

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

АУД.02 Социально-психологический тренинг

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат»
Минтруда России.

Разработчик: Рышковская Елена Романовна, преподаватель, педагог-психолог

Пояснительная записка

На современном этапе развития психологической науки социально-психологический тренинг (СПТ) трактуется как метод групповой психологической работы, направленный на развитие компетентности человека в общении.

Исходя из определения, основной целью СПТ является развитие компетентности в общении. Особенно важно это для людей с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи СПТ предполагают овладение участниками тренинга психологическими знаниями в области человеческой коммуникации; формирование умений и навыков в сфере общения; коррекцию и развитие установок, необходимых для успешного общения.

Тренинговая технология представляет собой совокупность психотерапевтических и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания, саморегуляции, коммуникативных и профессиональных умений.

Социально-психологический тренинг способен дать побудительный толчок к личностным изменениям, которые впоследствии могут проявляться в условиях реальной жизни и деятельности человека. Данный вид тренинга создает возможности для человека стать уверенным, успешным, адаптивным, креативным, психологически устойчивым в разных ситуациях общения, интересующимся, социально смелым.

Студенты, имеющие различные нозологии, особенно нуждаются в коррекции личностных качеств, межличностных отношений, поведения и эмоций, а также овладении приемлемыми способами взаимодействия в группе.

Данные методические рекомендации могут быть использованы педагогами-психологами в работе со студентами с инвалидностью и с лицами с ОВЗ.

В разработке раскрываются различные технологии и методы работы в рамках социально-психологического тренинга.

Перечень практических работ

№ п/п	Содержание практических работ	Количество часов
1	Практическое занятие №1 Знакомство с понятиями тренинг, аутотренинг. Упражнения и игры для формирования успешности в определённых видах деятельности. Тренинг моделирования будущего «Шаг в будущее».	2
2	Практическое занятие №2 Тренинг моделирования будущего «Шаг в будущее»(продолжение) Игра-драматизация «Жизненные цели».	2
3	Практическое занятие №3 Жизненные испытания: как преодолевать Обсуждение сказки « Охотник и его сыновья» Упражнение «Линия жизни» Игра «Решаем проблемы».	2
4	Практическое занятие №4 Упражнение « Я и мой мир вокруг меня» Притча «Пять простых правил, чтобы быть счастливым».	2
5	Практическое занятие №5 Коммуникации. Навыки эффективного общения. Упражнение «Знакомство на языках мира» Упражнение «Счастливая лесенка» Упражнение «Бинго-формуляр»	2
6	Практическое занятие №6 Игра «Мой профиль» Игра «Никто не знает» Игра « Ласковое слово» Игра «Информация в газете»	2
7	Практическое занятие №7 Общее представление о личности. Структура личности. Личность и профессия. Личностные особенности при выборе профессии. Самодиагностика.	2
8	Практическое занятие № 8 Понятие «задатки», «способности», «одаренность», «талант». Психические познавательные процессы: память, внимание, восприятие, воображение, мышление, речь . Игры-диагностики.	2
9	Практическое занятие №9 Знакомство с приёмами развития и тренировки психических процессов. Аутотренинг как прием психической саморегуляции в процессе деятельности и общения.	2
10	Практическое занятие №10 Темперамент и характер в структуре личности. Виды темперамента. Опросник структуры темперамента Русалова.	2
11	Практическое занятие №11 Акцентуации характера. Виды акцентуаций характера. Опросник Шмишека. Свойства темперамента в характере человека. Наборы профессионально значимых характерологических качеств – основание для выбора профессии.	2
12	Практическое занятие №12 Психологическая игра «Ода о себе»	2

	Способы повышения самооценки	
13	Практическое занятие №13 Типы нервной деятельности и особенности регуляции психических процессов и состояний человека. Волевые усилия. Произвольность психических познавательных процессов. Произвольность поведения. Влияния внешних факторов на состояния. Способы регуляции.	2
14	Практическое занятие №14 Понятие стресса. Диагностика стрессовых состояний. Тренинг регуляции эмоциональных состояний.	2
15	Практическое занятие №15 Критические жизненные ситуации и их преодоление. Способы регуляции внутреннего состояния.	2
16	Практическое занятие №16 Понятие конфликта. Виды, структура, характеристика конфликта. Функции и стадии. Типология конфликтов. Участники сторон конфликта. Сущность и структура конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Способы разрешения.	2
17	Практическое занятие №17 Понятия самопознание и самовоспитание. Движущие силы и механизм самовоспитания личности. Отработка методов самовоспитания.	2
18	Практическое занятие №18 Тренинг коммуникативных навыков.	2

Практическое занятие №1

Тема: Социально-психологический тренинг как форма психологической работы.

Цель: Знакомство со структурой СПТ и основными принципами участия в тренинге.

Время проведения: 90 минут

Оборудование: стулья по количеству участников, мультимедийное оборудование для показа презентации, пазлы (таблички) с высказываниями мудрецов

Вводная часть.

Теоретический материал «Цель, задачи и принципы СПТ» с презентацией.

Социально-психологический тренинг – метод коррекции личностных качеств, характера взаимодействия в группе и межличностных отношений, поведения и эмоций. Задачи СПТ:

- развитие эмпатии;
- принятие себя и другого человека;
- раскрытие человеческого и личностного потенциала;
- обучение сопереживанию и общению.

Проведение тренинга требует обязательного соблюдения нескольких принципов:

1. Принцип моделирования. Воспроизведение ситуаций, где участники проявляют позитивные или негативные элементы в поведении.
2. Принцип «здесь и сейчас». Обсуждаются и удостоиваются внимания только события, относящиеся к тренингу. Все второстепенные разговоры пресекаются (иногда человек начинает говорить на отстраненные темы в целях самозащиты).
3. Принцип обратной связи. Обязательный опрос и учет мнений и состояний участников, анализ, рефлексия, обсуждение, внесение предложений.
4. Принцип новизны. Многообразие и постоянная смена тренинговых упражнений и игр, регулярная смена партнеров по играм в рамках тренинга.
5. Принцип диагностики. Ведущий ни на секунду не должен прекращать наблюдение за состоянием группы и каждого из ее участников.
6. Исследовательский принцип. Ведущий направляет группу, а участники сами находят ответы на вопросы и решение задач.
7. Принцип активности. В работе должен быть задействован каждый участник.

8. Принцип целеполагания. Цели определяются ведущим заранее, но в процессе работы он обязан при необходимости их моделировать.
9. Принцип доверительности и конфиденциальности. Информация с занятий не выносится во внешний мир, что позволяет участникам быть честными и открытыми.
10. Принцип персонификации. В процессе тренинга запрещаются безличные высказывания. Все реплики имеют адресата (от кого, кому).
11. Принцип экспликации чувств. В форме обратной связи описываются свои переживания и чувства партнера.
12. «Один говорит – все слушают».

Релаксирующее упражнение «Луч внутри меня»

Основная часть

Упражнение «Метафора»

Педагог: Я вам раздам фрагменты, треснувших табличек с посланием потомкам. Соберите, что они нам завещали.

«Тот кто ответил на вопрос «Зачем жить?», - сможет вытерпеть любой ответ на вопрос «Как жить?» Фридрих Ницше.

«Смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других людей» С.Л. Рубинштейн

Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут» Ж.Лабрюйер.

Как вы понимаете эти высказывания. Участники группы объясняют, как они понимают данные строки.

Упражнение «Мое счастье»

- Сейчас мы с Вами попробуем определить, что Вы вкладываете в понятие счастья.

Для этого я попрошу Вас нарисовать солнышко, так как показано на слайде. В его середине вы пишете МОЕ СЧАСТЬЕ. Затем, вы рисуете лучики. Каждый лучик – это ваши потребности, то, что Вам необходимо для счастья (естественно у каждого будет что-

то свое: любовь, деньги, машина, квартира и т.п.). И еще, описывайте Ваши потребности как можно точнее (если для счастья Вам нужна машина – напишите какой марки, если хотите большую зарплату – напишите ее размер...).

