглива ніж зараз». Вам потрібно по черзі підійти до всіх членів групи і пригадуючи все, що ви знаєте про партнера, висловити прогнозування його майбутнього.

3. Розуміння

Одне з основних вмінь людини, яку ми називаємо товариською, є здатності читати думки та почуття іншої людини по очам, по виразу обличчя, по позі тощо. В якому ступені ці здібності розвинені у вас? Давайте перевіримо прямо зараз. Серед членів групи оберіть людину, чий стан і думки ви будете пізнавати.

Вам дається 5 хвилин на те, щоб письмово висловити, про що вона міркувала під час заняття, які почуття переживала і т.п.

Потім ми сядемо у велике коло і ви, звертаючись до людини стан якої змалювали, розкажіть їй про неї. Той, кого описували, коментує (за бажанням) розповідь. Якщо описано правильно, то учасник підтверджує правильність спостережень, а якщо ні, то вказує на помилки.

4. Ми з тобою однієї крові.

- Пам’ятаєте Мауглі? І урок, який надав йому вчитель-ведмідь Балу? Правильно, перед тим, як щось робити, скажи заклинання: «Ми з тобою однієї крові, ти та я». І тоді тебе всі приймають та розуміють, що ти такий самий. Давайте поміркуємо над тим, що ж об’єднує нас? Для цього необхідно обрати партнера та сісти поряд з ним. Візьміть чистий аркуш паперу та ручку. Напишіть заголовок «Наша схожість» і поставте двокрапку.

Подивіться уважно на людину, яка сидить поряд з вами. Інший характер, зріст, вага, колір волосся, очей? Мабуть ви помітили багато різного. І це природно. Але зараз подумайте, що вас об'єднує, в чому ваша схожість. Воно є. Тільки партнера про це неможна питати. Протягом 4-5 хвилин ви будете мовчки працювати, заповнюючи ваші листки.

При цьому намагайтесь написати не тільки про фізичні чи біографічні ознаки, по яким ви схожі один з одним. Вони важливі, але поміркуйте про психологічні характеристики, які вас можуть об'єднати. Ви обоє товариські та добрі? Чи обоє мовчазні та закриті?

Саме цей стиль рекомендований для ваших записок. Ми обоє: а) добрі; б) тактовні; в) приємні у спілкуванні; г) любимо слухати музику тощо.

Після того, як ви закінчите переліковувати подібність, необхідно обмінятися списками для того, щоб виразити свою згоду чи незгоду з тим, що написав партнер. Якщо ви нічого не маєте проти цих записів, вони залишаються у списку. Якщо вас щось не влаштовує, ви викреслюєте запис. Після взаємного аналізу правильних висновків та помилок ми закінчимо цю роботу.

5. Інший акцент.

- Часто в нашій мові ми зовсім не звертаємо увагу на те, які слова говоримо. Наприклад, після того, як ви запропонувати партнеру взяти участь у якомусь ділі, він говорить, що йому не зовсім зрозуміло про що йдеться.

Ви можете відреагувати двома принципово різними способами.

Перший з них, який часто використовують некомпетентні у спілкуванні люди, виглядає приблизно так: «Ви мене не зрозуміли?» (Ну яка ж ви нетямуща людина!)

Другий спосіб використовують досвідченні у спілкуванні люди – це «Вибачте, я погано висловив свою думку» («Я сьогодні дійсно не зовсім у формі і готовий ще раз повторити свою пропозицію»).

Ви розумієте, що першою відповіддю ми перекладаємо всю відповідальність на партнера і тим с самим ставимо його в незручне

становище. Ці слова нібито підкреслюють, що він некомпетентний, погано розуміє питання, яке обговорюється і т.п. Ваш партнер може зробити і інші похмурі висновки.

Другий варіант відповіді знімає з вашого партнера значну долю відповідальності. Такими словами ви берете все на себе і показуєте партнеру готовність продовжити розмову, незважаючи на те, що з першого разу не все вийшло так, як ви хотіли.

Яка тактика більш ефективна?

Я думаю висновки ви зробите самі.

Давайте сьогодні потренуємось у використанні саме другої тактики ведення розмови. Для цього ми спочатку зберемо декілька прикладів з вашої особистої практики, які ви часто чуєте при спілкуванні з друзями, знайомими та іншими людьми.

Після цього ми разом перенесемо на себе, тобто переробимо відповідь в другий варіант, який більш ефективний в діалозі.

6. Коло мого спілкування.

- У кожної людини є знайомі. У когось багато хороших друзів, а хтось за все життя так і не зміг знайти справжнього друга. Зараз ви проаналізуєте коло своїх знайомих і запишете їх імена у спеціальну аналітичну таблицю «Коло мого спілкування».

Вікова категорія	Ім'я, прізвище	Тип відносин (спілкування)
Однолітки		
Люди доросліші на 3-5 років		
Люди доросліші на 6-10 років		
Люди доросліші більше ніж на 10 років		
Діти молодші на 1-3 роки		
Діти молодші на 4-5 років		
Зовсім маленькі діти		

В графу «Ім'я та прізвище» повинні вписати ім'я та прізвища людей, з якими ви дійсно часто спілкуєтесь, а не просто вітаєтесь чи говорите один раз

на місяць. Якщо їх буде багато, збільшіть місце в таблиці для того, щоб вписати всіх.

Проаналізуйте, намагайтеся зрозуміти, в яких відносинах ви з цими людьми.

Хто лідер у вашій парі під час спілкуванні? Хто з вас ініціює спілкування? Які почуття ви відчуваєте під час спілкування? Що є предметом розмови, про що ви частіше говорите, які проблеми обговорюєте? Яким чином закінчуєте бесіду? Що відчуваєте після її звершення? Бажання побачитись знову, чи гіркоту від розмови? Як часто відбуваються ваші зустрічі і як довго вони тривають? Хвилинний обмін репліками типа «Як справи?», «Все нормально?», чи задушевна довга розмова? З вищезазначеного зробіть запис у графі «Тип відносин» (спілкування). Зараз ви об'єднаєтесь в групи з 4-5 чоловік і зачитаєте свої записи.

Не обов'язково зачитувати всі записи, можна обмежитись тими, які ви можете коментувати.

8. Ритуал прощання.

Заняття 18. Ефективні способи спілкування.

Мета: знайомство зі способами спілкування; розширення уявлень про способи самоаналізу та самокорекції у сфері спілкування; розвиток комунікативних навичок.

1. Ритуал привітання.

2. «Здрастуй, мені дуже подобається…»

Традиційне привітання та встановлення контактів у даному випадку проводяться з обов'язковим використанням на початку розмови фрази: «Здрастуй, мені дуже подобається…» Закінчення бесіди може бути на погляд кожного учасника. (На етюд 10-12 хвилин з подальшим обговоренням змісту діалогів).

3. Який я в спілкуванні?

- Для більш продуктивної роботи під час заняття вам необхідно спочатку отримати вхідну інформацію про рівень вашої комунікабельності.

Ми це зробимо за допомогою тесту «Який я в спілкуванні?»

Уважно прочитайте питання тесту та відповідайте на них відверто та щиро. Відповідайте «так», «так та ні», «ні». Обирайте один з варіантів відповіді, довго не думайте над кожним питанням.

А тепер самі питання?

1. Чи багато в тебе друзів?
2. Чи завжди в колі друзів ти можеш підтримати бесіду?
3. Ти можеш подолати сором'язливість, замкнення у спілкуванні з людьми?
4. Чи буває тобі нудно наодинці з собою?
5. Чи завжди ти можеш знайти тему для бесіди при зустрічі зі знайомими?
6. Чи можеш ти приховати своє роздратування при зустрічі з неприємною людиною?
7. Ти вмієш приховати поганий настрій, не зриваючи злість на близьких?

8. Чим можеш ти зробити перший крок до примирення після сварки з другом?

9. Чи можеш ти утриматись від різких зауважень при спілкуванні з близькими людьми?

10.Чи здатен ти в спілкуванні піти на компроміс?

11.Чи вмієш ти у спілкуванні ненав'язливо відстоювати свою точку зору?

12. Чи утримуєшся ти в розмові від осудження знайомих в їх відсутності?

13. Якщо ти взнав про щось цікаве, чи виникає бажання розповісти про це друзям?

Обробка результатів.

За кожну позитивну відповідь «так» - 3 бали. За кожну відповідь «так і ні» - 2 бали. За кожну негативну відповідь «ні» - 1 бал. А тепер підсумуйте свої бали.

Інтерпретація.

Від 30 до 39 балів. Ти людина товариська, яка відчуває велике задоволення від контактів з близькими, знайомими та незнайомими людьми. Ти цікавий у спілкуванні. Ти – «душа товариства», друзі та знайомі цінують тебе за вміння вислухати, зрозуміти, дати пораду. Але не переоцінюй свої можливості, іноді ти буваєш дуже балакучий. Будь уважний до співбесідника, слідкуй за реакцією, намагайся не бути нав'язливим.

