Психолого-педагогическая технология.

***Тренинг в системе работы***

***практического педагога-психолога.***

Работу выполнила педагог-психолог

МБОУ «Варсковская СШ»

**Аграмакова Елена Николаевна.**

2017-2018 уч. год

**Содержание**

**Введение**

**I. Теоретическая часть**

**1. Программа исследования**

1.1. Обоснование и формулирование проблемы исследования.

1.2. Ученые о значении мифов в практике психологических тренингов.

1.3. Цель и задачи исследования.

1.4. Гипотезы исследования.

1.5. Объект и предмет исследования.

1.6. Организация исследования.

**2. О тренингах**

2.1. Что такое тренинг?

2.2. Методы психологического тренинга в школе.

2.3. Как подготовиться к тренингу?

2.4. Требования к организации психологических тренингов в школе.

2.5. Структура программы психологического тренинга и структура тренингового занятия.

2.6. Анализ тренингового занятия.

2.7. Пример разработки тренингового занятия.

**II. Практическая часть**

* 1. Программа коррекционных занятий «Тренинг социальных умений подростков».
  2. Программа коррекционных занятий «Тренинг личностного роста и коммуникативных умений старшеклассников».

**III. Выявление эффективности коррекционной работы.**

**IV. Литература.**

1.1. Мы слышали мнения о том, что целью работы психолога образования является: оказание психологической помощи, осуществление психологической поддержки, сопровождение, создание условий для оптимального развития ребенка, обеспечение психологического здоровья и т.д.

Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что во всех позициях есть общее: глобальная цель любой психологической работы – **развитие ребенка** **и позитивные изменения в его жизни**. При этом часто психолог оказывается как бы в стороне от ребенка, помогая ему косвенно, не дожидаясь от него непосредственной просьбы об этом. Но ведь не менее часто клиенты психолога – дети и взрослые - идут к нему с явным запросом. Какой помощи в решении своих проблем, преодолении трудностей, с которыми они столкнулись, ожидают они от психолога?

*Во-первых*, клиент может просто запрашивать ту или иную психологическую информацию, которой ему не хватает для самостоятельного осуществления желаемых изменений. Например, подросток спрашивает у психолога: «Я в последнее время часто ссорюсь со всеми. Как вообще надо общаться, чтобы не ссориться?» В этом случае методом деятельности психолога будет **информирование** клиента.

*Во-вторых,* клиент может нуждаться в том, чтобы психолог не только предоставил ему информацию, но и помог связать её с непосредственной ситуацией клиента. Например, подростка может интересовать не просто: «Как эффективно общаться с людьми?», а весьма конкретно: «Как мне наладить отношения с одноклассниками Васей и Колей?» В данном случае основным методом деятельности психолога будет **консультирование** клиента.

*В-третьих,* клиент может хотеть, чтобы психолог не столько дал ему информацию или помог в разработке проекта необходимых изменений, сколько взял и произвёл эти изменения по такой просьбе подростка, как, например: «Сделай так, чтобы мне стало хорошо, помоги мне в разрешении конфликта с Петей». В этом случае методом деятельности психолога будет непосредственно **интервенция (**вмешательство) в жизнь клиента.

Наконец, *в-четвёртых,* клиент может желать не столько избавиться от той или иной проблемы, сколько научиться самостоятельно решать её в дальнейшем. Допустим, подросток прямо заявляет: «Вы мне рассказали о том, как правильно общаться. Но я пока не умею. Научите!» В этом случае методом деятельности психолога будет **тренировка** способности клиента осуществлять ту или иную деятельность.

Первые три метода психологической работы являются способами решения актуальных проблем клиента и (обычно) на бóльшее не претендуют. Что касается четвертого метода, тренинга, то его принципиальное отличие от остальных заключается в том, что он направлен не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности за счёт предоставляемой им возможности научиться решать проблемы.

А кто из практических психологов не мечтал овладеть этим методом?

В современной школе деятельность педагога-психолога просто немыслима без использования тренинговых методов, если, конечно, он не стремиться спрятаться от решения злободневных школьных проблем за дверью своего кабинета. Однако к проведению тренинговой работы будущих педагогов-психологов в вузах практически не готовят. Именно поэтому очень многие работающие педагоги-психологи идут учиться дополнительно, что сделала и я. Вот уже несколько лет я не представляю своей работы без применения тренинговых методов как со школьниками, так и со взрослыми (педагогами и родителями).

Так как в настоящее время практически отсутствуют работы, в которых бы отмечалась, что тренинги могут быть неотъемлемой частью во многих направлениях работы школьного педагога-психолога (по крайней мере и в диагностической и в коррекционной и в развивающей, о которых пойдёт речь), поэтому и было проведено данное исследование.