Рисуйте и помните, что СЧАСТЬЕ – это цель. И чтобы эту цель достичь, ее надо видеть и знать. Чем больше лучиков вы нарисуете – тем четче будет для Вас ваша цель.

(Участники рисуют как минимум 5 лучиков – на выполнение задания дается 1 минута.) Затем идет обсуждение упражнения.

-Озвучьте, пожалуйста, что у Вас получилось. Вы можете начать словами «Для меня счастье – это...» (все, что Вы написали, говорить не обязательно, только самое главное).

- Легко ли вам было выполнять это упражнение? – Да/нет – почему?

- Ответы участников.

- Обобщение воспитателем всего сказанного: «Посмотрите, как много разных вариантов мы услышали. Действительно, счастье у каждого свое, оно многогранно и неповторимо.

А теперь, посмотрите, пожалуйста, на свои рисунки. Что из того, что Вы написали, у Вас уже есть?

- Чего в вашем списке больше реализованных или нереализованных потребностей?

- Подумайте, пожалуйста, и ответьте сами себе вот на какой вопрос: «Вы уверены, что когда все ваши потребности и желания исполнятся, вы станете по-настоящему счастливы? Не захочется ли Вам еще чего-нибудь?»

Большинство из нас думает, что жизнь станет счастливее, когда мы:

- закончим учебу;

- найдем хорошую работу;

- выйдем замуж;

- обустроим дом;

- купим машину;

- вырастим и выучим детей, выдадим их замуж... и вот тогда мы действительно заживем!

ОСТАНОВИТЕСЬ! ЗАДУМАЙТЕСЬ: почему мы живем в постоянном ожидании чего-то лучшего?!

Вы не боитесь, что в бесконечной погоне за счастьем, жизнь пройдет мимо Вас?

- Страшно? А как Вы думаете, что можно сделать, чтобы избежать такого печального исхода? Ответы воспитанников.

Стремиться к счастью, ставить себе цели и достигать их – это прекрасно!!!

Но в стремлении к совершенству нельзя забывать о главном:

У СЧАСТЬЯ НЕТ БУДУЩЕГО ВРЕМЕНИ, ОНО ЖИВЕТ ТОЛЬКО В НАСТОЯЩЕМ!

Заключительная часть

Рефлексия.

-Какие эмоции возникли у вас после упражнений?

-Трудно ли формулировать свои мысли, мечтая о будущем?

- Что нового вы открыли в себе?

Практическое занятие №2

Цель:

формирование и развитие навыков перспективного видения, моделирования своего будущего через постановку жизненных целей, оценку возможностей, препятствий и ресурсов для достижения поставленных целей;

расширение взгляда на собственную жизнь, оценка временной перспективы жизни, осознание связанности личной жизни каждого с жизнями других людей.

Оборудование: листы формата А-4, маркеры, музыкальное сопровождение, высказывания о смысле жизни.

Упражнение «Жизненные цели»

Тренер: Перед вами - список жизненных целей. Этот список отражает то, к чему люди могут стремиться на разных этапах своей жизни. Безусловно, он далеко не полон. Прочтите его внимательно и попробуйте дополнить его теми целями, которых по вашему мнению, здесь не хватает. А теперь попробуйте составить свой, личный список жизненных целей ответив на следующие вопросы: «Чего я хочу достичь в жизни? К чему я стремлюсь и к чему мне хотелось бы стремиться? Что для меня наиболее важно из этого списка?

Жизненные цели:

- **Любовь**
- **Здоровье**
- **Много друзей**
- **Богатство**
- **Интересная работа**
- **Власть**
- **Семейное благополучие**
- **Успешная профессиональная карьера**
- **Общественное признание**
- **Высшее образование**
- **Самосовершенствование**

Упражнение «Галерея личных достижений»

Ощущение счастья и удовлетворение своей жизнью напрямую связаны с успехами и достижениями человека.

Если Вы думаете, что вы помните все ваши успехи и добрые дела, скорее всего Вы ошибаетесь и обманываете себя. Попробуйте записывать успехи каждый день, прокручивайте их несколько раз в своей памяти, перечитывайте дневник успеха и вы увидите, как измениться ваше отношение к себе и окружающим.

- Я предлагаю Вам сейчас немного в этом потренироваться. Разделитесь на пары и по очереди поделитесь хотя бы 5-ю своими достижениями. И не забудьте похвалить своего соседа за то, чего он смог добиться.

На выполнение упражнения дается пара минут, потом идет обсуждение.

- Легко ли Вам было вспомнить свои достижения?

- Понравилось ли Вам, когда вас хвалили?

Выполняйте это упражнение регулярно. Не жалейте времени и фиксируйте свои маленькие и большие победы. Создавайте свою галерею Славы!

Заключительная часть

Итак, сегодня мы с Вами говорили о том, что каждый человек стремится к счастью. Ставит себе цели, добивается их и идет дальше. Но, к сожалению, в своем стремлении к совершенству мы очень часто забываем о том, что у Счастья нет будущего времени. Оно живет в настоящем. Поэтому на нашем занятии мы с вами рассмотрели самые простые упражнения, которые помогут Вам изменить отношение к себе и окружающему миру, научат ценить каждый момент жизни и, надеюсь, стать немного счастливее.

И теперь прежде, чем перейти к заключительной части нашего занятия, предлагаю Вам посмотреть небольшую презентацию...

- Понравилось ли вам занятие? Какое упражнение понравилось больше всего? Почему?

- Изменилось ли ваше настроение? Если да, то почему?

- Что нового Вы для себя узнали, поняли, чему научились?

- Я очень надеюсь, что из сегодняшнего занятия Вы вынесли для себя много полезного и интересного. М. Горький говорил, что человек создан для счастья, как птица для полета. Будьте счастливы, но помните, никто не сделает Вас счастливыми, кроме Вас самих, поэтому радуйтесь жизни, цените настоящее.

Практическое занятие № 3

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей

Приветствие разминка

Студентам предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...»

Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развить в детях умение видеть позитивное.

Основная часть

Упражнение «Линия жизни»

Студентам предлагается провести линию своей жизни на листе, разделённом пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины. Когда линия будет заходить за

пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, то это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. Участникам предлагается нарисовать линию своей жизни, включая всё прошлое, от рождения до настоящего, и будущее, как они представляют себе его, до самой смерти, а также отметить точку сегодняшнего дня.

При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется подросток, линия находится больше в верхней или нижней части листа, насколько много перепадов линии. Диапазон отклонений от горизонта – это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более прямо и «высоко».

Сказка «Охотник и его сыновья»

(обсуждение готовности к трудным жизненным ситуациям)

Жил-был в некотором царстве охотник. Нелегкой была его жизнь. С трудом добывал он свой кусок хлеба. Сколько, бывало, верст пройдет по лесу, прежде чем встретится какая-то живность. Бывало, что и счастье привалит - крупная добыча попадется: и мясо, и шкура неплохая. Снесет на базар, глядишь, и есть чем семью кормить.

А какая радость была, когда сын родился. Счастливей его не было на свете человека. Но черное горе ходило рядом - задрал косолапый сына. Не было пределов печали несчастного отца.

Идет как-то охотник по лесу, силки проверяет. Видит, попался ему серый заяц. «Неплохо, - подумал охотник, - нынче и заяц добыча». Взял он серого за уши, хотел было его в сумку бросить, и вдруг заговорил косой человеческим голосом:

- Отпусти меня, добрый охотник. Что хочешь проси, любой откуп. Подивился охотник чуду:

- Сколько лет живу, а такого чуда не видывал. Будь что будет, заяц - не медведь. А вдруг и вправду, что спрошу, то и сделает.

Стал думать, что у зайца просить. Вспомнил про своего несчастного сына, вспомнил про свою радость при его рождении и печаль после гибели, подумал про свою горемычную жизнь и сказал:

- Ладно, серый, беги. Только сделай так, чтобы сын у меня второй родился, чтоб здоров был, чтоб жизнь прожил спокойную-преспокойную, чтоб не было у него никаких забот и никаких волнений.

Сказал и отпустил зайца.