Від 20 до 29 балів. Ти в міру товариський, але в спілкуванні маєш деякі труднощі. Друзів у тебе мало, зі знайомими ти не завжди можеш знайти спільну мову. Іноді в розмові буваєш нестриманим, неврівноваженим. Потрібно бути більш щирим, уважним, доброзичливим до своїх співрозмовників. Крім того необхідно подолати декотру невпевненість у собі.

До 20 балів. Ти людина сором'язлива, замкнена, в колі знайомих більше мовчиш, спілкуванню з людьми віддаєш перевагу усамітненню. Але це не означає, що в тебе немає друзів та знайомих. Вірогідно вони цінують тебе за

вміння вислухати, зрозуміти, пробачити. Але, якщо тобі хочеться вільно висловлювати свою точку зору, стати цікавим співрозмовником, потрібно подолати сором'язливість, потрібно розвивати навички спілкування. Крім того, можливо ти дуже критично відносишся до себе до своїх знань, вмінь та здібностей.

4. Спілкування.

А – Невербальне спілкування «Передай іншому».

Діти сідають в коло і по черзі кожен без слів передає сусіду уявний предмет. Сусід бере його і називає. Потім пропонує уже інший предмет наступному по колу.

Обговорення.

* Чи легко було передавати предмет?

* В чому були труднощі?

* Чи легко було відгадати предмет?

* У чому були труднощі?

В – Спостережливість у спілкуванні «Що пам'ятаю?». Один з учасників (за бажанням) сідає спиною до аудиторії. Учасники вголос загадують одного з присутніх. Завдання того, хто водить – як можна ретельніше змалювати зовнішній вигляд загаданого. Коли опис буде закінчено, члени групи можуть доповнити опис своїми спостереженнями. Потім водить хтось інший і все повторюється.

Обговорення.

* Легко чи важко було описувати зовнішність?

* Чому?

* Що пригадується легше?

* Що важче?

* Кому було легко виконувати цю вправу?

* Чому?

В – Вміння слухати іншого. «Спина до спини». Двоє дітей (за бажанням) сідають на стільці спина до спини. Їх задача – вести діалог на якусь

тему, яка цікавить обох, протягом 3-5 хвилин. Інші учасники - мовчазні глядачі.

Обговорення.

* Чи легко було вести розмову?

* В чому були труднощі?

* Чи отримали ви задоволення від розмови?

Глядачі висловлюють свої спостереження. Можна повторити вправу ще з однією парою учасників.

Г – Докладна передача інформації.

- Зараз ви всі покинете кімнату, зостанеться тільки одна людина. Їй я зачитаю текст. Після цього я запрошу в кімнату наступного учасника і перший учасник перекаже йому текст. Потім третього, якому другий перекаже текст і т.д.

Коли зберуться усі, психолог зачитує текст. (Текст добирається довільно. Це може бути газетні рубрики. Об'єм – 50 рядків).

Обговорення.

* За рахунок чого відбулось викривлення інформації?

* Що «своє» вніс розповідач?

* Чи буває так в житті?

* Що потрібно робити щоб викривлення було мінімальним?

5. Як поліпшити свою комунікабельність.

- Для того, щоб полегшити іншим спілкування з вами, вивчіть рекомендації і слідуйте їм. І ви будете «душею товариства».

1. Серйозно шукайте собі друзів.
2. Відверто виявляйте цікавість до іншої людини.
3. Йдіть назустріч до людей з відкритим серцем.
4. Посміхайтесь до того, як почнете говорити.
5. Питайте інших про їх інтереси.
6. Відразу відрекомендуйтеся, називаючи своє ім'я.
7. Задавайте людині питання.

8. Самі говоріть менше.

9. Відповідайте на кожне задане питання.

10. Допомагайте іншим долати труднощі.

11. Проявляйте сердечність.

12. Будьте спокійні та незворушні.

13. Будьте терпимі та оптимістичні.

14. Говоріть чітко та виразно.

15.Дивіться на людину з цікавістю.

16. Проявляйте розуміння.

17. Уважно слухайте співрозмовника.

18. Запам'ятовуйте, що говорив співбесідник.

19. Тримайте себе спокійно і впевнено.

20. Дуже обережно висловлюйте свою точку зору.

6. Гість.

Групі пред'являється ілюстрація.

Дітям пропонується вгадати, яким буде завдання в цій вправі.

Роздаючи матеріали, психолог просить дітей уявити, що вони ведуть бесіду з гостем. Ним може бути хтось із знайомих, чи з ким хотілося б познайомитись. Діти змальовують себе, гостя та те, чим пригощають.

Обговорення.

Діти розповідають, чому обрали саме цього гостя до обіду. Психолог допомагає сфокусуватись на тому, чим цікава для них ця людина. Діти описують обід, зачитують текст бесіди і докладно розказують про неї.

7. Ритуал прощання.

Заняття 19. Взаємодопомога.

Мета: усвідомлення власного впливу на інших людей і значення їх у своєму житті; пошук засобів прихильності до себе; зміцнення приємного клімату для відношень.

1. Ритуал привітання.

2. Друкарська машинка.

- Давайте уявимо собі, що всі ми – велика друкарська машинка. Кожен з нас – літера на клавіатурі (у кожного з нас по три літери). Наша машинка може друкувати різні слова і робить це так: я говорю слово, наприклад, «потяг» і тоді той, кому дісталась літера «п», плеще в долоні, потім плеще той, у кого - «о» і т.д.

3. Один до одного.

- Люди народжуються один для одногою Сьогодні це все аксіома, тобто твердження, яке не потребує доказів. Але, якщо у когось є бажання, ми можемо обговорити це твердження.

Головна задача цього етюду – поміркувати над тим, де і чим може бути корисним вам кожен учасник групи. Наприклад, ви написали тренінгові ім'я «Ігор» і навпроти зробили запис: «З ним можливо почати бізнес, піти і турпохід, поговорити про футбол». Навпроти імені «Оля» ви написали: «З нею можна створити сім'ю, виховати двох дітей, поговорити про музику та поезію і, зрозуміло, про кулінарні рецепти». таким чином вам необхідно проаналізувати всіх членів групи. А потім ми об'єднаємось в велике коло і вислухаємо один одного. Думаю, що всім буде цікаво дізнатись: «На що я пригоджуся? Зараз ви отримаєте відповідь на це питання».

4. Доброта.

- У кожному з нас присутнє почуття доброти, доброго відношення до людей. Зараз ми будемо говорити добрі слова про інших людей. Що ви можете сказати доброго та приємного для того, щоб підготуватись до розповіді. Ваша розповідь повинна бути стислою і суттєвою. При цьому потрібно підкреслити,

що саме ви цінуєте в кожному з тих, про кого ви розповідаєте. Починайте розповідь з посмішки.

5. Допомога.

- Давайте розповімо один одному кому і чим ми допомогли за останні дні. Хто це був? Ваш самий близький родич чи дуже хороший друг, а може це була зовсім незнайома вам людина? Отже, ви пригадали цих людей? А тепер поміркуйте про те, за яких обставин це було? Це людина сама попросила вас про допомогу, чи це була ваша ініціатива?

Учасники по черзі розповідають про свої безкорисливі вчинки.

Обговорення.

6. Добрі слова.

- Ми всі чуттєві до компліментів. На інших заняттях ви говорили добрі слова про своїх близьких, знайомих, друзів. Люди дійсно заслуговують того, щоб про них говорили з добром у серці. А ті, хто присутній на наших заняттях? Давайте почнемо наше спілкування саме з доброго слова. Намагайтеся знайти для кожного учасника необхідні слова. Це буде ще одним невеличким тестом, наскільки ви доброзичливо відноситесь один до одного, вмієте бачити в людях добро і говорити про це. Не забувайте про приємну і доброзичливу посмішку під час спілкування Звертайте увагу на свої відчуття, запам'ятайте їх для того, щоб потім обговорити їх з групою.

7. Відверто кажучи…

8 Ритуал прощання.

Заняття 20. Як досягти цілі.

Мета: навчання тому, як ставити цілі; відпрацювання навичок подолання перепон на шляху до досягнення цілі.

1. Ритуал привітання.

2. Хвиля позитиву.

Діти сидять в колі, один з них говорить сусіду (за годинниковою стрілкою)яку-небудь привітальну фразу. Сусід повинне швидко встати і повторити фразу і знову сісти, а його сусід повинне зробити теж саме. Кожен третій учасник змінює слова вітання. Намагайтесь виконувати з максимальною швидкістю. Це як хвиля підйомів і повторів на олімпіадах чи чемпіонатах світу з футболу.

3.По секрету.

- У кожної людини є найпотаємніші цілі та бажання. Ми про них намагаємось не говорити в силу різних причин. Боїмося, що нас неправильно зрозуміють оточуючі, почнуть висміювати чи будуть заздрити і т.д. Сьогодні ви сформулюєте основні цілі, які ви б хотіли досягти найближчим часом. Подумайте, які конкретні кроки необхідно здійснити. Зараз ви обираєте людину, якій найбільш довіряєте в нашій групі і поділитесь з нею своїми планами на майбутнє. Намагайтеся бути максимально відвертими з собою та людиною, яку ви обрали.

