

Государственное бюджетное образовательное учреждение профессионального образования

«Севастопольский профессиональный художественный колледж»

Утверждаю

Директор ГБОУПО СПХК

Еременко С.И.

«*С.И.*» *сентябрь* 2017 г.



Программа тренинговых занятий

«Доверие»

Педагог – психолог Колганова Г.В.

г. Севастополь

2017 г.

Задачи программы:

1. Обучение приёмам управления своим эмоциональным состоянием.
2. Формирование адекватной самооценки.
3. Обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля.
4. Снижение уровня агрессивности.
5. Формирование навыков конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Цели программы:

Более адекватная социализация, адаптация.

В эмоциональной сфере психокоррекция должна помочь:

- получить эмоциональную поддержку со стороны группы и психолога, что приведёт к ослаблению защитных механизмов, росту открытости;
- пережить неадекватность собственных эмоциональных реакций;
- научиться искренности и доверию к другим;

В поведенческой сфере психокоррекция должна помочь:

- увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы;
- закрепить формы поведения, которые будут способствовать адекватной адаптации.

Занятие 1. Я и мои личные качества.

Цель: выработка групповых правил, знакомство участников, включение их в групповой процесс, изучение группы.

Правила группы:

1. Стараться быть активным участником того, что происходит.
2. Стремиться слушать говорящего, не перебивать.
3. Соблюдать правило «здесь и сейчас».
4. Называть друг друга по имени.

5. По возможности быть искренним, доверяя друг другу.
6. Критиковать только поступки друг друга, а не личность.
7. Проявлять уважение по отношению друг к другу.
8. Сохранять конфиденциальность.

Мои личные качества.

Каждый участник рассказывает о себе, своих интересах, увлечениях. А также, на первую букву своего имени называет положительные и отрицательные качества личности.

Упражнение «Объединение по признаку».

По команде ведущего все те, кто обладает названным ведущим признаком (например, те кто, любит играть в подвижные игры), встают и садятся на другое свободное место (меняются местами). Нельзя садиться обратно на своё место. Тот участник, которому не хватило места, становится ведущим. Ведущий должен самостоятельно, быстро и спонтанно называть какой – либо признак.

В конце занятия участники делятся впечатлениями, эмоциями, чувствами.

Занятие 2. Ледокол.

Цель: продолжение знакомства; повышение роста открытости, активности и спонтанности; работа на сплочение.

Ледокол.

1. Расскажите о лучшем дне в вашей жизни.
2. Чем бы вам хотелось заниматься через 5 лет?
3. На какое животное (растение, предмет) каждый из вас считает себя похожим и почему?
4. Если бы у вас было 5 миллионов долларов, что бы вы с ними сделали?
5. Назовите одну причину, по которой вам хочется находиться в этой группе, и одну причину, по которой вам не хочется быть здесь.
6. Расскажите о ближайших целях на будущее.
7. Я не понимаю людей, которые...

8.Если бы перед вами стоял выбор: головокружительный успех, карьера, или тихая семейная жизнь, что бы вы предпочли?

9.Чего в жизни вам не хватает больше всего?

10.Что бы я хотел(а) получить от этой группы?

Упражнение «Бип».

Стулья ставятся тесным кругом, на один меньше, чем число участников. В центре один участник с завязанными глазами. Его раскручивают, затем он поочерёдно присаживается на колени участников, сидящих вокруг него, остальные игроки предусмотрительно подставляют свои коленки, чтобы он не промахнулся. В момент посадки обладатель коленок, на которые присел игрок, произносит: «Бип». Игрок должен угадать, на чьи коленки он сел. Первый из участников, который был разгадан, становится следующим игроком внутри круга, которому завязывают глаза и игра продолжается.

Занятие 3. Скажи-ка мне.

Цель: повышение и формирование адекватной самооценки; вовлечение в групповой процесс всех участников; стимулирование групповой динамики; расширение информации о членах группы.

Упражнение «Скажи-ка мне».

Группа рассаживается в тесный круг. У одного из участников в руках находится мягкая игрушка. Психолог включает музыку, а участники в это время передают по кругу игрушку. Затем музыка прекращается. Тому, у кого в момент остановки музыки, игрушка оказалась в руках, члены группы задают любые три интересующие их вопроса. Ответивший на вопросы снова начинает под музыку передавать игрушку дальше по кругу. После окончания упражнения обсуждаются чувства и мысли.

Упражнение «Вселенная – это Я».

В центре листа участники рисуют солнце, а в центре солнечного круга пишут крупно «Я». Затем от своего «Я» чертят лучи к планетам и на каждой из них пишут свои положительные качества. Также указывать свои качества можно и на лучах солнца.

Занятие 4. Откровенно говоря.

Цель: развитие доверия при более глубоком общении, раскрытии внутриличностных проблем, скрытых особенностей; повышение уровня самосознания. Снятие неприятного осадка после разговора, сохранение внутреннего спокойствия и работоспособности.

Психолог говорит о доверии, о его важности и напоминает о некоторых правилах группы. Предлагает участникам закончить недосказанное предложение, фразу.

Упражнение «Незаконченные предложения».