- Все будет, как ты хочешь, - молвил заяц и скрылся в кустах. Только и слышал охотник, как зашумели ветки вслед убежавшему чудному зверю.

Прошел положенный срок - родился у охотника второй сын. Всем хорош малыш: и ростом, и лицом вышел, и растет крепеньким. Только уж слишком спокойный - не смеется, не плачет; ни гулять ему неохота, ни есть, ни пить. Растет себе и растет, а интересу никакого ни к чему не проявляет. За все детство ни разу шишку не набил, царапины не получил, не дрался ни с кем и ни с кем не дружил.

Вырос сын крепок, здоров, да вся жизнь как-то мимо него проходит. Горе где какое или радость - ничто не трогает. Отец с матерью померли - не горевал; девушке приглянулся - не радовался; собирался жениться - да передумал.

Встретил как-то он серого зайца в лесу, а тот не убегает, говорит человеческим голосом:

- Ну что, брат, как живешь? Доволен спокойной жизнью? Может, по-другому жить хочешь?

Не удивился охотничий сын и говорящему зайцу.

- Как хочешь,- отвечает. И сказал заяц:

- Живи, как все люди живут,- а сам скрылся в лесу.

Огляделся молодой человек. Вокруг лес чудесный, красота первозданная.

- Как раньше не замечал такого,- подумал он.

Затрепетало сердце от счастья, дух захватило. Только на это его и хватило. Упал он и ... умер.

Вопросы для обсуждения:

1. О чем эта история?

2. Чему она учит?

3. Как она может помочь в реальной жизни?

Заключение

История учит тому, что под стеклянным колпаком всю жизнь не проживешь, что жизнь без забот и тревог - это не жизнь, что именно заботы и тревоги приносят человеку радость и счастье. Что есть наша повседневная жизнь? Радости и огорчения, удачи и неудачи, достижения и провалы, взлеты и падения, то есть сплошные конфликты, сплошные заботы, сплошные проблемы. Большие и маленькие. И всякий раз мы должны решать их. Вся жизнь состоит из стрессовых ситуаций, без которых она невозможна. Стрессовые ситуации - это испытания, которые нас закаляют, адаптируют к жизни в обществе, дают возможность получить опыт.

Практическое занятие № 4

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей.

Задачи: осмысление того, что реальная жизнь без трудностей невозможна; развитие навыков жизнестойкости, формирование умений конструктивного решения проблем; осознание значимости поддержки социального окружения в трудных жизненных ситуациях.

Упражнение «Я и мой мир вокруг меня»

Цель: изображение и осознание подростком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте тех, с кем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Отметьте на своём рисунке знаком «+» положительные связи (с кем вам приятно взаимодействовать) и знаком «-» - отрицательные связи (с кем неприятно взаимодействовать)».

Обсуждение: Расскажите что-нибудь о своём рисунке. Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К кому из окружения ты обращён на

рисунке? Как ты взаимодействуешь с теми, кто нарисован вокруг тебя? Кто из твоего окружения для тебя наиболее важен, а кто – наименее? Что это для тебя значит?

Работа с таблицей (участники занятия должны заполнить таблицу).

Вопросы

Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?

В чем должна заключаться эта помощь?

Кому ты можешь помочь?

В какой проблеме или ситуации?

Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации.

Игра «Решаем проблемы»

1-й вариант. Ребята стоят в кругу, ведущий - в центре - бросает мяч и формулирует ситуацию. Студент дает ответ и бросает мяч ведущему.

2-й вариант. Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а студент отвечает позитивно. Если группа не соглашается, то ребенок снова отвечает, и так до тех пор, пока не найдет позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

получил двойку;

пругался с родителями;

поскользнулся и упал в людном месте;

не можешь вернуть долг;

хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой);

конфликтует с учителем;

обвинили в воровстве;

издеваются одноклассники, дали кличку;

потеря большой суммы денег (или дорогой вещи);

бросил(а) любимый(ая) человек (девушка) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не бойтесь трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения проблемы вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

Притча «Пять простых правил, чтобы быть счастливым»

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?» Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Пригласил фермер всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял к чему дело идёт и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлён от того, что увидел там. Каждый ком земли, падавший ему на спину, ослик стряхивал и примаминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху – и выпрыгнул из колодца!

...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадёт ком земли, стряхните его и поднимайтесь наверх, только так вы сможете выбраться из «колодца». Каждая из возникающих проблем – это как ком земли. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца. Встряхнитесь и поднимайтесь наверх. Чтобы быть счастливыми, запомните пять простых правил:

Освободите своё сердце от ненависти – простите.

Освободите своё сердце от волнений – большинство из них не сбываются.

Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

Отдавайте больше, ожидайте меньше.

Помните, что жизнь прекрасна во всех её проявлениях.

РЕФЛЕКСИЯ: тем, кто согласен с утверждением, что жизнь прекрасна, кто готов к жизненным испытаниям, предлагается проголосовать за жизнь. На лист ватмана наклеиваются разноцветные ладошки с подписью

Практическое занятие № 5

Цель: формирование у обучающихся полезных жизненных навыков, связанных с коммуникациями, повышение самооценки.

Упражнение «Знакомство на языках мира»

Цель: дать участникам возможность почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно будет построено такое общение, зависит прежде всего от желания человека. Главное — стремиться к общению, и тогда все преграды станут преодолимыми.

Необходимые материалы: карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы.

Описание: каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Можно подкреплять словесное приветствие пожатием рук.

Упражнение «Счастливая лесенка»

Цель: обращение к актуальному опыту переживания счастья-несчастья.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, маркеры.

Описание: на полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я — очень счастливый человек», другой — «Я — очень несчастный человек». Между этими полярными состояниями десять градаций. Каждому участнику предлагается найти на «Счастливой лесенке» свое место. Когда все заняли подходящие,

по их мнению, места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив на "четверку", потому что...»). Первыми высказываются те, кто находится ближе всего к точке «Я — очень несчастный человек».

Упражнение «Бинго-формуляр»

Цель: демонстрация способа поиска друзей.

Необходимые материалы: «Бинго-формуляры» (карточки) для каждого участника группы.

Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило, по крайней мере, к одному из участников.

Описание: Раздать каждому участнику копию «Бинго-формуляра». Отставить в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно перемещаться по комнате.

Каждый играющий находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить подпись в нужной клетке.

Тот, кто соберет пять разных подписей по горизонтали, вертикали или диагонали, должен поднять руку и крикнуть: «Бинго!». Условие: участники не должны ставить свои подписи на одном и том же формуляре более одного раза.

Рефлексия

- На каком языке вам было легко общаться?
- Что легче переживать, счастье или несчастье?
- Кто помогает вам переживать трудные жизненные ситуации?
- Что помогает вам лучше понять человека?

Практическое занятие № 6

Цель: способствовать пониманию себя, своих особенностей, а также пониманию окружающих и выстраиванию эффективных взаимоотношений.

Игра «Мой профиль»

Инструкция: Выбрать свою аватарку на интернет-профиль из представленного перечня животных, группа также выбирает для каждого участника аватарку.

Рефлексия .

Совпадают ли представления о себе с представлениями о тебе других? Почему могут возникнуть расхождения?

Игра «Никто не знает»

Инструкция: сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать, что говорят.

Каждый участник называет свое имя и любую информацию, которую никто о нем не знает. Рефлексия.

Игра «Ласковое слово»

Инструкция: «Вспомните , какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых».

-Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

-Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

-Или, когда у вас хорошее настроение?

-Часто ли вы делаете это?

-Если нет, то почему?

-Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

-Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

-А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Игра «Информация в газете»

Инструкция: Перед вами две интересные информации. Вы поочередно читаете по одному абзацу из каждого материала. Затем на память пересказываете каждую прочитанную информацию.

Чей пересказ ближе к оригиналам? Кто затратил на это меньше времени?

Игра помогает вычленять необходимую информацию в разных потоках, развивает способность к быстрому переключению внимания.

Рефлексия:

- Правильно ли вы воспринимаете себя? А окружающих?
- Почему иногда складывается ошибочное мнение о человеке?
- Что помогает лучше понять близкого человека?
- Какие препятствия возникают у нас в общении с окружающими?