4. Принцип.

- Всі свої цілі, всі свої бажання висловлюйте тільки в позитивній формі: «Я хочу…», «Я можу…», «Я буду…». Пам’ятайте, негативне висловлювання лише виражає ваші емоції і не веде до дії. Більш того, воно часто блокує дію, перешкоджає їй.

Ми почнемо з того, що виявимо, що саме в дійсності ви хочете змінити в собі, в своєму житті. Це дуже важливо, тому що можна поставити перед собою хибні цілі, які ведуть до самообману та чергової невдачі.

Насправді це зробити досить важко. Існує багато внутрішніх перепон – від простого невміння думати про себе, до внутрішніх конфліктів і проблем

наскільки глибоко прихованих в нас, що ми не усвідомлюємо їх і відчуваємо лише незрозумілий нам супротив , який виражається у страху, ліні, нудьзі, бажанні зайнятись чимось іншим. Існує також внутрішній цензор, який перевіряє все, що ви бажаєте висловити (навіть собі), і похмуро повторює: «Це нереально…», «Не говори дурниць….», «Всі будуть сміятись над тобою…»

А – Релаксація.

- Любі проблеми, любі труднощі, з якими ми стикаємось, все, що ми називаємо, не дуже зрозумілим і зовсім безмежним словом «стрес», викликає м'язову напругу. І виникає чергова «коловерть», зачароване психологічне коло: чим важливіше для нас подолання труднощів вирішення задачі, тим більше ми напружуємось (не спеціально, так виходить майже автоматично), чим більше напруга, тим важче вирішити проблему. Тому важливо навчитись розслаблюватися і робити це завжди, коли відчуєте напругу.

З усіх сил напружте зразу всі м'язи.

Зберігайте цю напругу, повільно рахуючи до 20. Потім глибоко вдихніть і разом з дуже повільним видихом зніміть цю напругу.

Нехай ваше тіло стане м'яким.

Відкиньтесь на спинку крісла чи дивана та посидьте декілька хвилин так, ні про що не думаючи, відчуваючи, як вам добре та спокійно.

Ви самі відчуєте, коли вам потрібно продовжити вправу. Зазвичай це відбувається через 2-3 хвилини. Не примушуйте себе.

Ліниво, як би знехотя, візьміть ручку чи мікрофон. Скажіть чи напишіть зверху на листу паперу : «Що я хочу насправді?» - і так розслаблено, без напруги починайте відповідати на це питання.

Не напружуйтесь, пишіть все, що прийде в голову, в любій формі любі дурниці. Будьте вільні, не спрямовуйте рух, думки, нехай вони течуть, як хочуть, ви лише фіксуєте їх. Ручка пише, голос звучить, а ви лише спостерігаєте за цим, начебто все відбувається мимовільно.

Б – Включай волю.

- А тепер – увага! Яскраве світло. Ритмічна музика. Ви включили свою волю. Почуваєте себе активними та діяльними і самі знаєте, що вам потрібно, щоб це відчути.

Ви берете лист паперу і рішуче пишете: «Хочу, щоб у найближчі півроку я …» і за 3 хвилини (потрібно поставити будильник чи таймер) ви скажете те, що прийшло вам на думку, яким би воно не було.

Три хвилини минуло. Відкладіть ручку, розслабтеся, поверніться у стан спокою та розслаблення. Посидьте так деякий час. Відчуйте як вам добре, як тепло розповсюджується по всьому вашому тілу.

Уявіть себе в маленькому театрі. Ви сидите в залі, а на сцені стоїть людина. Ця людина – ви. Такий, яким ви собі подобаєтесь. Уявіть себе щасливим, з посмішкою. Зараз ви такий, яким хочете та можете стати. Подивіться на людину на сцені уважно. Зараз ви повинні поставити спектакль, де вона буде грати головну роль. Ви побачите її в різних ситуаціях і зрозумієте, що в ній є таке, чого немає в вас, що приваблює вас в ній. Нехай в цьому спектаклі будуть епізоди, де вона проявить свої знання та вміння.

Пригадайте події з вашого життя, де ви діяли не самим вдалим способом, які були для вас важкими. Дайте їй зіграти цю роль. Придивіться: що вона вміє, знає, розуміє, можливо більше та краще ніж ви. Тепер, коли ви зрозуміли це, то візьміть лист і зверху напишіть «Я – нова людина», тобто уявно станьте тою людиною, яка вам подобається і запишіть ті риси, якій їй притаманні.

І так, у вас є три листи: «Чого я хочу насправді?», на другому : «Хочу, щоб в найближчі півроку я… », на третьому: «Я – нова людина». Ви працюєте з цими листами в такому порядку. Подивіться, що ви написали і доповніть, якщо потрібно. Нічого не викреслюйте. Після доповнень і переглядів з цих трьох листів оберіть по три «Самих бажаних» бажань. Не думайте, наскільки вони здійсненні. Просто оберіть їх…

Їх вийшло 9. Але в казках феї та чарівники виконують тільки 3 бажання. Оберіть з 9 три самих-самих… Якщо є труднощі у виборі, то тикніть пальцем в яке-небудь. З досягнення цих трьох і починайте нове життя.

В – Кроки до цілі.

- Перший крок: аналіз цілі. Спитайте себе; «Що значить досягти цієї цілі? В чому конкретно це може проявитись?»

Другий крок: оцініть та запишіть, на якому етапі здійснення цілі ви зараз знаходитесь, що ви знаєте, вмієте, можете.

Третій крок: оцініть свої можливості.

Четвертий крок: вирішуйте, що вам потрібно зробити, з чого ви розпочнете, щоб досягти мети.

П'ятий крок: точна конкретизація кожної дії в часі.

Шостий крок: здійснення того, що ви намітили.

Сьомий крок:перевірка та контроль результатів.

Краще всього завести таблицю і запланувати в ній по горизонталі, що ви робите, а по вертикалі – часові відрізки, по яким ви себе перевіряєте. Дуже добре, якщо ви робите це кожного дня, відмічаючи чи виконали ви свою обіцянку, чи ні. Можете ставити плюси та мінуси.

Важливо, щоб ви самі бачили, вдається вам це, чи ні і зрозуміли, чому не виходить.

Г – Невдача.

- Не відмовляйтеся відразу від досягнення цілі. Не думайте що ви не здатні зробити це. Невдачі – знак «Проїзд по цьому шляху закритий». Але існує багато інших шляхів. Ви в тупику? Припустимо. Можливо, звичайно, у ньому оселитись, облаштувати його, прикрасити на всі випадки життя виразами про власну невдачливість та відсутності здібностей, використовуючи їх для захисту від вимог дійсності. так можна проіснувати дуже довго. Але можливо краще повернутися назад (трішки) та спробувати інший шлях, якщо, звичайно, обрано ціль що цікавить вас. Проаналізуйте, з чим пов'язана невдача, де помилка. Ось і слово назване. Помилка - слово майже магічне. Скільки людей в страху завмирають, віддаючи перевагу бездіяльності, тільки б не зробити її. Скільки сил та вмінь тратиться, щоб приховати її. «Страх зробити помилку», «орієнтація на помилку» – так в науці визначають симптом, який є основою

«комплекса невдахи». Але можливо відноситись до помилок і по-іншому. Сказати собі: «Перевіримо, чи дійсно ця стіна з каміння. А якщо так, то чи можливо її обійти?»

Важливо зрозуміти – помилки неминучі на любому шляху. Проблема не в тому, щоб їх не робити,а в тому, щоб використовувати для просування до цілі.

Дійте! Помиляйтесь, терпіть невдачі, але дійте! Активна дія – головне, що відрізняє переможця вид невдахи.

5. Коло субособистостей.

- Субособистостями в системі РобертоАсаджолі були названі внутрішні голоси. Їх кількість та особливості можуть бути різними у різних людей. Кожна субособистість будується на основі якогось бажання цієї особистості. Ця вправа допоможе розпізнати та індифікувати свої внутрішні голоси.

А – На великому листку паперу намалюйте коло діаметром 20 см. Всередині – коло поменше. Вийшло кільце, центральна частина якого – Ваше Я. А у самому кільці розташуйте 5-6 субособистостей, які є вашими бажаннями.

Б – Намалюйте кольоровими олівцями символи, які відображають ваші бажання.

В – Коли ви закінчите малювати, дайте кожній субоосбистості своє індивідуальне ім’я. наприклад, Авантюрист, Беззахисна Крихітка, Лікар, Знавець, Міс Задоволення тощо. Важливо придумати свої власні назви.

Г – Тепер розфарбуйте своє Я.

Обговорення.

6. Ритуал прощання.

Заняття 21. Самоприйняття. Самоповага. Самосхвалення.

Мета: навчити говорити про себе тільки позитивно; активізація процесу самопізнання; підвищення самопорозуміння на основі своїх позитивних якостей.