1.2. Учёные отмечают, что в сознании людей, далёких от психологии, существует определённая мифология, и что в этой мифологии особое место уделяется психологическим тренингам. Мифотворчество в отношении психологических тренингов коренится в мифологизме человеческой психики вообще, вызывавшем пристальный интерес многих специалистов. К.Г.Юнг, например, полагал, что миф – это непроизвольное коллективное утверждение, основанное на бессознательном психическом переживании. Предпосылки мифообразования, по его мнению, представлены в самой психике. Мифотворчество характерно не только для первобытного мышления, но и для современных людей. Представления о реальности, несущие в себе элементы выдумки и фантастические черты, также носят названия мифов. «Мифы и построенные на их основе картины мира выполняют одну и ту же функцию: служат нам для ориентации во внешнем и внутреннем мире, структурируют внешний и внутренний опыт, позволяют действовать и что-то менять во внешнем и внутреннем мире» (Г.А.Цукерман, Б.М.Мастеров, 1995г).

Для того, чтобы действия психолога превратились в подобную «магическую» знаковую систему (способную осуществить если не глубинную личностную трансформацию, то, по крайней мере, смену определённых установок), они должны соответствовать той мифологии, которую принимает данный конкретный человек. Мифологические модели пронизывают жизнь любого человека. «Близкими родственниками» мифов о тренинге являются и другие мифы, связанные с оказанием помощи людям в преодолении трудностей. В.Ю.Меновщиков, например, называет семь таких мифов, бытующих в России (1998г).

**Житейский:** «Мне нужен совет», «Мне нужно выговориться»; человек, способный оказать помощь, в соответствии с этим мифом, - сосед, родитель, вагонный попутчик.

**Философский:** «Я не понимаю чего-то в жизни»; помощь следует искать у учёных, гуру, в книгах, в журналах.

**Религиозный:** «Это Божье наказание», «Спасение в вере»; опора – священнослужитель, община, секта.

**Оккультный:** «Меня сглазили», «Навели порчу»; может помочь знахарь, целитель, колдун.

**Медицинский:** «Я болен», «Организм ослаб»; необходимо обращение к врачу.

**Псевдонаучный:** «Звёзды сошлись неудачно», «Кто-то внушает мне эти мысли, используя телепатию; помощь в этом случае человек ищет у парапсихологов, астрологов.

**Психологический:** «У меня психологическая проблема»; нужен хороший психолог.

Ритуальность является важным аспектом игровой деятельности. Договариваясь о соблюдении некоторого ритуала, мы просто соглашаемся соблюдать чёткие правила игры. Если эти правила принимаются на сознательном уровне (то есть соответствуют мифологии человека) и нужным образом понимаются подсознанием (то есть их буквальное значение совпадает с позитивной картиной будущих изменений), в результате мы получаем полезный психотерапевтический эффект.

Многозначные слова и действия психолога-тренера соответствующим - мифологическим – образом влияют на психические процессы, энергетику и физическое состояние организма. Именно поэтому срабатывает психотерапевтический приём, помогающий ребёнку избавиться от страха: когда малыш разрывает или перечёркивает рисунок, на котором изобразил свой страх, он совершает действия по реальному уничтожению этой негативной эмоции.

Тренинг – метод, суть которого состоит в оказании помощи участников друг другу, в их совместной активности. У этого мифа своя история. В связи с этим следует вспомнить знаменательное событие – рождение тренинга как метода. Это событие неразрывно связано с именем Курта Левина. Курт Левин великолепно осознавал значение группового взаимодействия в изменении не только поведенческих паттернов, но и взглядов, убеждений, ценностей человека. Он настаивал на том, что условием переобучения является способность к принятию группы и групповых норм.

«Переобучение влияет на поведение только в том случае, когда новая система ценностей и убеждений определяет восприятие человека. Принятие новой системы связано с принятием специфической группы, конкретной роли, определённого источника власти как новой точки отсчёта. Для переобучения является принципиальным факт существования тесной связи между принятием новых ценностей или нового знания и принятием новых групп или ролей, а также то, что второе часто бывает необходимым условием первого. Это объясняет те огромные затруднения, которые имеют место при поэтапной конверсии системы убеждений. Данная связь – это основной фактор, определяющий резистентность к переобучению, но это также и эффективный метод успешного переобучения» (К. Левин, 2000г).

Роль непосредственного активного обсуждения в изменении убеждений и взглядов людей, вскрытую К. Левиным, можно и нужно продуктивно использовать в тренинге. Например, я как ведущий предлагаю участникам тренинга – подросткам новую модель поведения в отношениях с родителями. Принятие этой модели может натолкнуться на сопротивление участников, но я убеждена, что именно она будет наиболее эффективной.