Практическое занятие №7

Цель: формировать осознанное и уважительное отношение к себе и окружающим как носителям собственных личностных качеств.

Упражнение «Благодарность судьбе»

Итак. Сядьте поудобнее и составьте список всего, за что Вы лично можете быть благодарны судьбе. Вспомните всё, что стоит благодарности: от глобальных вещей до мелочей, известных только Вам. Я подскажу. Вы можете поблагодарить судьбу за то, что Вы родились, за свое здоровье, друзей, семью, и т.д. И запомните, чем больше будет Ваш список, тем быстрее будет путь к счастью.

- Озвучьте, пожалуйста, что у Вас получилось.
- Молодцы, упражнение выполнили. Тяжело ли вам было составлять этот список?/ если легко – Вы очень способные ученики. Буквально за 2 минуты работы вы научились ценить то, что у вас есть! Если тяжело – ничего страшного в этом нет. Вам просто нужно немного потренироваться.

- Улучшилось ли ваше настроение?

- У всех ли получились одинаковые воспоминания?

- Как вы думаете, почему?

Теоретический материал с презентацией «Общее представление о личности»

Личность — это конкретный человек с индивидуально проявленными своеобразными умственными, эмоциональными, волевыми и физическими свойствами. Личность возникла и развивалась в процессе общественно-исторического развития человечества, в процессе труда.

Принадлежность личности к обществу, включение в систему общественных отношений определяет ее психологическую и социальную сущность.

Личность — социальное существо, субъект познания, активный деятель общественного развития. Характерными признаками личности являются ее сознание, исполняемые ею общественные роли, общественно полезная деятельность.

Одной из сторон личности является ее индивидуальность — своеобразное, неповторимое соединение психологических особенностей характера, темперамента, движения психических процессов (восприятие, память, мышление, речь, чувства, воля), ее мотивационной сферы.

Личность всегда является продуктом своих действий и тех общественно-экономических отношений, в которых участвует.

Тест-опросник Голланда на профессиональный тип личности

Интерпретация:

Каждый тип личности характеризуется некоторыми особенностями:

- определенными чертами характера и складом ума;
- способностями к определенным видам деятельности;
- предпочтениями определенного рода занятий;
- содержанием увлечений;
- профессиональными возможностями.

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий. В том случае, если человек выбирает профессию соответствующую типу его личности, то он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Ниже, в таблице приведены описания каждого из шести типов личности. Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определенному типу личности можно только, в том случае, если оценка по этому типу на несколько баллов выше, чем оценки по другим типам.

Таблица «Типы профессиональной направленности личности»

Типы	Психологические характеристики, особенности личности, способности	Ориентация, направленность, предпочтения	Профессиональная среда
Р	Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление,	Конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, занятия,	Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений, физической силы.

	развитые двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности	требующие физического развития, ловкости, отсутствие ориентации на общение	Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом – передачей ограниченной информации.
И	Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность, любознательность, склонность к фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность	Идеи, теоретические ценности, умственный труд, решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления, отсутствие ориентации на общение в деятельности, информационный характер общения	Наука. Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи
С	Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей	Люди, общение, установление контактов с окружающими, стремление учить, воспитывать, избегание интеллектуальных проблем	Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, обслуживание, спорт. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать.
К	Способности к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблемам, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, конформность, исполнительность, преобладание математических способностей	Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения, принятие позиции руководства	Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство. Деятельность, требующая способностей к обработке рутинной информации и числовых данных
П	Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к риску, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей, развитые организаторские способности	Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике	Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующих умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия

А	Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, развитые двигательные способности и восприятие	Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям	Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем, требующих художественного вкуса и воображения
---	---	---	---

Рефлексия:

- Какая взаимосвязь между личностными качествами и профессией?
- Вы согласны с результатами теста?
- Действительно вам подходят эти профессии?
- Почему?

Практическое занятие №8

Цель: Расширить понимание значения познавательных психических процессов в развитии своих способностей.

Теоретическая часть с презентацией «Задатки, способности и талант»

Способности представляют собой комплекс психологических особенностей человека, которые определяют успешность его разнообразных видов деятельности и усвоения знаний, навыков и умений. В выявлении способностей выделяют следующие характеристики:

- Способности — это индивидуально-психологические особенности, выделяющие человека. Они включают в себя особенности ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения, эмоций, воли, общения, двигательных реакций и другие аспекты.
- Под способностями подразумеваются только те индивидуальные особенности, которые влияют на успешное выполнение конкретной деятельности или нескольких видов деятельности. Особенности личности, которые не способствуют

успешности деятельности (например, вспыльчивость, вялость, безразличность), не рассматриваются как способности.

- Способности содействуют и ускоряют приобретение навыков, умений и знаний, но сами по себе не сводятся к этим элементам человеческой компетенции.

Следует отметить, что способности к определенной деятельности не являются неотъемлемыми качествами личности. Врожденными считаются лишь те предпосылки, которые составляют природную основу для развития способностей.

Задатки представляют собой морфологические и функциональные особенности мозга и нервной системы, а также органов чувств и движения, предоставляемые человеку с момента рождения. Они служат естественными предпосылками для развития способностей. Среди задатков выделяются врожденные особенности зрительного и слухового анализаторов, характеристики нервной системы, влияющие на формирование временных нервных связей, их прочность, сосредоточенность внимания, выносливость нервной системы и умственная работоспособность.

Талант — **высокий уровень развития способностей**, в первую очередь специальных.

Талант может проявиться в абсолютно любой деятельности. Человек, обладающий талантом, успешно решает в своей сфере деятельности сложные вопросы и творческие задачи, создаёт новые материальные и духовные ценности. При этом достичь такого уровня способностей вполне возможно, развивая их, обучаясь, приобретая необходимые навыки.

Упражнение «Поиск общего»

Цель: упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: группа делится на «двойки», и два человека находят друг у друга определенное количество общих признаков, затем «двойки» с той же целью объединяются в «четверки» и так далее. Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить выполнение упражнения по своему усмотрению.

Презентация «Психические познавательные процессы»

Диагностика познавательных процессов.

В этом тексте дано большое количество цифр. Надо найти два числа 514926. Они могут быть расположены в любом порядке. На выполнение задания дается тридцать секунд.

Найди два числа 514926.

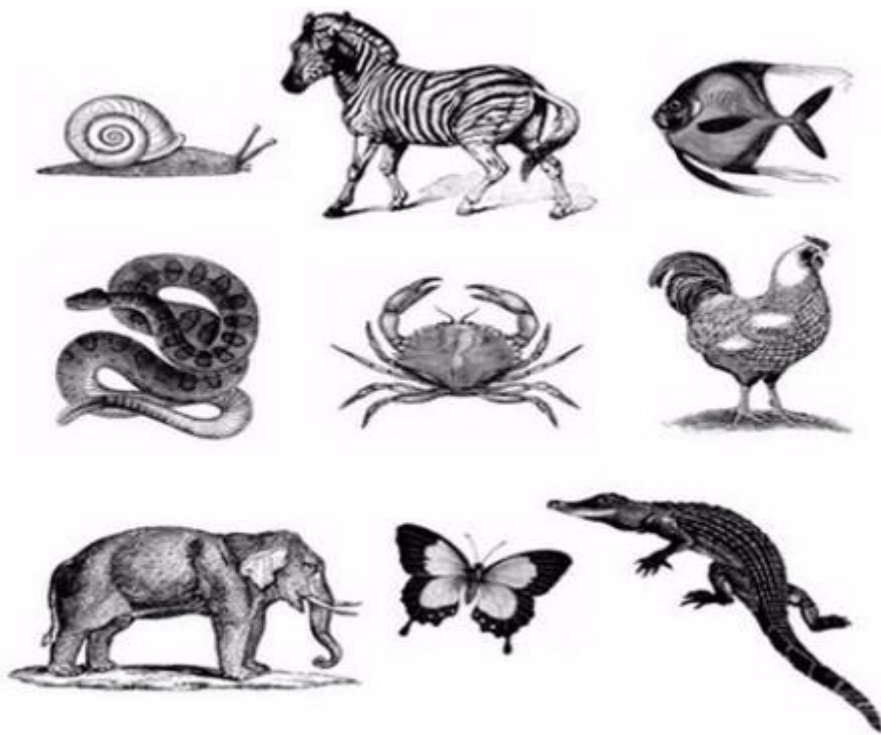
7	8	5	9	1	2	7	5	6	5	4	0
5	1	9	2	6	5	1	4	2	9	6	3
5	1	4	3	6	1	6	4	9	3	9	5
2	8	9	9	7	4	9	0	2	1	4	1
5	7	4	1	5	2	0	7	5	4	1	4
5	1	6	7	1	2	8	7	9	9	2	5
5	8	9	2	4	9	6	7	4	0	1	1
4	1	7	8	9	1	0	1	5	5	4	7
5	7	4	1	2	4	5	7	9	4	8	1
5	1	1	2	9	0	1	7	9	4	5	3
5	7	8	1	9	4	1	5	3	1	9	2
5	1	4	1	9	2	6	7	8	5	9	8