1. Ритуал привітання.

2. Привітальна фраза.

Діти стають в коло, потім один з них просить іншого передати третьому яку-набудь привітальну фразу, третій просить другого передати першому декілька слів вдячності; а сам просить четвертого учасника передати п'ятому привітання, а той у відповідь посилає вдячність і т.д.

Слова привіту та вдячності повинні бути короткими: 1-2 фрази, не більше.

3. Автопілот.

- Це завдання, яке допоможе вас ще краще розібратись у собі і налаштуватись на радісне та продуктивне життя у подальшому.

Ви повинні записати не менше 10 фраз-установок типу: «Я розумний!», «Я сильний!», «Я красива!», «Я чарівна!» тощо.

Природно, ці установки повинні відноситися безпосередньо до вас, відображати ваші життєві цілі та прагнення стати саме таким.

Віднесіться до цього завдання серйозно, тому що життя людини у багатьох випадках визначається саме тим, що вона думає про себе, що вона частіше собі говорить. Ні в якому випадку не пишіть фраз, які підкреслюють ваші слабкості та недоліки. Це повинна бути оптимістична програма майбутнього, своєрідний автопілот, який допоможе вас в любих життєвих ситуаціях.

4. Самосхвалення.

Людина, яка добре володіє самосхваленням, повинна:

* бути вірною своїм принципам, незважаючи на протилежні думки інших, але разом з тим вміти гнучко змінити свою думку, якщо вона помилкова;

* бути здатною діяти на свій погляд, не відчуваючи вини чи шкодування у випадку несхвалення з боку інших;

* бути здатною не витрачати час на надзвичайне хвилювання про завтрашній та учорашній день;

* зберігати впевненість у своїх здібностях, незважаючи на тимчасові труднощі та невдачі;

* бачити в кожній людині особистість і розглядати її як корисну для інших, як би вона не відрізнялась рівнем своїх здібностей чи зайнятим соціальним станом;

* бути невимушеною у спілкуванні, вміти як відстоювати свою правоту, так і погоджуватись з думкою інших;

* вміти приймати компліменти та схвалення без удаваної сором'язливості;

* вміти здійснити супротив;

* бути зданою розуміти свої та чужі почуття, вміти придушувати свої пориви;

* бути здатною знаходити задоволення в найрізноманітнішій діяльності, включаючи роботу, гру, спілкування з друзями, творче самовираження чи відпочинок;

* чутко реагувати на потреби інших, слідувати прийнятим соціальним нормам;

вміти бачити в людях хороше, вірити в їх порядність, незважаючи на їх недоліки.

5. Формула успіху.

- З чого складається наше переживання удачі чи успіху? Очевидно, що воно виникає із співвідношення отриманого результату і того, чого ми хотіли досягти. За відомою формулою класика психології І. Джемса.

$$\text{Самоцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}}$$

Іншими словами, самооцінку можливо підвищити, або знизити рівень домагань.

Візьміть лист паперу. Напишіть у центрі велику літеру «Я». Можете, навіть, намалювати коло неї кружечок, виділивши її.

Ваша задача складається в тому, щоб назвати найбільше місць, де «Я» може бути реалізовано, та визначити «бажане» та «небажане» для кожного місця. Просто проведіть лінію від «Я», центру Всесвіту, намалюйте коло чи квадрат і пишіть.

Скільки місць застосування ви змогли виділити? А тепер придумайте ще 4 – любих, найнеочікуваніших. Але важлива умова – вони повинні бути реальними, які і інші.

Тепер погляньте на цю карту з боку. Чи може ця карта бути картою невдахи.

У вас є багато можливостей. Так користуйтеся ними.

6. Я ціную себе.

- Сядьте зручно на стільці так, щоб ноги стояли на підлозі. Злегка прикрийте очі і просто слідкуйте за диханням. Тепер спрямуйте свій погляд всередину і промовте собі, що ви себе любите.

Це може бути так: «Я високо ціную себе». Це надасть вам сил та буде підкріпленням духа. Виконуючи цю вправу, періодично слідкуйте за диханням.

Тепер зосередьтеся ще сильніше і визначте це місце, де зберігається скарб, який носить ваше ім’я. Наближайтесь до цього священного місця, подумайте про свої можливості: здібності бачити, чути, відчувати смак та аромат, міркувати, рухатись та робити вибір. Як слідує поміркуйте, пригадайте, як часто ви користувалися ними, як користуєтесь зараз, як потрібні вони будуть у подальшому.

Тепер пригадайте, що це все – ви, що ви можете побачити нові картини, почути нові звуки тощо. Намагайтеся усвідомити, що завдяки цим можливостям ви ніколи не будете безпомічними.

А тепер пригадайте, що ви – частина Всесвіту, ви отримуєте енергію з надр землі, завдяки їй ви можете впевнено стояти на ногах, розуміти зміст навколишнього світу, вас заряджають і інші люди, які готові бути з вами та потребують вашої уваги.

Пам'ятайте, ви вільні, щоб все бачити та чути, але обирайте лише те, що вам необхідно. І тоді відверто скажіть «так» тому, що вам потрібно, та «ні» всьому непотрібному та зайвому. Ви будете нести добро і собі, і іншим замість зла та зайвої боротьби.

А тепер зосередьтесь на своєму диханні. Все це може зайняти у вас 1 чи 5 хвилин. Це ви вирішите самі.

Добре запам'ятайте цю вправу і частіше робіть її.

7. Записки.

8. Ритуал прощання.

Заняття 22. Життя за власним вибором

Мета: розвиток уміння аналізувати свої особистісні якості, напрацювання навичок подолання перепон на шляху до досягнення цілей, навчання тому, як ефективно використовувати свій час.

1. Ритуал привітання.

2. Мені приємно сказати.

- Традиційні взаємні привітання на цьому заняття ми проведено з обов'язковим використанням на початку фрази: «Доброго дня, мені приємно вам сказати…»

Ви можете закінчити бесіду на свій погляд, але початок повинен бути саме такий. Найдіть декілька самих теплих слів для кожної людини. Підійдіть обов'язково до кожної людини та посміхніться. Ваш діалог не повинен бути довгим. Не жалійте своєї душі, тепла, віддаючи, ви тільки отримуєте!

3. А що далі.

- Тепер обговоримо ваші перспективні цілі і ті конкретні кроки, які ви маєте намір здійснити для їх подолання.

У кожного з вас є 3-4 хвилини для того, щоб розповісти про це всій групі. Члени групи можуть задавати питання, конкретизувати цілі, допомагати у визначенні кроків їх досягнення.

Головна задача – скласти певну програму самих дій на майбутнє.

4. Повинен чи обираю?

- Ми часто чуємо від інших людей слово «повинен». Настільки часто, що воно звучить всередині нас, заставляє коритись. Нами можуть керувати люди, ситуації, а також власні моральні установки. Дуже часто яка-небудь частина особистості чине супротив цьому «повинен», але людина підкоряється, тиснучи на неї.

Вона говорить собі: «Я повинен бути гордим» і не дозволяє собі вибачити друга, відчуваючи при цьому муки, чи «Я повинен підтримувати їх. Я повинен бути турботливим і турбуватися про людей, які прагнуть жити за рахунок чужої активності. Якщо людина підпорядковує своє життя цьому, то це означає, що

справжній хазяїн положення не вона сама, а якісь сторонні авторитети. Ці авторитети «повинен» можуть зовсім не відповідати конкретній ситуації. Часто вони бувають просто сумнівними . Якщо ви вважаєте, що обов'язково повинні бути на вечірній «тусовці» у дворі, серед однолітків, вами керує «тусовка». Якщо ви йдете в школи тільки тому, що повинні туди ходити, вами керує школа. І в тому, і в іншому випадку буває так, що рішення прийнято не вами.

Кожного разу, коли людина щось повинна, вона може перетворити це в «хочу». Мама може думати: «Я повинна йти та дивитись футбольний матч, в якому бере участь мій син, але хотілось би, зрозуміло, сходити до магазину». Діти, без сумніву, розпізнають, що їх батьки роблять за своїми бажаннями, а що – з почуттям відповідальності. Якщо мама зможе перетворити «я повинна» в «я хочу», вона скаже собі: «Я надаю перевагу вболіванню за сина, інші справи можуть почекати. Якість спілкування значно поліпшується, якщо рішення приймаються свідомо, а не під натиском почуття відповідальності: «Коли моя мама говорить «Ти повинен», у мене відразу звучить «не буду», - ці слова одного малюка відносяться не тільки до дітей. Нам здається, що ми можемо тільки підкорятись чи чинити супротив. Якщо під підкорюємось, то виникає неприязнь чи образа. Якщо чинимо супротив, виникає неприязнь і та ж сама образа. Обидва способи реагування штовхають нас до якоїсь форми помсти. Якщо ми самі обираємо відношення до тієї чи іншої ситуації, ми проявляємо волю. Для цього потрібно свідомо зосередитись на найкращій мотивації для певного діла чи яких-небудь дій.