Тогда, описав эту модель, я разбиваю участников на подгруппы и даю им задание разработать систему требований, предъявляемых к такому типу поведения, и условий, при которых оно может быть реализовано. Ситуация соревнования между подгруппами сместит активность участников с сопротивления модели на её анализ. В результате участники тренинга, оказавшись соразработчиками этой новой модели поведения, начинают относиться к ней как к «своей». Эффект можно усилить, начав критиковать их предложения: чем больше они будут отстаивать свою точку зрения, тем больше им будет нравиться сама модель.

Многие люди отмечают, что на психологическом тренинге даже взрослые участники, как дети, играют в разные игры и получают «кайф» от общения и позитивный эмоциональный заряд. Такое мнение, по всей видимости, исторически связано с возникновением социально-психологического тренинга. Временем его рождения считают 50-е годы ХХ века, когда Манфред Форверг разработал новый метод, основой которого стали ролевые игры с элементами драматизации, и который был назван социально-психологическим тренингом (М. Форверг, Т. Альберг, 1984 г).

Социально-психологические тренинги, так или иначе связаны с формированием и развитием коммуникативных навыков. В большинстве случаев современные психологические тренинги активную коммуникацию и формирование соответствующих навыков используют для достижения более глобальных целей – личностного роста, улучшения качества жизни, формирования умения эффективно реализовывать себя, построения особых межличностных отношений и т.п.

В тренингах используется большое число разнообразных игр и превалирует позитивное настроение участников, - это вовсе не повод рассматривать тренинг лишь как способ развлечься. Главное, чтобы он не сводился только к шоу и бездумному веселью. Если игры сочетаются с их глубоким анализом, рефлексией процесса и взаимоотношений между участниками, то работа в тренинге может дать очень многое каждому члену группы. Да и «кайф» от общения – это совсем неплохо.

«Большинство существующих в настоящее время видов тренинга направлено не столько на формирование компетентности в общении, сколько на снятие ограничений и преодолений трудностей, мешающих оптимальному развитию тех или иных сторон личности и её эффективной жизнедеятельности, на раскрытие внутреннего потенциала человека и расширение его самосознания» (Игорь Вачков – доктор психологических наук, главный редактор газеты «Школьный психолог», 2004 г).

1.3. **Целью** данного исследования является:

1) разработка коррекционной программы «Тренинг социальных умений для подростков»,

2) разработка коррекционной и развивающей программы «Тренинг личностного роста и коммуникативных умений старшеклассников» -

на основе изучения применения методов психологического тренинга в работе школьного педагога-психолога для диагностики способностей, развития личности и коррекции жизненноважных умений обучающихся = участников тренингов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить теорию тренингов: методы, организацию, структуру, анализ.

2. Подобрать комплекс традиционных методик для изучения зон развития школьников, для выявления характера межличностных отношений в классе, для определения акцентуаций характера испытуемых

3. Провести диагностическое исследование по подобранному комплексу методик, включая обработку, интерпретацию, анализ и обобщение полученных результатов.

4. На основе результатов диагностики составить и провести коррекционно-развивающие программы.

5. Проверить эффективность коррекционно-развивающих программ.

1.4. **Гипотезы** исследования:

1) по мере проведения тренинга дети получают от психолога необходимую информацию, помогающую более полному раскрытию потенциальных возможностей данного ребенка, а также реализующую принцип единства диагностических, психокоррекционных и развивающих процедур,

2) обучая подростков базовым социальным умениям, можно постепенно уменьшить количество случаев проявления агрессии,

3) психокоррекционная программа поможет подростку и старшекласснику быть принятым группой сверстников, сформировать у него коммукативные умения и навыки, развить личностные качества, способствующие конструктивному общению.

1.5. **Объектом исследования** являются учащиеся разных возрастных групп средней школы.

**Предмет исследования:** место тренингов в работе школьногопедагога-психолога для коррекции стереотипов школьников, мешающих им жить радостно и счастливо.

1.6. **Организация исследования:**

- Проведение диагностики**.**

**-** Обработка, интерпретация и анализ результатов.

- Составление коррекционно-развивающих программ и их реализация.

- Проверка эффективности работы.

- Выводы и рекомендации по применению тренингов в работе

школьного педагога-психолога.

2.1. Учёные выделяют два понимания «практической психологии»:

1) практическая психология как «прикладная дисциплина», особенностью которой является «ориентация на академическую исследовательскую психологию естественно-научного типа», 2) практическая психология как «особая психологическая практика», где главная ориентация не на исследование психики, а на «работу с психикой (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 1995 г).

**Тренинг** может пониматься и тем и другим образом.

В первом случае тренинг трактуется как своеобразный исследовательский метод, в рамках которого конструируются и изучаются межличностные отношения или социальные феномены.

Во втором случае тренинг рассматривается как один из способов практической работы с психологическими характеристиками конкретных людей.