1. Чаще всего я думаю о...
2. Я радуюсь, когда...
3. Я злюсь, когда...
4. При возникновении конфликта я...
5. Мой самый счастливый день это...
6. Мой самый ужасный день это...
7. Я люблю жизнь за...
8. Я ценю в людях...
9. У меня всё сложится удачно, если...
10. В последнее время моя жизнь...
11. Больше всего в себе я...
12. Друзья для меня...
13. В школе...
14. Цель всей моей жизни это...
15. Я не понимаю почему...
16. В этой группе я чувствую себя...
17. Больше всего я ненавижу...
18. Я думаю, что самое важное в жизни...
19. Часто моё настроение...
20. Всем вам я хочу пожелать...

Упражнение «Настроение».

Участникам предлагается нарисовать своё настроение. При этом, не важно, как оно будет выглядеть. Важно выбрать цвет в полном соответствии с настроением. Необходимо представить, что перенося своё тревожное или подавленное настроение, вы как бы материализуете его. На другой стороне листа нужно написать 5-7 слов, отражающих настроение. Необходимо, чтобы эти слова возникали спонтанно.

После выполнения задания участники уничтожают листы с плохим настроением (разрывая его на части). Если есть такие, чьё настроение хорошее, то они могут уйти, покинув комнату, забрав с собой своё хорошее настроение.

Занятие 5. Горячий стул.

Цель: построение будущего через планирование и фантазирование, интеграция его с настоящим; физическое взаимодействие участников; развитие адекватного эмоционального реагирования.

Упражнение «Обзывалки».

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, овощей и т.д.

Упражнение «Горячий стул».

Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные рассаживаются полукругом.

«Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои предложения относительно его будущего. Итак, каким человеком он видится вам лет через пять, как он изменится, что с ним произойдёт? Подумайте и расскажите о своих мыслях».

Когда группа высказывается, «горячий стул» молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Психолог задаёт вопрос сидящему на стуле: «А каким видится тебе твоё будущее? Расскажи о нём. Чего ты ждёшь от своего будущего? Чего ты опасаться в своём будущем?»

После того, как каждый из членов группы посидел на «горячем стуле», проводится групповое обсуждение. Что чувствовали? О чём думали? Что хотелось сделать, сидя на стуле? Какие чувства и мысли вызывали высказывания членов группы о предполагаемом будущем?

Упражнение «Меняются местами, те кто...»

Стулья расставляются кругом, на один меньше, чем участников. Первый ведущий даёт команду сидящим на стульях: «Меняются местами те кто...», при

этом он заканчивает фразу так, как посчитает нужным. Все, к кому относится сказанное, меняются местами, а ведущий в этот момент должен успеть занять любое свободное место. Участник, оставшийся без места и становится следующим ведущим.

Занятие 6. Письма гнева.

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

Упражнение «Почему я злюсь».

«Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает её мотивы. Наши истинные мотивы или намерения часто скрыты от нас. Когда вы найдёте причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы наконец научитесь принимать её природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте поудобнее друг напротив друга. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится... то-то и то-то» и заканчивайте на своё усмотрение словами: «И поэтому я злюсь на него», «И поэтому мне хочется ударить его» и т.д. Затем партнёры меняются.

После завершения упражнения обсуждается.

Упражнение «Письма гнева».

Попросите участников подумать о человеке, который вызывает у них злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Важно обсудить с членами группы следующее: Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что – то осталось невысказанным? Изменилось ли их состояние после написания письма?

Занятие 7. Конфликт и моё поведение в нём.

Цель: обучение способам выхода из конфликтных ситуаций приемлемыми способами; развитие волевой регуляции поведения.

Упражнение «Эффективное взаимодействие».

1-й этап – вербальный вариант. Группа работает парами. Один из участников держит в руках какой – либо значимый для него предмет. Задача второго, уговорить партнёра отдать ему этот предмет. Затем участники меняются ролями.

2-этап – невербальный вариант. Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение целесообразно проводить только после проведения обоих этапов.

Упражнение «Как ты поступишь, если...»

Обсуждение с участниками различных трудных жизненных ситуаций, мотивирование на самостоятельное принятие решений и поиск путей их реализации.

Занятие 8. Доверие.

Цель: изучение факторов позитивно влияющих на возникновение доверия; развитие самоконтроля; выработка новых форм поведения и общения.

- 1.Людей часто притягивают знающие и опытные люди.
- 2.Человек лучше относится к тому, кто хорошо отзывается о симпатичных ему людях.
- 3.Твёрдое уверенное рукопожатие, сопровождаемое взглядом в глаза нравится обычно почти всем.
- 4.Дипломатичное поведение предполагает осторожность, тактичность и элементарную учтивость.
- 5.Доброжелательная установка (готовность слушать человека) рождает состояние свободы и непринуждённости; чем менее мы судим говорящего, тем более самокритичным он проявится, выражая свои чувства и мысли гораздо откровеннее, чем в ситуациях с осознанным контролем.
- 6.Беседовать нужно на привычном для собеседника «языке», не злоупотребляя незнакомыми словами (что раздражает) и не высказываясь чрезмерно упрощённо (вас могут заподозрить в низком уровне интеллекта).

7. Устойчивый контакт глазами с говорящим высказывает заинтересованность и вдохновляет собеседника на продолжение монолога.

8. Простейшие нейтральные слова («конечно», «разумеется») с сочувственным наклоном головы подбадривают собеседника и вызывают у него желание продолжать общение.

9. Ничто так не нравится партнёру, как предложение высказать своё суждение, которое конечно же, надо внимательно выслушать.

10. Не стоит задавать излишнее количество вопросов, поскольку это может помешать вам обрести необходимое доверие.

Обсудить данные факторы в группе.