Замініть твердження, які примушують вас на твердження, які мають можливість особистого вибору

Я повинен	*Я хочу*
Мама розсердиться, як що я не піду з нею	Я хочу принести задоволення мамі, якщо піду з нею
Я провинна випрасувати одяг для всієї сім'ї	Я випрасую одяг, щоб моя сім'я була охайно одягнена

Я повинна купити продукти	Я куплю продукти і мама приготує смачний обід

Буває так , що у вас є декілька справ, які вам не до душі. І якщо ви все одно займаєтесь ними, чому б не обрати до них інше відношення, щоб замість роздратування отримати задоволення. Такий свідомий вибір може перетворити невдалий день в день досягнень.

Вплив особистості швидко починає зростати, якщо бажання та дійсність починають співпадати. Безсиле, сіре існування перетворюється в життя, сповнене радості, життя за своїм вибором.

5. Я реальний; ідеальний; очима інших.

Психолог просить намалювати дітей себе такими, які вони є, такими, якими б хотілося бути, і такими, якими їх бачать оточуючі.

В ході обговорення діти намагаються відповість на питання, чим викликані розходження у уявленнях про те, яким би ти хотів бути і яким тебе бачать інші, з тим, який ти є насправді.

6. Коло нашого життя.

Ця гра теж пропонує вам замислитись про своє життя та про життя людей поряд з вами. Психолог креслить на дошці велике коло і пропонує наступне завдання: це зріз вашого життя, одного типового дня. Зразу поділимо коло на чотири умовні частини пунктиром.

У кожній чверті – шість годин. Нехай тепер хто-небудь покаже скільки часу у нього використовуються:

* на сон;
* на школу;
* на друзів;
* на домашні завдання;
* на сім’ю;
* на самотність;
* на хатню роботу;
* на все інше.

Всі роблять теж саме в зошитах.

Подивіться на коло свого життя і задайте собі наступні питання:

1. Чи задоволені ви тим, як проходить день?
2. Нехай в ідеалі, але, які межі ви хотіли б змінити у цьому колі?
3. Що легко і що важко змінити в вашому житті?
4. Чого не вистачало для вірного відображення вашого життя?
5. Чому все ж ми чекаємо та прагнемо змін?

7. Машина часу.

Психолог пропонує учасником поговорити про їх життя і пофантазувати про те, що можливо зробити по-іншому. Просить дітей уявити, що вони перенеслись у якийсь час свого життя який би хотілось змінити. Групі пропонується записати якусь подію і змінити її на свій вибір, як би хотілось щоб було. Потрібно ще й написати дії, які потрібно було б зробити, щоб отримати інший розвиток події.

Обговорення.

Спочатку кожен підліток розповідає про реальну подію з його минулого. Потім розкриває, яким чином можна замінити це минуле. Емпатія викликається шляхом стимуляції розуміння учасниками мотивів, по яким кожен учасник надав перевагу зміні події чи досвіду.

Дітей спонукають до того, щоб дати пораду один одному стосовно шляхів зміни минулого.

8.Ритуал прощання.

1.2.3. Блок 3. Закріплюючі заняття

Заняття 23. Перед дальньою дорогою.

Мета: допомога у визначенні особистісних цінностей, розкритті сильних сторін особистості; формування більш адекватної самооцінки на основі зворотного зв'язку; актуалізація особистісних ресурсів

1. Ритуал привітання.

2. Зачаровані.

Обирається один учасник, той, хто водить. Група рухається по кімнаті. За командою «стоп» всі завмирають у тих позах, в яких їх застала команда. Той, хто водить, намагається розсмішити когось із зачарованих. Якщо це вдається, то до нього приєднується той, хто розсмішили і вони вже вдвох водять. Гра йде до тих пір, поки не будуть задіяні всі учасники.

3. Що у нас вийшло.

- Повернемось до початку наших занять, які задачі ви ставили перед собою? Що змогти вирішити? А що не вийшло до сих пір? Чому? Що, чи хто вам завадив? Чи ви самі були пасивні? Можливо ви продовжуєте ставити задачі, які не під силу вирішити?

4. Валіза.

Один з дітей виходить з кімнати, а інші починають «збирати йому в дальню дорогу валізу». В цю «валізу» складається те, що за думкою групи, допоможе цій людині у спілкуванні з людьми, тобто позитивні якості, які група особливо цінує в цій людині.

Але обов'язково «від'їжджаючому» нагадується про те, що буде заважати йому в дорозі, тобто його негативні якості, з якими необхідно працювати, щоб його життя стало більш приємним та продуктивним. Для проведення цієї великої та складної роботи необхідно обрати «секретаря», який не листку паперу буде записувати для кожного учасника (хто вийшов з кімнати) всі позитивні та негативні якості, названі групою.

Думка того, чи іншого учасника в групі повинні бути підтримані більшістю. Тільки після прямого голосування якість вписується «секретарем» у лист учасника тренінгу. При наявності сумнівів, заперечень краще утриматися від спірного запису. Для доброго «чемодана» потрібно не менше 5-7 характеристик, як позитивних, так і негативних. Потім учаснику, який виходив з кімнати, зачитується та передається стисло. У нього є право задати любе питання, якщо щось не зрозуміло з того, що записав «секретар». Гра йде поки всі не отримають свої «валізи».

5. Гра «Безлюдний острів».

- В результаті корабельної аварії ви опинилися на безлюдному острові. На ньому багатий тваринний та рослинний світ, але життя повне небезпек: отруйні рослини та тварини, сильні дощі, короткі, але жорстокі холоди, можуть бути й візити канібалів з сусідніх островів. Найближчим часом ви не зможете повернутись до нормального життя в рідні краї. Ваша задача – створити для себе нормальні умови, в яких ви могли б вижити. Зрозумійте серйозність і небезпеку того, що відбулось. Люди, іноді, в цих обставинах втрачають людську подобу, виникають сварки та бійки зі смертельним кінцем. Тут не місце для розваг та розмов – вам потрібно їсти й пити, облаштувати житло.

Вам потрібно на острові організувати господарство та соціальне життя: розподілити основні функції та обов'язки. Слід продумати й те, яким чином ці обов'язки будуть виконуватися. Спочатку потрібно вирішити питання про владу. Якою вона буде на острові? Хто буде приймати остаточне рішення? Всі жителі острова одноголосно, чи проста більшість чи групування самих авторитетних жителів? Яким чином буде контролюватись виконання? Під страхом покарання, смерті? Як буде розподілятись влада? Порівну? За трудовим внеском? Можливо, більше сильним, щоб краще працювали? Чи слабким, щоб вижили? Чи кожна людина житиме на вашому острові нікому не підкоряючись і нікого не слухаючи? Які у вас будуть свята? Скільки? Як ви будете їх облаштовувати.

Напрацюйте морально-психологічний кодекс взаємовідносин на 15-20 пунктів. Правила повинні бути дуже чіткими. Необхідно передбачити санкції за порушення правил.

На всі обговорення та прийняття правил надається час і повна свобода дій в рамках завдань. Необхідно обрати літописця, який буде все фіксувати.

Обговорення.

* Що було важким в завданні?
* Що викликало задоволення?
* Хто став лідером?
* Чи була повага до думок кожного учасника групи?
* Чи були якісь неприємні моменти?

6. Відверто кажучи…

7. Прощання.

Заняття 24. Прощавай…

Мета: закріплення уявлення учасників про свою унікальність, збагачення свідомості позитивними, емоційно забарвленими образами особистості; закріплення дружніх відносин між членами групи.

1.Ритуал привітання.

2. Каруселі.

Велика група поділяється на дві підгрупи, коло в колі, обличчям один до одного. Дається завдання: один стоїть на місці, другий йде за годинниковою стрілкою. Потрібно посміхнутись, потиснути руку і сказати щось приємне кожному.

3. Лист.

- Зараз ми займемось написанням листів. В кінці заняття кожен отримає листа, в написанні якого будуть брати участь всі учасники. Але спочатку підпишіть свого листа і передайте сусіду, який сидить праворуч. У вас у руках опинився лист, на якому стоїть ім'я вашого сусіда. Адресуйте йому декілька слів. Що написати? Все, що вам хочеться сказати цій людині: добрі слова, побажання, сумніви, це може бути й малюнок. Але ваше звертання повинно складатися з однієї чи двох фраз. Для того, щоб ваші слова не були прочитані ніким, крім адресата, потрібно загнути верхню частину листка. Після цього листок передається сусіду, який сидіть праворуч. А вам надходить новий лист, на якому ви можете написати коротке послання наступному учаснику. Так продовжується до тих пір, поки ви не отримаєте листок з вашим власним ім'ям та прізвищем.

Цей лист, зробивше коло, побував в руках кожного учасника, і кожен написав те, що, можливо, давно хотів сказати.

В результаті такого листа по колу всі діти обмінялися взаємним «емоційними погладжуваннями».

Психолог радить зберегти цей листок і в важкий час поглянути в нього, щоб пригадати, яким «веселим», «надійним», «вихованим», «грайливим» і т.д. бачать тебе оточуючі.