Упражнение для развития внимания и памяти

Упражнение «Запомни и напиши»

Посмотрите внимательно и запомните следующую картинку, на этой картинке нарисованы животные, млекопитающие, рыбы. На запоминание дается одна минута.

Теперь закройте картинку и напишите на бумаге по памяти всех животных, млекопитающих и рыб в алфавитном порядке.



Напишите, в какую сторону смотрят звери.

Если запомнили не всех животных или в неправильном порядке, то повторите упражнение.

Заключение.

- Что необходимо для развития способностей?
- О каких своих способностях вы готовы рассказать?
- Могут ли способности перерасти в талант?

Практическое занятие №9

Цель: научить приёмам аутотренинга.

Аутогенная тренировка является релаксационной техникой и состоит из ряда приёмов. С помощью специальных фраз самовнушения, проговариваемых самому себе, человек способен регулировать своё настроение, восстанавливать сон и трудоспособность при физическом и нервном истощении. Человек, практикующий **аутотренинг**, испытывает приятные ощущения тепла во всем теле, тяжесть в руках и ногах, а **его** сознание расслабляется и проясняется.

Упражнения для аутогенной тренировки.

Упражнение 1. „Внутренний луч”

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в учительской, на уроке/ в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, „охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: „Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!”.

Упражнение 2. „Пресс”

Игровое упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Данное упражнение рекомендуется практиковать перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если учитель умеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности. Если же по тем или иным причинам данный момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная „стихия” сметет все на своем пути и не даст возможности для выстраивания эффективного самоконтроля. Как следствие того, что человек попал под зависимость от своих собственных эмоциональных состояний, он может прибегнуть к нежелательным, но широко распространенным в

практике межличностных взаимодействий способам „сбрасывания“ отрицательно заряженной энергии на окружающих.

Суть упражнения состоит в следующем. Человек представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и анергию, которую она с собой несет.

Упражнение 3. „Плохой — хороший“

Часто внутреннее напряжение человека связано не с каким-либо фактором его реальной жизни, а с тем, что он сам придумал о себе, о своем существовании. Иногда наши собственные мыслительные схемы заслоняют от нас реальность и искажают ее. Не чувствуя этого, мы принимаем собственные домыслы за реальную ситуацию и в соответствии со своими установками начинаем действовать, попадая в разлад с жизнью и получая довольно болезненный опыт.

Предлагаемое упражнение „Плохой-хороший“ заключается в том, чтобы при помощи собственных внутренних размышлений попытаться выстроить ситуацию, поменяв в ней только одно условие: то, что Вам кажется очень плохим, представить хорошим и посмотреть, как может измениться ситуация, если в реальности произойдет такое замещение.

Заключение.

-Как аутотренинговые упражнения помогают вам справиться с эмоциональным напряжением?

-Когда можно использовать эти упражнения?

-Возникали ли в вашей жизни ситуации, когда необходимо было работать над собой?

Практическое занятие №10

Цель: способствовать пониманию своих поведенческих особенностей, связанных с особенностями темперамента.

Теоретический материал с презентацией.

Темперамент — это совокупность психических особенностей, характеризующих поведение человека: его манеру реагировать на события, взаимодействовать с окружающим миром. Он отражает нашу эмоциональную активность, скорость принятия решений и степень адаптации к различным ситуациям.

Темперамент играет важную роль в нашей повседневной жизни, определяя, как мы взаимодействуем с окружающим миром и другими людьми. Разные типы темперамента могут проявляться в стиле общения, реакции на стресс, принятии решений и решении конфликтов. Например, человек с холерическим темпераментом может быть более прямолинейным и инициативным, ему проще занимать руководящие должности и быстро решать все возникающие вопросы, с лёгкостью переключаясь между ними. Флегматик же склонен к более уравновешенному и сфокусированному на одной задаче подходу. Ему проще выполнять монотонную работу, чем находиться в хаосе, сопровождающем холерика.

Темперамент влияет и на личные отношения. Когда два холерика с противоположными взглядами по какому-то вопросу сталкиваются, это может привести к серьёзным конфликтам и разногласиям. Поэтому важно уметь подмечать присущие разным темпераментам черты, чтобы выстраивать здоровую коммуникацию с друзьями и знакомыми.

Работа с опросником структуры темперамента Русалова(диагностика и разбор)

ОСТ содержит следующие шкалы:

1. *Предметная эргичность* - в самом общем виде отражает активность человека, а именно: выраженность потребности в освоении предметного мира, наличие или отсутствие стремления к деятельности, к напряжённому умственному и физическому труду, а также уровень тонуса и вовлечённости в процесс деятельности.

ВЗ: человек высокоактивен, работоспособен, полон энергии. Предпочитает деятельность, требующую полного напряжения сил и способностей. Инициативен в поисках сфер приложения своей энергии. Способен долго и продуктивно заниматься делом, не чувствуя усталости. Сохраняет работоспособность и после продолжительной деятельности. Жажда деятельности подталкивает к работе даже во время отдыха. Настойчив в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий.

НЗ: означают пассивность, общий жизненный тонус низкий. Стремление к напряженной физической и умственной деятельности выражено слабо. Предпочитаемые сферы деятельности весьма ограничены. Низкие результаты нередко связаны с неспособностью быстро включаться в работу и долго сохранять ее высокий темп. В трудных условиях надежность работы снижается. При появлении препятствий может отказаться как от их преодоления, так и от достижения поставленной цели. Медленно восстанавливает работоспособность после длительного и напряженного труда.

СЗ: человек избирателен в проявлениях активности, не избегает напряженной работы, однако собственная инициатива в поисках сфер приложения своих способностей недостаточно высока. Может относительно долго сохранять работоспособность, особенно в тех случаях, когда затрагиваются личные интересы. После утомительной, монотонной работы требуется достаточно продолжительный отдых для восстановления сил и энергии.

2. *Социальная эргичность* - связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию.

ВЗ: человек часто испытывает потребность в людях. Имеет широкий круг общения. Инициативен, быстро и легко устанавливает контакты с разными людьми. Сохраняет обычный стиль общения в кругу незнакомых людей. Спокоен, уверен в себе при общении с авторитетными людьми, большой аудиторией, а также с лицами противоположного пола. Любит бывать в компаниях, стремится занять лидирующее положение в группе. Высоко ценит собственную точку зрения. Критические замечания не мешают ее отстаивать. Социально активен, часто участвует в общественных мероприятиях, охотно выступает на семинарах, собраниях, участвует в дискуссиях. Эффективно работает в коллективе, менее

эффективен, если приходится работать индивидуально. Легко срабатывается с партнерами по совместной работе.