Чтобы достаточно ясно ответить на вопрос о том, что же является самым главным в тренинге, пожалуй, не помешает обратиться к самому слову «тренинг». Очевидно, что заимствовано из английского языка слово «тренинг» одного корня с хорошо известной нам «тренировкой». В чём же суть любой тренировки? Во время тренировки человек делает то, что он должен научиться делать. Есть мнение (и это мнение довольно распространено), что тренинг – это «некая модель жизни», «способ конструирования реальности, похожей на настоящую». Никакая это не модель жизни! Чтобы научиться жить, надо начать жить! А значит, и тренинг должен стать частью жизни его участников.

Именно тренинг – один из тех психологических методов, которые позволяют создать психологические условия для развития профессионального и личностного самосознания людей и актуализации их ресурсов, дают возможность изменить их поведение и отношение к миру и другим людям.

2.2. К основным методам тренинга относят **групповую дискуссию, игровые методы (ролевую и деловую игру) и психогимнастику.**

Критерии выделения именно этих методов – чисто эмпирические. Однако имеется другая классификация **«событийная»,** которая имеет более широкий охват. При этом привычные тренинговые методы оказываются представленными не в рамках одного метода, а распределяются по нескольким (область их применения охватывает несколько клеток таблицы). Так групповая дискуссия применяется во всех тренинговых методах, реализуемых в пространстве дискурса (клетки 2, 5, 8). Ролевые игры используются в рамках методов работы в физическом пространстве (клетки 3, 6, 9). Деловые игры характерны для метода операционализации. Исключение составляют приёмы психогимнастики: они не входят в предлагаемую классификацию, поскольку не являются способами работы с событиями, а служат лишь вспомогательным средством стимулирования активности и снятия усталости участников.

**Психогимнастика.**

На тренинге нельзя забывать о таких важных (хотя и вспомогательных) методах, как, например, психогимнастические игры. Психогимнастические игры делятся: на разминочные (разогревающие), имеющие целью мотивировать участников на дальнейшую работу через создание соответствующего эмоционального состояния, и разряжающие, используемые для разрядки скопившегося напряжения и снятия усталости.

Пример – игра «Любое число». Тренер называет по имени одного из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Тренер даёт сигнал группе. Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно либо назвать «один» и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Тренеру лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники останутся с ощущением возросшей групповой сплоченности.

**Важнейшие методы тренинга.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Типы тренинговых методов** | **Методы, реализуемые в психологическом пространстве** | **Методы, реализуемые в пространстве дискурса** | **Методы, реализуемые в пространстве физической реальности** |
| Методы работы с прошлыми событиями | **1**  Метод регрессии | **2**  Метод обмена | **3**  Метод имитации |
| Методы работы со случающимися событиями | **4**  Метод концентрации присутствия | **5**  Метод групповой рефлексии | **6**  Метод построения диспозиций |
| Методы работы с конструируемыми событиями | **7**  Метод символического самовыражения | **8**  Метод группового решения проблем | **9**  Метод операционализации |

1. **Метод регрессии** (активизация произошедшего события в психологическом пространстве), с помощью которого тренер помогает клиенту заново погрузиться в ситуацию, требующую психологической проработки, и заново пережить событие во внутреннем плане. Так может быть осуществлена работа, например, с событием, вызывавшим когда-то устойчивый страх. Этот метод является продуктивным для создания состояния уверенности в себе перед экзаменом.

2. **Метод обмена опытом** (активизация произошедшего события в пространстве дискурса) - это метод актуализации биографии. Чаще всего он реализуется в форме группового обсуждения, когда участники делятся друг с другом переживаниями тех или иных событий, которые имели для них (и имеют сейчас) особое значение. Участники тренинга предъявляют свой опыт построения собственного субъективного мира, и одновременно этот опыт расширяет поле возможных вариантов для других членов группы.

**3. Метод имитации** (активизация произошедшего события в пространстве физической реальности) – это первоэлемент всяких ролевых игр. К ролевым играм можно отнести: 1) собственно ситуационно-ролевые игры, 2) игры проживания, 3) игры-драмы, 4) творческие игры, 5) спонтанно-импровизационные игры. В тренинге ролевая игра служит действенным методом моделирования ситуаций, позволяющим эффективно способствовать социализации и адаптации к обстоятельствам жизни, нейтрализации стрессопорождающих нагрузок и, следовательно, может выступать средством оздоровления. Важнейшая функция ситуационно-ролевой игры заключается, таким образом, в возможности отыграть болезненную для человека ситуацию в достаточно безопасных в психологическом отношении обстоятельствах и не только пережить её, приобретая уникальный опыт преодоления всех её негативных воздействий, но и путём перебора и анализа найти оптимальный поведенческий паттерн, позволяющий справиться с негативной ситуацией как в условиях игрового моделирования, так и в реальных жизненных условиях.