4. Весь світ – сцена.

На початку дискусії увагу дітей звертають на сценічні можливості актора, який часто створює ідеалізований образ, який би ми хотіли перенести на інших.

Дітей просять зіграти сцену, в якій вони хотіли б взяти участь. Вони змальовують себе на сцені, одягненими в любий костюм, які побажають обрати. Товариші по групі можуть бути обрані в якості допомоги.

Потім діти змальовують людей, яких би вони хотіли побачити глядачами. В ложі для почесних гостей зображуються знаменитості.

Дітей просять пояснити причину вибору певної ролі, костюма та партнерів.

Слідує також вивчити значення обраної сцени. Крім того, учасників просять пояснити причину підібраних глядачів, а також почесних гостей; просять розповісти, яку роль відіграють зображені глядачі в житті авторів малюнків.

5. Прощавай.

- Наші заняття підійшли до кінця, і ми прощаємось. Але чи всі ви встигли все сказати один одному? Можливо, ви забули поділитись з групою якимись своїми переживаннями? Чи є конкретний учасник, думка якового важлива для вас зараз?

У вас є ще один шанс. Зробіть це. Підійдіть один до одного і поспілкуйтесь. Не відкладайте рішення на завтра. Дійте тут і тепер.

6. Я – це Я.

Я – це Я.

В усьому світі немає нікого такого самого, як Я. Є люди чимось схожі на мене, але немає нікого такого самого, як я.

Тому все, що виходить від мене, - це істинно моє, тому що саме Я обрав (-ла) це. Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; моя свідомість, включаючи всі мої думки та плани, мої очі, включаючи все, що вони можуть побачити, мої почуття, якими б вони не були – тривога,

задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він промовляє – ввічливі, лагідні чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос – гучний чи тихий; всі мої дії, звернені до інших людей чи до мене самого (самої).

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги та успіхи. Всі мої поразки та помилки. Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитись із собою. Я можу полюбити себе і потоваришувати із собою. І я можу зробити так, щоб усе в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені є незрозумілого. Але я дружу із собою і люблю себе. Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що незрозумілого в мені, пізнавати все більше та більше різних речей про себе.

Все, що я бачу та відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і почуваю в цей момент – це моє. І це в точності дозволяє мені взнати, де Я і хто Я на даний момент.

Коли Я зазираю в своє минуле, дивлюсь на те, що я бачив (-ла) та відчував (-ла), що я говори (-ла) і що я робив (-ла), як я думав (-ла) і почував(-ла) себе. Я бачу, що це мене не зовсім влаштовує. Я можу відмовитись від того, що здається не підходящим, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове в собі самому (самій).

Я можу бачити, слухати, відчувати, думати, говорити та діяти.

У мене є все, щоб бути близьким (-ою) з іншими людьми, щоб бути продуктивним (-ою), вносити зміст та порядок в світ речей та людей навколо мене.

Я належу собі і тому я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це чудово!

7. Записки (відкриття пляшки з записками).

8. Ритуал прощання («Подарунок на згадку»).

РОЗДІЛ 2
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	*Назва теми*	*К-сть годин*
	І. Орієнтувальні заняття	5.45
1.	Знайомство.	1.15
2.	Хто Я?	1.00
3.	Який я справжній?	1.15
4.	Моя індивідуальність	1.15
5.	Моя особиста думка. Прийняття себе.	1.00
	ІІ. Розвивальні заняття	20.45
6.	Точка опори.	1.15
7.	Почуття власної гідності.	1.00
8.	Впевнена та невпевнена поведінка.	1.15
9.	Прохання.	1.00
10.	Я в своїх очах та очах інших людей.	1.15
11.	Емоції та почуття.	1.15
12.	Образа.	1.15
13.	Як подолати поганий настрій.	1.15
14.	Мої слабкості.	1.15
15.	Мої проблеми.	1.15
16.	Мотиви наших вчинків.	1.15
17.	Я тебе розумію.	1.15
18.	Ефективні способи спілкування.	1.15
19.	Взаємодопомога.	1.00
20.	Як досягти цілі.	1.15
21.	Самоприйняття. Самоповага. Самосхвалювання.	1.15
22.	Життя за власним вибором.	1.15
	Ш. Закріплюючі заняття	2.30
23.	Перед дальньою дорогою.	1.15
24.	Прощавай.	1.15

ЛІТЕРАТУРА

1.Айдакова Л. Уроки психологии в школе – М, 1993

2.Алберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя– (Ключ к самоутверждающемуповедению).

3.Алексанровська Э.М., Гильяшева И.Н. «Психогимнастикадетей и подростков» – М., 1993 Альманах психологическихтестов – М: КСП.1986

4.Анн Л. «Психологическийтренинг с подростками» - СПБ: Питер, 2003

5.Прутченков А.С. «Светмой, зеркальце, скажи…» Методическиеразработки. социально-политическихтренингов– М: Новая школа, 1996

6.Рудестом К. Групповаяпсихотерапия. – М: Прогрес, 1990

7.Столяренко Л.Д.«Основыпсихологии».Практикум.–Ростов н/Д: «Феникс», 1999

ВИСНОВКИ

1. Тренінгова форма занять сприяє пізнанню особистості в цікавому для учнів інформативному просторі.
2. Процес спілкування та групові завдання в ході тренінгових занять надають можливість опрацювати різні моделі поведінки.
3. Тренінг допомагає старшокласникам урізноманітнити стратегії в конфліктних ситуаціях
4. Порівняно з підлітками, юнаки більше приділяють уваги внутрішнім якостям друзів, а саме в процесі тренінгу відбувається самопізнання та пізнання інших
5. В юнацький період збагачується емоційна сфера. Нові емоції виникають не тільки завдяки конкретним об'єктам, а й через стосунки з іншими людьми, тому тренінгові форми саме сприяють цьому.
6. В юності виникають та розвиваються нові форми стосунків між дівчатами та хлопцями – симпатія, флірт, кокетування, залицяння, закоханість. У груповій формі занять зникає антагонізм статей. Розширюються контакти і форми прояву симпатії.
7. Вибір професії стає центром психологічного розвитку старшокласників. У зв'язку з виникненням життєвих планів у них формується вміння підпорядкувати свою поведінку конкретним цілям, перебудовувати мотиви діяльності. Про це свідчать результати тренінгової групи учнів 10-х класів, яка нараховувала 25 осіб (11 хлопців і 14 дівчат). У них досліджувалась динаміка " мотивації успіху – невдачі "

   Мотиваційні показники після участі в соціально-психологічному тренінзі «Саморозвиток особистості» учнів з мотивацією страху невдачі та невираженим мотиваційним полюсом зазнали змін:

   а) мотивація страху невдач: до тренінгу – 2 учня (8%), після тренінгу – 0 учнів (0%);

б) мотиваційний полюс яскраво не виражений: до тренінгу – 10 учнів (40%), після тренінгу – 8 учнів (32%).

З них:

тенденція страху невдачі: до тренінгу – 1 учень (4%), після тренінгу – 0 учнів (0%);

тенденція не виражена: до тренінгу – 5 учнів (20%), після тренінгу – 3 учня (12%);

тенденція досягнення успіху: до тренінгу – 4 учня (16%), після тренінгу – 5 учнів (20%).

в) мотивація досягнення успіху: до тренінгу – 13 учнів (52%), після тренінгу – 17 учнів (68%)

Тренінгові форми роботи з старшокласниками сприяють більш успішній спеціалізації, про що свідчить вибір ВНЗ :

-Дніпропетровська медична академія МОЗ України – 3 учня

-Чернівецький національний університет – 1 учень

- Університет митної справи та фінансів – 2 учня

- Київський університет імені Бориса Грінченка – 1 учень

- Одеський екологічний університет – 2 учня

- Національний авіаційний університет – 1 учень

- Київський національний університет ім. Тараса Шевченка

- Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара – 8 учнів

- Придніпровська державна академія будівництва та архітектури – 1 учень

- Дніпродзержинський державний технічний університет – 1 учень

ДОДАТКИ

Додаток А

Мистецтво прийняття рішень

У кожній людини є свої проблеми. Їх вирішення має для неї не менше значення, чим для голови держави, особливо коли йде мова про ділові відношення. Здавалось би, діапазон цих проблем настільки широкий, що найти між ними щось загальне неможливо. І все ж встановлено, що природа всіх проблем одна й та сама і тому мистецтву прийняття рішень можливо навчитись, потрібно лише зрозуміти та запам'ятати десять основних принципів прийняття рішень.

1. Перед тим, як заглиблюватись в деталі, намагайтеся якнайкраще уявити проблему в цілому. Коли ти берешся за читання великої книги, не намагайся зразу охопити весь текст. Зразу вивчи зміст, вступ, подивись назви окремих глав та розділів. Все це значно полегшить розуміння книги.

2. Не приймай рішення, доки не розглянеш всі можливі варіанти.