НЗ: человек испытывает большие трудности в общении. Особенного напряжения требуют контакты с малознакомыми и авторитетными людьми, а также с противоположным полом. Тревога, беспокойство возникают при общении с большой аудиторией. Круг общения ограничен. В него преимущественно входят люди, близкие по интересам и ценностным ориентациям. Раним, чувствителен к критическим замечаниям. Шутки в свой адрес нередко воспринимает как оскорбление. Общая социальная активность низкая. Скучает, погружается в собственные переживания во время общественных мероприятий. Избегает публичных выступлений, ситуаций, требующих лидерских решений.

СЗ: человек избирателен в установлении контактов. Легко находит общий язык с теми, кто хорошо знаком, близок по духу, интересам. Общение с малознакомыми людьми требует преодоления напряжения, смущения, неуверенности. Критические замечания, шутки могут вызвать кратковременное раздражение. Лидерские качества проявляет в хорошо знакомых ситуациях. В незнакомой обстановке предпочитает оставаться в тени.

3. *Пластичность* - выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

ВЗ - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

4. *Социальная пластичность* - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

ВЗ - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость

переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

5. Темп или Скорость - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

6. Социальный темп - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

7. Эмоциональность - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к не удачам в работе.

ВЗ - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия.

НЗ - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неудачам, спокойствие, уверенность в себе.

8. Социальная эмоциональность - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

9. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ - адекватное восприятие своего поведения.

Практическое занятие №11

Цель: познакомить с акцентуациями характера , их значением в межличностных отношениях.

Теоретическая часть и презентацией.

Акцентуация означает чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями. Но в отличие от психопатий, акцентуации характера свойственна уязвимость личности по отношению не к любым, а лишь к определённого рода психотравмирующим воздействиям, адресованным к так называемому «месту наименьшего сопротивления» данного типа характера, при сохранении устойчивости к другим.

Решение ситуационных задач

Задача 1

Основные признаки: общительность, неспособность довести дело до конца, доброжелательность, восторженность, неусидчивость.

Ситуационный пример: в одной из лабораторий полимерного предприятия освободилась должность заведующего лабораторией. На это место был принят Ахмет Ниязбекович Ахметов.

Человек дружелюбный, общительный, доброжелательный. Мгновенно он со всеми перезнакомился, всем понравился, стал «душой коллектива». В результате большую часть времени он проводил в общении с коллегами, частенько забывая о своих прямых обязанностях. Как правило, «рутинные», «будничные» дела были ему неинтересны, зато он всегда был полон новыми «гениальными» идеями, постоянно

носился с «проектами века», которые редко, впрочем, получали реальное воплощение. Ахмет Ниязбекович не доводил начатые дела до конца, нередко хватаясь за что-то новое. В итоге страдала работа, так как исследования требуют совершенно иного отношения. Он и сам понял, что такая работа ему не по душе, и, уйдя из лаборатории, нашел работу менеджера, на которой его инициативность, энергичность, организаторские способности проявились в полной мере.

Задача 2

Основные признаки: замкнутость, обособленность, медлительность, самостоятельность, подчинение чувств рассудку.

Ситуационный пример: главный инженер Александр Алексеевич был прекрасным работником и всю свою жизнь посвятил работе в ущерб личной жизни.

Он был профессионалом высокого класса в своей области и работал хоть и медленно, но тщательно. Но, несмотря на это, сослуживцы недолюбливали его, так как он, как им казалось, ставил себя выше их.

Он никогда не подходил к ним поболтать и посмеяться, ничего не рассказывал о себе и общался только с двумя-тремя такими же, как он.

Александр Алексеевич редко участвовал в неформальных мероприятиях, устраиваемых сотрудниками, а если и приходил, то садился в угол и читал книгу. Но больше всего их раздражало, что если к нему подойдешь с вопросом по работе, он либо очень вежливо ответит: «Я занят», либо начнет говорить что-то очень сложное и заумное. Впрочем, и сам он за помощью не обращался.

Задача 3

Основные признаки: несамостоятельность, несобранность, покорность, нерешительность, консервативность.

Ситуационный пример: всех сослуживцев удивляло, почему Петр Петрович до сих пор находится в такой низкой должности - простой менеджер отдела продаж. Доброжелательный и мягкий, он легко находил язык с любым клиентом, прекрасно работал, был чрезвычайно дисциплинированным и исполнительным. Его недостатком была, пожалуй, чрезвычайная консервативность и стремление во всем

следовать мнению большинства. Он соблюдал все традиции и нормы поведения в коллективе. Робкий, несамостоятельный и нерешительный Петр Петрович боялся каждого разговора с начальством. Поэтому, когда дело в отделе доходило до очередного назначения, в списке кандидатов Петр Петрович неизменно отсутствовал и должность получали другие, менее квалифицированные, но зато более решительные.

Заключение.

- Могут ли акцентуации характера влиять на выбор профессии?
- Какие акцентуации вашего характера помогут вам добиться успеха в профессиональном пути?

Практическое занятие № 12

Цель: повышение самооценки и уверенности в себе

Упражнение «Ода о себе»

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Упражнение «Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Упражнение «Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Техника «Ощущения уверенности»

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Упражнение на повышение уверенности в себе

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе,

на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Заключение:

- Какое упражнение давалось вам с трудом? Почему?
- В какой роли вам было наиболее комфортно?
- На какие вопросы вы бы не хотели отвечать?

Практическое занятие № 13

Цель: формирование умения применять волевые усилия в жизненных ситуациях.

Теоретический материал с презентацией.

Воля обладает определёнными качествами: силой, устойчивостью и широтой.

Сила воли – степень возбуждения волевого усилия; обобщённая способность

преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели.

Устойчивость воли – постоянство проявления в однотипных ситуациях.

Широта воли – количество видов деятельности, в которых проявляется воля.

Воля неразрывно связана с личностью и проявляется в следующих её качествах.

Волевые качества личности – это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

Классификация волевых качеств личности

Волевые качества личности		
Целеустремленность	Самообладание	Морально-волевые
Терпеливость	Выдержка	Мужество
—	—	Самоотверженность
Упорство	Решительность	Принципиальность
Настойчивость	Смелость	Дисциплинированность

Основная часть

Сказка о двух братьях и сильной воле

Давным-давно в одной далекой стране жили-были два брата. Они жили очень дружно и все делали вместе. Оба брата хотели стать героями. Один брат сказал: «Герой должен быть сильным и смелым» стал тренировать силу и ловкость. Он поднимал тяжелые камни, лазал по горам, плавал по бурной реке. А другой брат сказал, что герой должен быть упорным и настойчивым, и стал тренировать силу воли: ему хотелось бросить работу, но он поводил ее до конца, ему хотелось съесть на завтрак пирог, но он оставлял его на ужин; он научился говорить «нет» своим желаниям.

Шло время, братья выросли. Один из них стал самым сильным человеком в стране, а другой — самым настойчивым и упорным, он стал человеком с сильной волей. Но однажды случилась беда: на страну напал страшный Черный Дракон. Он уносил скот, жег дома, похищал людей

Братья решили спасти свой народ. «Я пойду и убью Дракона»,— сказал первый брат. «Сначала надо узнать, в чем его слабость»,— ответил другой брат. «Мне не нужно знать, в чем его слабость,— сказал силач,— Главное, что я сильный». И он отправился к высокой горе, на которой стоял замок Черного Дракона. «Эй, Дракон! Я пришел победить тебя! Выходи на бой!— закричал силач. Ворота замка распахнулись и навстречу ему

вышел страшный Черный Дракон. Его черные крылья заслоняли небо, его глаза горели, как факелы, а из пасти вырывался огонь. Увидев это чудовище, силач почувствовал, как страх входит в его сердце, он начал медленно отступать от Дракона, а Дракон стал расти, расти и вдруг он щелкнул хвостом, и сильный брат превратился в камень. Узнав о том, что случилось с силачом, его брат решил, что пришел и его черед сразиться с Драконом. Но как его победить? И он решил спросить совета у Мудрой Черепахи, которая жила на другом конце земли. Путь к этой черепахе лежал через три очень опасных королевства. Первым было королевство хочукалок. У человека, который попадал в это королевство, сразу появлялось множество желаний: ему хотелось получить красивую одежду, дорогие украшения, игрушки и лакомства, но стоило ему сказать «хочу», как он тут же превращался в хочукалку и навсегда оставался в этом королевстве. У нашего героя тоже появилось множество желаний, но он собрал всю свою волю, и сказал им "нет". Поэтому ему удалось уйти из этой страны. Вторым было на его пути королевство тыкалок, жители которого все время друг друга дергали и отвлекали от дел, поэтому в этом королевстве никто ничего не мог делать: ни работать, ни отдыхать, ни играть. Нашему герою тоже захотелось начать дергать других за руки и приставать к прохожим, но он снова вспомнил о своей воле и не стал этого делать. И хорошо поступил, потому что иначе он бы тоже стал тыкалкой и остался бы в этом королевстве.