**4. Метод концентрации присутствия** (активизация происходящего события в психологическом пространстве) – реализуя этот метод, тренер стремится заострить внимание участников на том, что с ними происходит в настоящую минуту. Самым распространённым приёмом является использование особого рода вопросов, которые можно назвать вопросами на осознание. Вот несколько примеров: «Что ты сейчас чувствуешь? О чём ты сейчас думаешь? Какие ощущения возникли у тебя в теле?» Другим приёмом является фиксация (констатация) тренером того, что он наблюдает: «Сейчас ты произнёс, что Роман тебя раздражает… Ты опустил глаза… Твоя правая рука сжимает подлокотник кресла…» и т. п. Такие довольно простые техники порой оказывают ошеломляющ сильное воздействие на участников, давая им возможность глубоко пережить и прочувствовать событие, происходящее в его психологическом пространстве «здесь и теперь».

**5. Метод групповой рефлексии** (активизация происходящего события в пространстве дискурса) – этот метод является в полном смысле центральным не только в группе методов работы со «случающимися «событиями, но вообще среди методов тренинга. Групповую рефлексию можно определить как совместное обсуждение и анализ событий, происходящих в группе, с целью стимуляции групповых и индивидуальных процессов. Анализ индивидуальных переживаний усиливает сплочённость группы и одновременно облегчает самораскрытие участников. В ходе групповой рефлексии участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. Они принимают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умение глубокого самоанализа, а также смысловой и безоценочной интерпретации себя и других людей. Важнейшее значение при этом приобретает реализуемая в процессе групповой рефлексии многосторонняя обратная связь. В реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь. В тренинговой группе создаётся ситуация, позволяющая увидеть своё отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое. Каждый может выступить «зеркалом», дающим отражение. Наверное, среди этих «зеркал» есть и «кривые». Но возможность смотреться в целую галерею живых зеркал является, по-видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом.

**6. Метод построения диспозиций** (активизация происходящего события в пространстве физической реальности) - это метод, в который входит значительная часть ролевых игр, а также упражнения, в которых моделируется система отношений, сложившихся между участниками группы, такие, например, как «Скульптура группы» или различные социометрические процедуры, реализуемые в активной двигательной форме. Группа способна отразить общество в миниатюре, а значит, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнёров, социальное влияние и конформизм. По сути дела, в процессе реализации этого метода в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни, а это даёт участникам возможность увидеть и прожить в «концентрированном» виде такие события, сущность которых неочевидна в житейских ситуациях. В группе участники могут идентифицировать себя с другими, сыграть роль другого для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффектными способами поведения. В результате отождествления себя с другим человеком, сознательно уподобляя себя ему, возникают эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия. Не вызывает сомнения важность этих переживаний в плане содействия личностному росту и развитию самосознания.

**7. Метод символического самовыражения** (активизация конструируемого события в психологическом пространстве) – метод, направленный на проектирование и моделирование нового видения мира, видение самого себя и других. При этом важнейшей формой выступает символизация. Роль символа ярко видна в психической жизни человека, когда (при соблюдении мер психологической безопасности) в тренинге применяются приемы интерактивной работы в поле символических образов. То есть суть этой работы состоит в том, что участник группы даёт волю своей фантазии, позволяя образам спонтанно возникать в его воображении. Воображение – это язык бессознательного. Через образы и символы неосознаваемая часть нас самих несёт нашему Я чрезвычайно важную, но не всегда понятную информацию. Воображение можно использовать для изменения психологического состояния человека, для разрешения его внутренних и внешних конфликтов и для преобразования его поведения.

**8. Метод группового решения проблем** (активизация конструируемого события в пространстве дискурса) – этот метод чаще всего используется в тренинге в форме групповой дискуссии, в процессе которой перед участниками ставится задача прийти к общему мнению по какому-то вопросу. В тренинге метод группового решения проблем может быть использован как в целях предоставления участникам возможности увидеть поставленную проблему с разных сторон и определить возможные варианты её решения, так и для овладения новыми умениями, необходимыми в дальнейшем. Это умения эффективно воздействовать на людей и использовать законы риторики в ситуации публичного выступления, находить компромиссы в ситуации переговоров, быть убедительным и аргументировать своё мнение в ситуации спора и многими другими. Одним из ярких примеров метода группового решения проблем в форме структурированной и регламентированной дискуссии является методика мозгового штурма.

**9. Метод операционализации** (активизация конструированного события в пространстве физической реальности) – это система способов тренинговой работы, нацеленная на освоение, осмысление и решение так называемых инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретных целей, структурированием будущих событий жизни участников. Одной из ярких форм реализации этого метода являются операциональные игры: деловые и «поступочные». В деловой игре отрабатываются новые технологические умения, необходимые в будущем в конкретной профессии, скажем, умение продавать тот или иной товар. «Поступочная» игра выходит за рамки деловых отношений. В ней репетируются такие действия, которые могут быть оценены как акт нравственного самоопределения человека, когда он утверждает себя в своём отношении к другому человеку, себе самому, к группе, к миру в целом. Идёт работа с будущими событиями очень широкого диапозона.