Відмова від ретельного обдумування рішення можлива тільки в екстремальних ситуаціях поспіх прийняття його заставляє потім нервувати та тратити додаткові зусилля, щоб ліквідувати небажані наслідки поспіху. Не зневажай приказку «Ранок вечора мудріший».

3. Сумнівайся.

Навіть самі загальноприйняті істини повинні викликати в тебе сумніви, і ти не повинне відкидати їх. Завжди пам'ятай приклад Едісона, у якого хватало відваги взяти під сумнів все, що стверджувати знамениті колеги. Результат відомий.

4. Поглянь на проблему, яка стоїть перед тобою, з різних точок зору, навіть, якщо шанси на успіх здаються мінімальними.

Іноді, замість того, щоб рухатись вперед крок за кроком, краще піти назад, тобто від бажаної цілі - до проблеми, яка породила необхідність прийняття рішення.

5. Шукай модель чи аналогію, яка допоможе тобі, краще зрозуміти сутність проблеми.

Це може бути словесна модель чи графічна, математична формула чи зменшена репродукція.

6. Задавай якомога більше питань.

Буває всього лише одне слово, сказане чи почуте мимоволі, допомагає знайти правильне рішення. Правильне питання може радикально змінити зміст відповіді.

7. Не задовольняйся першим рішенням, яке прийде до тебе в голову.

Сам знайди слабкі місця рішення. Знайди інше рішення проблеми і зрівняй з першим. Пам'ятай, що головним принципом пізнання є всебічна перевірка отриманого результату за допомогою різноманітних тестів.

8. Перед прийняттям кінцевого рішення поговори з ким-небудь про свої проблеми.

Така бесіда допоможе тобі розслабитись, упорядкувати проблему та побачити в ній нові аспекти. Потрібно послухати, що скажуть інші. Їм, можливо, вдасться побачити те, що сховалось від твоїх очей.

9. Не зневажай свої почуття.

Зрозуміло, ведуча роль логічного мислення в аналізі проблем та прийнятті рішень не має сумніву. Але не можна зменшувати і значення, які мають почуття, переживання та інтуїція. Як правило, вони нас не обманюють.

10. Пам'ятай, що кожна людина дивиться на життя та повсякденні проблеми зі своєї особливої точки зору.

(По М.Рубінштейну. Десять принципів прийняття рішень).

Додаток Б

Тест «Ведущая репрезентативная система»

У каждого человека есть своя ведущая репрезентативная система, с помощью которой он получает наибольшее количество информации, ориентируется в окружающем мире, проявляет свое отношение к происходящему в мыслях, словах, чувствах, поступках. Общение происходит успешно, если собеседники могут согласовать свои репрезентативные системы, вести общение на «одном языке». Этот тест позволяет более четко определить, какая репрезентативная система является для вас ведущей.

Инструкция: Для каждого из утверждений поставьте определенный ранг, например, цифру-ранг 1 перед предложением, которое вы считаете, лучше всего описывает вас (больше всего вам подходит), затеи ранг 2 – перед предложением, которое подходит вам более всего после первого, и так до четырех.

1. Я скорее все скажу:

1 – важные решения – это дело чувств;

2 – важные решения зависят от моего настроения;

3 – важные решения зависят от моей точки зрения;

4 – важные решения – это дело логики и ума.

2. Тот скорее окажет влияние на меня,

1 – у кого приятный голос;

2 – кто хорошо выглядит;

3 – кто говорит разумные мысли;

4 – кто оставляет у меня хорошие чувства.

3. Если я хочу узнать, как вы поживаете,

1 – я посмотрю на вашу внешность;

2 – я проверю, что вы чувствуете;

3 – я прислушиваюсь к звукам вашего голоса;

4 – я обращу внимание на то, что вы говорите.

4. Для меня легко…

1 – модулировать полноту звуков в стереосистеме;

2 – сделать выводы по поводу значимых проблем в интересующем меня вопросе;

3 – выбрать суперкомфортабельную мебель;

4 – найти богатые комбинации красок.

5. 1 – Мне легко понять смысл новых фактов и данных;

2 – мои уши всегда настроены на звуки в окружающей действительности;

3 – я хорошо чувствую одежду, облегающую мое тело;

4 – когда я смотрю на комнату, я описываю ее в ярких красках;

Вопрос Ответ/ранг	1	2	3	---	12
1	2	1			
2	1	2			
3	3	3			
4	4	4			

6. Если люди хотят узнать, как я поживаю,

1 – им следует узнать о моих чувствах;

2 – им следует посмотреть, как я одет;

3 – им следует послушать, что я говорю;

4 – им следует прислушаться к интонациям моего голоса.

7. Я предпочитаю:

1 – услышать факты, о которых вы знаете;

2 – увидеть картины, которые вы нарисовали;

3 – узнать о ваших чувствах;

4 – послушать интонации вашего голоса, звуки происходящих событий.

8. 1– Когда вижу что-то, я верю этому;

2 – когда я слышу факты, я верю им;

3 – я верю, когда чувствую что-то;

4 – в зависимости от того, что я слышу, я верю этому или нет.

9. 1 – Обычно я хорошо чувствую настроение моей семьи;

2 – я могу нарисовать лица, одежду, маленькие видимые детали, касающиеся моей семьи;

3 – я знаю, что именно думают члены моей семьи по поводу наиболее важных вопросов;

4 – я хорошо различаю интонацию голосов членов моей семьи.

10. 1 – я учусь понищать какие-то вещи;

2 – я учусь делать какие-то вещи;

3 – я учусь слушать новое;

4 – я учусь видеть новые возможности.

11. Когда я думаю о принятии важного решения, я скорее…

1 – приду к выводу, что важные решения принимаются с помощью чувств;

2 – в зависимости от мого настроения;

3 – приму те, которые я вижу наиболее отчетливо;

4 – приму их с помощью логики и разума.

12. 1 – Мне легко вспомнить, как звучит голос моего друга;

2 – Мне легко вспомнить как выглядит мой друг;

3 – Хорошая мысль – вспомнить, что говорил мой друг;

4 – Мне легко вспомнить, как я чувствую свого друга.

Обработка результатов.

А –аудиальнаярепрезентативная система;

В – визуальная, репрезентативная система;

К – кинестетическая репрезентативная система;

Д – «думаючий, анализирующий, логический, компьютерный тип».

Вопросы, ответы										***0***	***1***	***2***
1												
2												

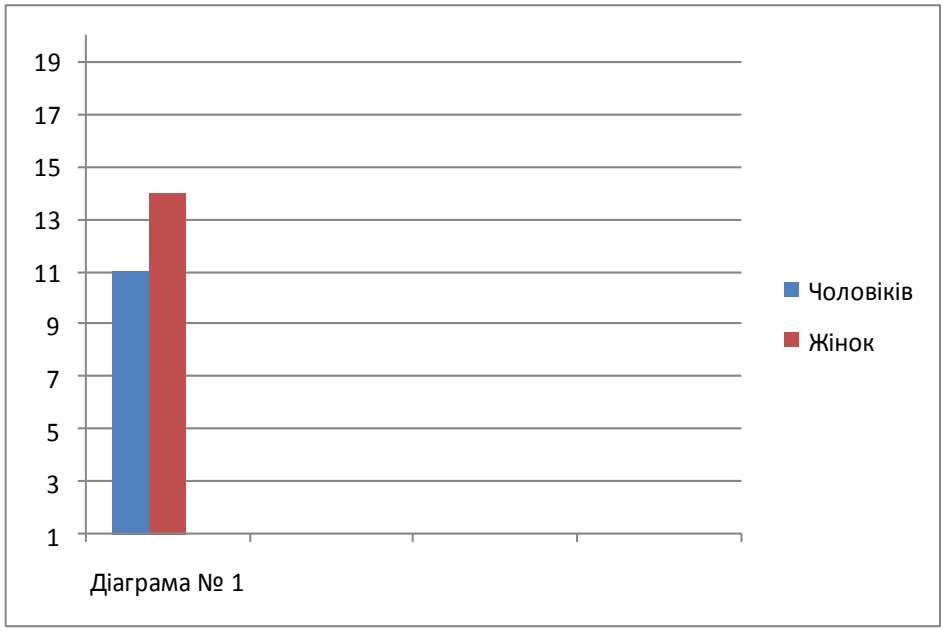
3												
4												

Та репрезентативная система, которая наберет наименьшую сумму рангов, будет являться наиболее важной, ведущей системой для человека. Та репрезентативная система, которая наберет наибольшую сумму рангов (часто была на 3-м, 4-м месте по значимости) является слабо выраженной и малозначимой для человека.