И наконец, третьим на его пути было самое страшное королевство — королевство якалок. Как только он вошел в это королевство, ему сразу захотелось закричать: «Я самый умный», «Я самый смелый», «Я самый красивый», «Я самый-самый...». И здесь ему понадобилась вся сила воли, которую он тренировал много лет. Он молча миновал и это королевство и оказался у дома Мудрой Черепахи.—Здравствуй, Мудрая Черепаха,— сказал он.—Я пришел к тебе за советом. Пожалуйста, научи меня, как победить Черного Дракона. — Победить Дракона может только человек с сильной волей,— ответила Черепаха.— Ты прошел три страшных королевства, значит, ты можешь сделать это. Чем сильнее воля человека, тем слабее страшный Дракон. Иди, ты победишь. И Черепаха закрыла глаза, а наш герой поклонился ей и отправился обратно в свою страну. Он подошел к воротам замка, в котором жил Черный Дракон, и вызвал его на бой. Дракон вышел из замка, расправил свои черные крылья и пошел навстречу смельчаку. Герою стало страшно при виде чудовища, но он собрал свою волю и поборол страх, он стоял на месте и не отступал ни на шаг. И вдруг... страшный Дракон начал уменьшаться, он становился все меньше и меньше, пока совсем не исчез! Черепаха сказала правду: чем сильнее воля человека, тем слабее злой Дракон. Как только Дракон исчез, рассыпался и

его черный замок, а навстречу герою выбежали живые и невредимые жители страны, среди которых был и его брат. С тех пор они жили счастливо. Так сильная воля помогла герою победить зло.

Рефлексия по сказке.

-Что помогло братьям преодолеть трудности?

-Какие волевые качества вы бы хотели развить в себе?

- Что для этого нужно сделать?

Методика «Круг воли» Участники рисуют круг (круг - это 100% силы воли), отмечают в нем сектор, который соответствует их силе воли.

Практическое занятие №14

Цель: Повышение уровня стрессоустойчивости

Развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях.

Упражнение № 1.

Способствует мобилизации внимания, дает возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки.

Участники садятся по кругу. «Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т. д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например 16), то, произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение, заменив вставание на хлопок без произнесения числа).

Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

2 этап.

Итак, наш тренинг направлен на развитие навыков стрессоустойчивости. Хотелось бы у вас узнать:

- Что же такое стресс?

- Каковы первые признаки стресса, по-вашему, мнению?
- Кто или что поможет преодолеть стресс?
- Умеем ли мы бороться со стрессами?
- Как самим выработать успешный стиль поведения, научиться в конфликтных, стрессовых ситуациях и напряженной рабочей обстановке быть устойчивыми к стрессу и задействовать скрытые в нас резервы, силы и возможности, чтобы преодолеть стресс и обратить его себе во благо?

3 этап.

Упражнение «Я и стресс»

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Инструкция группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы участникам

- Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и, основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать

стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Им предлагается желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки.

Практическое занятие №15

Цель: формирование умения регулировать внутренние состояния.

Теоретический материал с презентацией.

Стресс (от англ. *Stress* - давление,нажим,напор;гнёт;нагрузка;напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический,тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

Симптомы стресса

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Стадии стресса

До сих пор учёные используют концепцию канадского физиолога и выделяют три стадии стресса по Селье:

1. Реакция тревоги.
2. Стадия сопротивления.
3. Стадия истощения.

Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»

Цели:

- эффективно тренировать взаимодействие с партнером при максимальной концентрации и скорости реакций;
- дать возможность участникам проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера;
- развить умение эффективно работать в нескольких направлениях деятельности;
- научиться действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

Время: в зависимости от количества участников. Каждая четверка игроков находится в игре 10 минут.

Ход упражнения

Это упражнение возвращает нас к рассказам об императоре Юлии Цезаре, который обладал поразительной способностью одновременно и качественно выполнять несколько различных действий. Порой лидеру приходится применять на практике замечательные качества знатного римлянина.

В каждом раунде игры будет участвовать четверо игроков в поле и две группы судей. (Количество судей значения не имеет, так что порой можно всех зрителей разделить на две судейские группы, каждая из которых получает конкретное задание.)

Итак, первая игровая четверка выходит на площадку и выносит с собой два стула. Первый и второй игроки садятся друг против друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

Правила игры. В течение двух минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока, выполняемые им произвольно: любые движения сидя, стоя, в движении по комнате... Кроме того, первому игроку предстоит отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Когда иссякнет фантазия одного из спрашивающих, в дело немедленно включается второй.

Обратите внимание, что в игре участвуют и судьи. Они – самые справедливые и внимательные арбитры в мире. Одна группа судей будет следить за тем, чтобы первый игрок не пропускал движений партнера и повторял каждое из них. За каждый пропуск начисляется штрафное очко! Вторая группа следит за ответами на вопросы. Ответы могут быть абсолютно свободными, отличаться нелогичностью, отсутствием связи с вопросом и т.д. Важно, чтобы прозвучала осмысленная реакция первого игрока на вопросы двух ассистентов и чтобы в своих ответах он не пользовался запрещенными «Да!», «Нет!», «Не знаю!»

Использование каждого запрещенного ответа приносит штрафное очко.

Игра продолжается в течение двух минут. Затем судьи первой и второй групп сообщают о количестве заработанных игроком штрафных очков. Результат записывается. После этого игроки меняются ролями: отвечать и повторять движения в течение двух минут будет теперь второй игрок.

Вновь подведение итогов, запись и смена ролей: теперь игровые стулья занимают третий и четвертый участники, а первый и второй будут задавать вопросы.

Это задание можно проводить по очереди со всей группой, чтобы определить абсолютного чемпиона -того, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Завершение: обсуждение упражнения.

- Какие действия было сложнее выполнять – повторять движения партнера или отвечать на вопрос?
- Случались ли во время игры мгновения кризиса, когда вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты и вернуться к выполнению задания?
- Что вы вынесли для себя из игры? Что вы думаете сейчас о сильных и слабых сторонах своего поведения в кризисной ситуации?

Практическое занятие № 16.

Цель: Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Теоретический материал с презентацией.

В современном мире с конфликтными ситуациями мы сталкиваемся довольно часто: дома, на улице, и естественно на работе. И для того чтобы мы могли конструктивно разрешать конфликтные ситуации мы предлагаем вам семинар «Конфликты и пути их решения».

Конфликт- противодействие субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

Причиной конфликта может стать различия в целях, недостаточная информированность сторон о событии, некомпетентность одной из сторон, низкая культура поведения.

Конструктивные стороны конфликта:

- конфликт дает увидеть скрытые отношения;
- конфликт даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- конфликт это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычные;
- способствует сплочению коллектива в противоборстве с внешним врагом.

Деструктивные стороны конфликта:

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины(ухудшение социально - психологического климата в коллективе);
- ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений;
- временные потери. На 1 минуту конфликта, приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

Типы поведения в конфликтных ситуациях.

1. Соревнование (конкуренция) – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому,
2. Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. Избегание – отсутствие стремления к кооперации

4. Сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон

5. Компромисс – это взаимные уступки, готовность поступиться своими интересами и частично учесть интересы другого (один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает или оба проигрывают).

Упражнение на взаимодействие «Веревочка»

Участники делятся на 2 группы, каждой группе выдается веревочка по 5 метром. Участники закрывают глаза и с помощью веревки строят треугольник, квадрат и круг. Разговаривать можно.