2.3. Рассмотрим возможную последовательность шагов **подготовки к тренингу:**

1. Определение темы и цели тренинга.

2. Определение состава тренинговой группы.

3. Определение временных ресурсов.

4. Формулировка проблем.

5. Формулировка задач.

6. Подбор соответствующих психотехник.

7. Выделение блоков тренинговой программы и занятий на каждый блок.

8. Составление сценарного плана тренинга.

9. Написание краткого сценария тренинга с указанием цели каждого занятия и всех необходимых материалов.

2.4. **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 столы и стулья.

*Минимально необходимые требования к оборудованию:*

- стол и стул для каждого ученика,

- доска (стенд для вывешивания плакатов или флипчарт),

- цветные карандаши (или фломастеры), краски и кисточки на каждого участника,

- листы плотной бумаги в достаточном количестве (формат А4 и А3),

- маты (или коврики),

- набор разнообразных игрушек.

*Желательны:*

- телевизор,

- видео-и аудиомагнитофоны,

- компьютер,

- зеркала на стенах, скрываемые шторками.

*Время занятий:*

- продолжительность каждого занятия: от 35-45 минут до 3 часов с одним 10-минутным перерывом,

- частота: рекомендуется не реже одного раза в неделю (или в две недели); возможно проведение тренинга-марафона в выходные дни (по 6 часов).

2.5**.** Предлагаю примерную **структуру программы психологического тренинга** в школе:

*Титульная страница, на которой представлено название программы и имя автора-сотавителя* (поскольку школьный психолог чаще всего пользуется уже известными тренинговыми играми и упражнениями).

*Пояснительная записка* (обозначаются цели и задачи, обосновывается содержание программы и используемые методы, указываются организационные условия проведения занятий и общее количество часов).

*Тематический план занятий* (номера и названия тем, примерное количество занятий и часов, последовательность блоков или тренинговых модулей).

*Структура занятий* (выделяются и кратко описываются этапы, присутствующие в каждом занятии).

*Содержание тренинга*  (сценарные планы с описанием используемых упражнений, игр, психотехник и т.п.

*Список литературы.*

**Структура тренингового занятия:**

1. Организационный момент (ритуалы, приветствия, разминочные упражнения).
2. Основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового

материала – введение нового содержания).

1. Подведение итогов (эмоциональное отреагирование-

осмысление).

4) Домашнее задание (подразумевается далеко не всегда).

5) Ритуал прощания.

2.6. По завершении тренинга психологу следует **проанализировать**

свою работу, учесть ошибки и достижения, обобщить накопленный

опыт:

Схема анализа занятия

1. Тема занятия и время проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Состав участников занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.План занятия (проводимые упражнения)

Запланированное:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Реально проведённое:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наиболее удачные упражнения и психотехники\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Неудавшиеся упражнения и психотехники\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Интересный случай на занятии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Особенности поведения участников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Ошибки, которые следует учесть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Важные достижения, методические находки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.7. Пример **разработки тренингового** занятия.

**Игра «Мои удачи и неудачи».**

**Цели** этой игры:

**-** формирование умений позитивно мыслить.

- развитие положительного самоотношения.

Эту игру рекомендуется проводить после того, как участники начали в достаточной степени доверять друг другу.

**1 этап. События моей жизни.**

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. Такое расположение представляется наиболее соответствующим задаче символического уединения, которая актуализируется в процессе последующей процедуры. Ведущий говорит участникам, что при желании можно закрыть глаза.

***Ведущий.*** *Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента*

*Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно всё невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием… Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?.. Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?.. Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей?.. Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение…*

*Давай пойдём дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми… Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не*

*задерживаясь, идти дальше. Вспоминай те дни, часы, минуты, которые для тебя были очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне…*

*Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит всё-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе…*

Здесь в данной форме медитации-визуализации применяется **метод регрессии.**

*Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится всё менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего…*

**2 этап. Создание рисунка «Мой жизненный** **путь».**

***Ведущий.*** *А теперь я попрошу открыть глаза. Не делайте резких движений. Медленно смените позу. Можно потянуться. На столе лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунках свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным способом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведённого упражнения. Время на рисование – примерно 15 минут.*

На время рисования ведущий может включить музыку (желательно мажорную). Рисование является одним из конкретных способов реализации **метода символического самовыражения.**

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все «художники», держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чём-то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

По желанию некоторые участники комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения этапов упражнения. Пусть выскажутся те, кто посчитает это нужным. Сам процесс выполнения описанной работы имеет большое значение для участников тренинга и является воплощением **метода построения диспозиций.**

**3 этап. Радость неудачи.**

***Ведущий.*** *Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперёд к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по 4 человека. Без специальной команды глаза не открывать. Продолжаем движение… Собрались в четвёрки!*

