

Форум молодых специалистов и наставник  
«Конформизм и креативность»

Тренинг «На других посмотреть  
и себя представить»

*Педагог-психолог МБОУ «СОШ №19 имени Романа Катасонова»  
Полунина Наталья Владимировна*

*Педагог-психолог МБОУ СОШ №12 «Центр образования»  
Мороз Лариса Константиновна*



*г.о. Серпухов*



# Что такое тренинг

- **Тренинг – область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении**

**Тренинг – это практическое занятие на заранее заданную тему. Он нацелен на оттачивание или обретение новых навыков, решение психологических и социальных проблем**

# Принципы тренинга

- 1. Соблюдение принципов групповой работы;
- 2. нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только от ведущего, сколько от самих участников;
- 3. наличие постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух – пяти дней (так называемые группы – марафоны);
- 4. определенная пространственная организация (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении);
- 5. акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;
- 6. применение активных методов групповой работы;
- 7. объективизация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- 8. атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

# Цель и задачи тренинговой группы

- 1. исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- 2. улучшение субъективного самочувствия и укрепление психологического здоровья;
- 3. изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;
- 4. развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- 5. содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

# Алгоритм содержания тренинга

1. Вначале выясняется во всех деталях круг проблем тренинговой группы.
2. На основании этого круга составляется «психологическая матрица» необходимых для освоения компонентов деятельности.
3. Формируется содержание тренинга, в котором для каждого компонента деятельности подобрано то или иное упражнение, ситуация и т.д.

# План тренинга

- Организационный момент – ритуалы приветствия, разминочные упражнения;
- Основная часть – настрой как подготовка к восприятию нового материала, введение нового содержания;
- Подведение итогов – эмоциональное реагирование, осмысление;
- Домашнее задание – подразумевается не всегда;
- Заключение – ритуалы прощания;

# Схема занятия

- 1. Приветствие;**
- 2. Рефлексия (отражение, обсуждение) актуального состояния и прожитого за неделю;**
- 3. Разминка на концентрацию внимания и включенность в работу группы;**
- 4. Работа по теме занятия;**
- 5. Разминка на снятие усталости;**
- 6. Рефлексия сделанного: обмен впечатлениями, чувствами, пожеланиями;**
- 7. Подведение итогов работы.**

# Правила тренинга

## 1. Здесь и теперь.

- Принцип акцентирования на настоящем. Он ориентирует участников тренинга на анализирование процессов, происходящих в группе, переживаемых чувств и появляющихся в данный момент мыслей.
- Способствует рефлексии участников, учит их сосредотачивать внимание на себя, своих мыслях и чувствах, развивает навыки самоанализа.

## 2. Искренность и открытость.

- Самое главное – не лицемерить, не лгать.
- Принцип способствует получению и предоставлению другим честной, обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия.

## 3. Принцип Я.

- Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «Мы считаем...», «У нас другое мнение...»...Используются такие: «Я чувствую...», «Мне кажется...».

## 4. Активность.

- Обязательно активное участие всех в происходящем на тренинге.

## 5. Конфиденциальность.

- Все, о чем говорится относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.



# Требование к тренингу

## Группа сидит в кругу

- Первыми представляются ведущие. Они рассказывают о себе, представляют программу предстоящих занятий, их цель и задачи. Ведущие проявляют открытость и дружелюбие, говорят простым и понятным языком. После рассказа о себе и программе ведущие предлагают всем участникам познакомиться поближе.

## Требования к организации психологических тренингов в школе:

- Организация пространственно-предметной среды:
- кабинет (не менее 18 кв. м), пригодный как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории;
- ковровое покрытие;
- свободно передвигающиеся учебные столы и стулья.

## Минимально необходимые требования к оборудованию:

- стул на каждого ученика;
- доска (стенд для вывешивания плакатов или флип-чарт);
- цветные карандаши (или фломастеры), краски и кисти на каждого участника;
- листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата Д4 и А3);
- картонные карточки (размером 9x12 см или чуть меньше)
- маты;
- набор разнообразных игрушек.
- Аудиоаппаратура (видео)

## Время занятий:

- от 35-45 минут до 3 часов с одним 10-минутным перерывом;
- рекомендуется не реже одного раза в неделю;
- возможно проведение тренинга-марафона в выходные дни (по 6 часов в день).

# Рефлексия

По завершении тренинга, следует проанализировать свою работу, учесть ошибки и достижения, обобщить накопленный опыт.

В анализе тренингового занятия следует раскрыть особенности протекания группового процесса, выделить успешные и не успешные моменты работы, оценить эффективность разработанной программы и сделать выводы.