Какие эмоции вы испытываете после выполнения данного упражнения;

Удалось ли вам договориться и выполнять задание.

Упражнение «Воздушный шар».

-Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

№	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг

8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д."

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина.

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать

решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Время на игру: 20 – 25 минут.

Итог:

Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании:

- Я поздравляю вас, вы успешно справились.
- Как вы думаете в чем причина успешного выполнения задания?

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений:

- экипаж разбился
- давайте подумаем над причинами, которые привели к этой катастрофе.

Проводиться анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

Практическое занятие №17

Цель: формирование и закрепление навыков самопознания и самовоспитания.

Теоретический материал с презентацией.

Самопознание — изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Знание о себе формируется постепенно по мере познания внешнего мира и самого себя.

Известный психолог А.Г.Ковалев писал: "Самовоспитание - это сознательная и планомерная работа над собой, направленная на формирование таких свойств и качеств, которые отвечают требованиям общества и личной программе развития". Учащиеся начинают заниматься самовоспитанием, когда у них появляется способность к анализу и самооценке своих положительных свойств и качеств и возникает внутреннее влечение (потребность) к собственному личностному развитию и совершенствованию. Обычно это

происходит в подростковом возрасте. В этом смысле большое значение имеет использование тех факторов, которые побуждают личность к самовоспитанию.

Основная часть. Обучение методам самодиагностики

Диагностика САН

Инструкция

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений "Самочувствие хорошее" и "Самочувствие плохое" расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы "3 2 1 0 1 2 3".

Обработка результатов

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Пас	3 2 1	Ак
сивный	0 1 2 3	тивный

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

Ключ

- **Самочувствие** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- **Активность** сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- **Настроение** сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

- < 30 баллов — низкая оценка;
- 30 — 50 баллов — средняя оценка;
- > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый

27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Рефлексия.

-Сложно отобразить своё состояние?

- Как долго необходимо думать над ответом?

- Могут ли пригодиться полученные ответы в повседневной жизни?

Практическое занятие №18

Тренинг коммуникативных навыков

Цель тренинга:

Выявление уровня развития коммуникативных навыков для профессиональной деятельности

Задачи:

- закрепить умение успешно реализовать свои возможности при использовании коммуникативных навыков;
- продемонстрировать навыки понимания невербальных средств общения;
- закрепить умение применять на практике полученные знания и навыки в условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими.

Оборудование, раздаточный материал:

Стулья по количеству участников, бейджи для аватарок, воздушные шары, цитаты на карточках, карточки с наименованиями предметов и людей, статьи из СМИ, мячик.

Вступительная часть : Шеринг по теме « Тренинг для моей профессиональной деятельности»

Правила тренинга(повторение):

- Слушать, не перебивая

- Использовать безоценочную точку зрения, корректные высказывания
- Соблюдать правило «Стоп!», применяемое тренером

Игра «Мой профиль»

Инструкция: Выбрать свою аватарку на интернет- профиль из представленного перечня животных, группа также выбирает для каждого участника аватарку.

Рефлексия .

Совпадают ли представления о себе с представлениями о тебе других? Почему могут возникнуть расхождения?

Игра «Никто не знает»

Инструкция: сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать, что говорят.

Каждый участник называет свое имя и любую информацию, которую никто о нем не знает.
Рефлексия.

Игра «Ласковое слово»

Инструкция: «Вспомните , какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых».

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или, когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Основная часть

Игра «Информация в газете»

Инструкция: Перед вами две интересные информации. Вы поочерёдно читаете по одному абзацу из каждого материала. Затем на память пересказываете каждую прочитанную информацию.

Чей пересказ ближе к оригиналам? Кто затратил на это меньше времени?

Игра помогает вычленять необходимую информацию в разных потоках, развивает способность к быстрому переключению внимания.

Игра «Не в своих санях»

Развивает умение принять иной образ жизни.

Инструкция: вы получите карточки с наименованиями предметов и людей. Ваша задача: перевоплотиться в тот предмет или человека, которые обозначены на карточках, и ответить на вопросы в этом образе.

Наименования: лягушка, толстяк, помидор, молодая девушка, дылда (высокий человек), полицейский, учительница со стажем, человек с лёгким характером, человек с тяжёлым характером, мальчишка 12 лет, пожилой мужчина.

Вопросы:

Ваша любимая еда? Что вы любите делать больше всего на свете? Чем вас можно рассмешить? Какими словами вас можно сделать счастливым? Печальным? Злым? Гордым? Уверенным? И т.д.

Рефлексия:

Легко или трудно показалось для вас прокатиться в «чужих санях»?

Почему же нам иногда так хочется оказаться не « в своих санках»?

Игра « Гусеница»

Игра учит доверию.

Инструкция: возьмите надутые шары и с помощью них выстройтесь в цепочку, соблюдая следующие условия:

-руки каждого участника лежат на плечах впереди стоящего;

- воздушный шар зажат между животом одного и спиной другого;
- дотрагиваться до воздушного шара (поправлять, придерживать и пр.) строго воспрещается;
- первый в цепочке держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы все должны пройти по определённому маршруту.

Рефлексия:

- Какие испытывали трудности? На каком именно этапе?
- Что помогало слаженно действовать? Что мешало?
- Как можно слаженно действовать?

Упражнение – релаксация «Закат на море»

Инструкция: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание... Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один... Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца. Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез. 3-2-1. Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодр и полны сил».

Звучит медленная музыка, горит свеча с аромамаслами (можно включить аудиозапись). Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают музыку.

Упражнение позволяет достичь эмоционального и мышечного расслабления, снятие внутреннее напряжение.

Игра «Волшебное слово - Да»

Инструкция: ведущий готовит основной перечень вопросов (далее участники могут предлагать вопросы сами).

Пример:

У тебя есть миллион рублей? Тебе нравится океан?

Ты творческий человек? Ты добрый? У тебя бывают рваные носки? Тебе нравится танцевать? Ты любишь кого-нибудь?

На любой вопрос ведущего, вне зависимости от «правильности» ответа, каждый участник должен ответить «Да».

Это упражнение с одной стороны, способно вызвать всеобщий смех, а с другой – посмотреть на себя и свои привычки другими глазами, задуматься над стереотипами отношения к самому себе.

Заключительная часть.

Обобщающий вывод:

Упражнения и игры на коммуникативные навыки помогают овладеть практическими навыками эффективного общения в любой области социальных отношений. Чем грамотнее и профессиональнее вы общаетесь, тем большего успеха добьетесь в самых разных сферах жизни.

Вы продемонстрировали умения и навыки говорить легко и непринужденно, аргументировать свою точку зрения, эффективно взаимодействовать в процессе общения, на умение договариваться. Все это — важнейшие коммуникативные навыки, которые помогают добиться успеха и в работе, и в личных отношениях.

Рефлексия.

Какое упражнение или игра вам дались наиболее труднее? Изменилось у вас мнение о тех, кто обучается с вами? Какие чувства вы испытываете сейчас?

Прочитайте афоризмы, которые вы сейчас получите и подарите их тому, кому бы хотелось адресовать эту фразу.

Заключение

Методические рекомендации для проведения социально-психологического тренинга охватывают различные аспекты жизнедеятельности студентов с инвалидностью и лиц с ОВЗ. Занятия помогают студентам лучше понять свои особенности, успешно адаптироваться в социуме и осознанно подойти к выбору профессионального пути.

Литература:

1.Зверева, Надежда Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями / Надежда Зверева. - М.: Речь, **2018**. - 176 с.

2.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг; Москва, Когито-Центр, 2019.- 251 с.- ISBN 5-89353-042-X.- Текст: электронный// IPR SMART: сайт

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>

Интернет-источники:

-<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/03/30/samoukina-nv-igry-v-shkole-i-doma>

-<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/12/01/trening-po-formirovaniyu-stressoustoychivosti>

-<https://ru.wikipedia.org/wiki/Самопознание>

-<https://pandia.ru/text/82/157/14175.php>