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведёт себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой. Всё это – другая форма того же **метода построения диспозиций.**

***Ведущий.*** *Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нём своим товарищам по группе. У вас на это 20 минут.*

Понятно, что в этом случае реализуется **метод обмена опытом.**

**4 этап. Общая метафора.**

***Ведущий.*** *Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случались похожие в чём-то события. Я прошу вас наёти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, «живой скульптуры» или как-нибудь ещё. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры.*

В этом случае используется **метод имитации.**

***Ведущий.*** *Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радость неудачи) может быть рассмотрено как позитивное.*

Участники в течение 5-ти минут обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события. Безусловно, здесь мы имеем дело с методом **группового решения проблем.**

**5 этап. «Стул хвастовства».**

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берёт один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

***Ведущий.*** *Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый,кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своём жизненном пути. Например, тем, что закончил 10-ый класс на одни пятёрки, или тем, что выиграл спортивные соревнования. Может статься, что какое-то достижение в глазах других кажется малозначимым, но для самого человека оно является очень важным. Скажем, он сам без напоминаний со стороны мамы сходил на рынок за картошкой. Этим тоже можно похвастаться. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что…» Итак, кто первый?*

Здесь снова реализуется **метод обмена опытом,** но на этот раз он служит средством повышения уверенности в себе.

**6 этап. Благодарность за опыт.**

***Ведущий.*** *Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внёс в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.*

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей, и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке. Это ещё одна форма **метода построения диспозиций.**

**7 этап. Подведение итогов.**

***Ведущий.*** *Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображён ваш жизненный путь. Взгляните на них ещё раз. Хочется ли сейчас вам что-то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть пять минут, чтобы внести в рисунки те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять*

Для того, чтобы выполнить это задание, участники должны сосредоточиться на своих переживаниях и мыслях. В этом случае ведущий косвенным образом применяет **метод концентрации присутствия.**

Через 5 минут участники вновь садятся в общий круг. Обсуждаются вопросы:

*Что вы чувствуете сейчас?*

*Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?*

*Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?*

*Трудно ли было вспомнить события вашей жизни?*

*Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?*

*Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?*

*Как вы поняли, что такое радость неудачи?*

*Что дало вам сидение на «стуле хвастовства»? Легко ли было публично хвастаться?*

*Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?*

Это, конечно же, **метод групповой рефлексии.**

**III. Коррекционные программы.**

* 1. «Тренинг социальных умений подростков».
  2. «Тренинг личностного роста и коммуникативных умений старшеклассников».

**IV. Выявление эффективности коррекционной работы.**

После проведения коррекционной работы наблюдалось:

* + ослабление эгоцентрических позиций в поведении участников,
  + преодоление коммуникативных барьеров по отношению к другим,
  + регулирование действий механизмов психологической защиты,
  + повышение чувства ответственности за слова и поступки, чувства и ощущения,
  + повышение адекватности и устойчивости самооценок и взаимооценок,
  + актуализация творческого потенциала участников,
  + снижение уровня агрессивности,
  + расширение ролевого репертуара школьников и обучение их социальным навыкам, позволяющим эффективно существовать в постоянно меняющемся мире,
  + развитие самодостаточности группы, повышение эффективности групповой работы.

**V. Литература.**

1. А.В. Мудрик «Время поисков и решений или старшеклассникам о них самих» - Москва «Просвещение» 1990.
2. Е. Жариков, Е. Крушельницкий «Для тебя и о тебе» - Москва «Просвещение» 1991.
3. М.В. Зюзько «5 шагов к себе» - Москва «Просвещение» 1992.
4. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я» - Москва, 2005.
5. А.С. Прутчеков «Тренинг личностного роста» - Москва, 1993.
6. Г.Н. Сартан «Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников» - Москва, 1993.
7. И.В. Вачков «Методы психологического тренинга в школе», лекции 4-8 – Москва, Педагогический университет.

***Тренинговое занятие для старшеклассников.***

***Дата:*** 12.03.07 год.

***Присутствовали:*** члены экспертной комиссии – ***Фомина Н.А., Колодникова Е.Е.,*** заместитель директора по учебно-воспитательной работе Варсковской средней школы ***Агафонова О.С.***

**Игра «Мои удачи и неудачи».**

**Цели** этой игры:

**-** формирование умений позитивно мыслить.

- развитие положительного самоотношения.

**Дидактический материал:** листы и фломастеры для каждого участника, таблица с правилами работы в группе, стулья.

**1. Приветствие**:Все хором говорят «Мы рады снова встретиться», при этом кладут свою руку на ладонь ведущего.

Ведущий говорит о теме и плане занятия.

**2. Разминка.**

**Упражнение «Общий ритм».**

Цель: повышение сплоченности группы.