Репрезентативная система Вопросы/ранги ответов	***В***	***К***	***А***	***Д***
1	3	2	1	4
2	2	3	1	4
3	3	1	2	4
. . .	…	…	…	…
12	…	…	…	…
Всего сумма			14	26
Итого ведущая репрезентативная система			ведущая	малозначимая

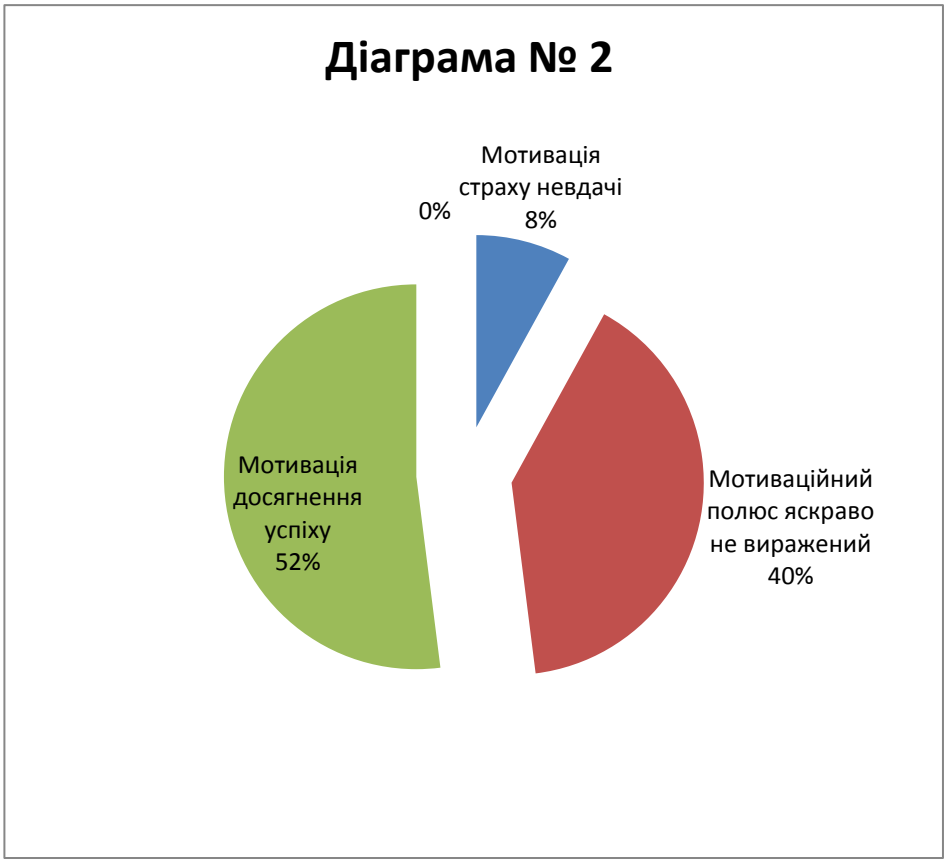
Додаток В

Гендерний розподіл респондентів



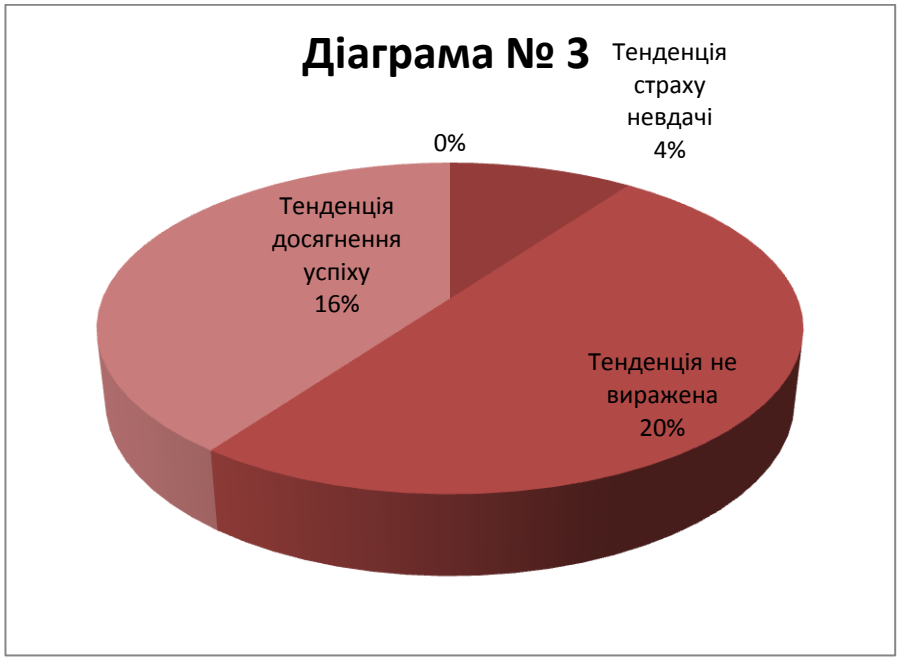
Додаток Г

НАЗВА



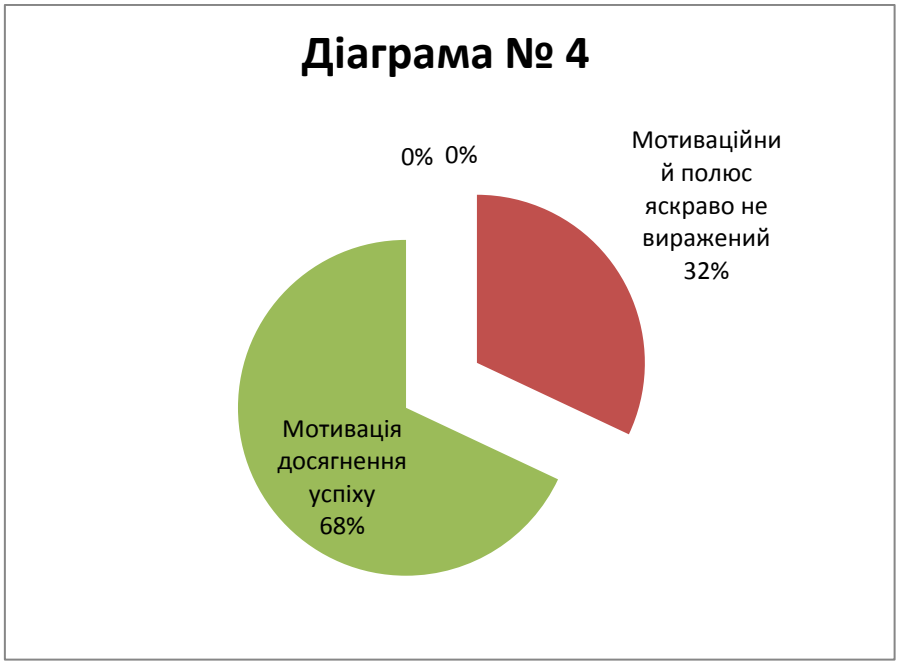
Додаток Д

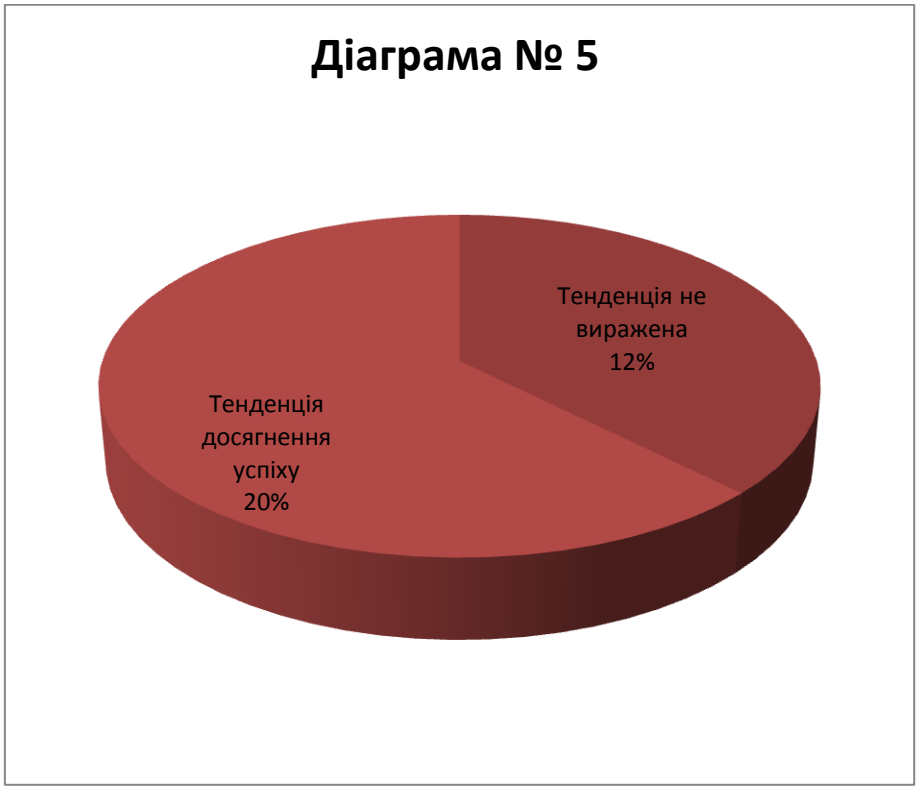
назва



Додаток Е

назва



Додаток Ж

назва