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним – следующий и т. д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. После нескольких пробных кругов из игр постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

**3. Основная часть.**

**1 этап. События моей жизни.**

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. Ведущий говорит участникам, что при желании можно закрыть глаза.

***Ведущий.*** *Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента.*

*Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно всё невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием… Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?.. Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?.. Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей?.. Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение…*

*Давай пойдём дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми… Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминай те дни, часы, минуты, которые для тебя были очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне…*

*Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит всё-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе…*

*Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится всё менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего…*

**2 этап. Создание рисунка «Мой жизненный** **путь».**

***Ведущий.*** *А теперь я попрошу открыть глаза. Не делайте резких движений. Медленно смените позу. Можно потянуться. На столе лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунках свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным способом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведённого упражнения. Время на рисование – примерно 7-10 минут.*

На время рисования ведущий может включить музыку (желательно мажорную).

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все «художники», держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чём-то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

По желанию некоторые участники комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения этапов упражнения. Пусть выскажутся те, кто посчитает это нужным.

**3 этап. Радость неудачи.**

***Ведущий.*** *Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперёд к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по 4 человека. Без специальной команды глаза не открывать. Продолжаем движение… Собрались в четвёрки!*

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведёт себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

***Ведущий.*** *Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нём своим товарищам по группе. У вас на это 5 минут.*

**4 этап. Общая метафора.**

***Ведущий.*** *Спасибо за ваши замечательные рассказы. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радость неудачи) может быть рассмотрено как позитивное.*

Участники в течение 5-ти минут обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

**5 этап. «Стул хвастовства».**

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берёт один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

***Ведущий.*** *Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своём жизненном пути. Например, тем, что закончил 10-ый класс на одни пятёрки, или тем, что выиграл спортивные соревнования. Может статься, что какое-то достижение в глазах других кажется малозначимым, но для самого человека оно является очень важным. Скажем, он сам без напоминаний со стороны мамы сходил на рынок за картошкой. Этим тоже можно похвастаться. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что…» Итак, кто первый?*

Это упражнение служит средством повышения уверенности в себе.

1. **Подведение итогов.**

***Ведущий.*** *Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображён ваш жизненный путь. Взгляните на них ещё раз. Хочется ли сейчас вам что-то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть пять минут, чтобы внести в рисунки те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять*

Для того, чтобы выполнить это задание, участники должны сосредоточиться на своих переживаниях и мыслях.

Через 2 минуты участники вновь садятся в общий круг. Обсуждаются вопросы:

*Что вы чувствуете сейчас?*

*Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?*

*Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?*

*Трудно ли было вспомнить события вашей жизни?*

*Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?*

*Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?*

*Как вы поняли, что такое радость неудачи?*

*Что дало вам сидение на «стуле хвастовства»? Легко ли было публично хвастаться?*

*Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?*

**5. Ритуал прощания.**

***Ведущий.*** *Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, мы можем поблагодарить друг друга за работу в группе ап-*

*лодисментами.*

После этого все встают в круг, берутся за руки и хором говорят: «До скорой встречи».

Педагог-психолог: Аграмакова Е.Н.

**Самоанализ тренинговово занятия для старшеклассников**

**по теме «Мои удачи и неудачи».**

**1. Достижение цели занятия:** Я считаю, что цели занятии я были достигнуты. Участники приводили примеры из своей жизни, анализировали «неудачи», находили в них позитивные стороны.

**2. Время проведения:** от 45 мин. - до 60 мин. Мы уложились в 50 мин.

**3. Состав участников:**  это 12 -15 человек из 8-10 классов, которые регулярно посещают кружок и 1-2 новых члена группы могут быть приглашенные для группового тренинга.

**4. План занятия:** Был выполнен полностью.Были проведены все этапы: разминка, основная часть, рефлексия, ритуал прощания.

**5. Методы и психотехники:** применялись такие методы, как метод символического самовыражения (при рисовании своего жизненного пути), метод медитации-визуализации (при представлении себя с закрытыми глазами). Метод обмена опытом на «стуле хвастовства». Метод группового решения проблем при выборе случае из жизни. Метод концентрации присутствия при повторном обращении к рисунку и метод групповой рефлексии. В конце занятия.

**6. Неудавшиеся упражнения:** таких не было.

**7. Особенности поведения участников:** все участники вели себя уверенно, так как имеют опыт работы в группе.

**8. Ошибки, которые следует учесть:** Можно дать на рисование побольше времени, так как некоторые не смогли быстро переключиться после медитации на рисунки.

**9. Важные достижения:** В тренинговой группе человек может обучаться новым умениям, не боится показать свои недостатки и проанализировать их. Группа дает возможность обменяться опытом поступков и служит средством повышения уверенности в себе. При всем при этом царит атмосфера доброжелательности, принятия и поддержки.

Педагог-психолог: Аграмакова Е.Н.