

На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів

КОРЕКЦІЙНО – РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА
спрямована на формування асертивної (впевненої)
поведінки підлітків

Гарнага Катерина Василівна
практичний психолог БЗШ №5
Білоцерківської міської ради
Київської області
0997270927, k.v.harnaha@npu.edu.ua

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	5
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН	8
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	43

ПЕРЕДМОВА

У сучасних умовах розвитку суспільства, яке хоч і поволі, але все ж набуває ознак громадянського суспільства, важливим є дотримання якісно нових принципів взаємодії. Так склалося, що велика кількість людей нездатні відстояти свої права на розвиток, здоров'я, повагу до своєї гідності, роботу тощо. Вже наявною є соціальна дилема, коли людина повинна або навчитися відстоювати свої права для позитивної соціалізації і власної самореалізації, або стати підкореною, незадоволеною, здатною до виявлення агресії, уникнення конфліктів взагалі чи до асоціальної поведінки. Запобігти цій соціальній драмі, яка нерідко переростає у внутрішню драму конкретної людини, може асертивність.

У зарубіжній літературі утвердились поняття «асертивність», «асертивна поведінка» завдяки працям Р. Алберті, М. Емонс, С. Бішоп, Л. Гейла, В. Каппоні, Т. Новака, Е. Шострома та інших дослідників. В Україні такі поняття використовуються в практиці проведення тренінгів асертивності, у наукових працях Т. Белавіної, С. Гераскіної, І. Зверєвої, О. Медведєвої, О. Савчук, Т. Семіногіної, які розвивають цей підхід.

У сучасних умовах розвитку суспільства, яке хоч і поволі, але все ж набуває ознак громадянського суспільства, важливим є дотримання якісно нових принципів взаємодії. Так склалося, що велика кількість людей нездатні відстояти свої права на розвиток, здоров'я, повагу до своєї гідності, роботу тощо. Вже наявною є соціальна дилема, коли людина повинна або навчитися відстоювати свої права для позитивної соціалізації і власної самореалізації, або стати підкореною, незадоволеною, здатною до виявлення агресії, уникнення конфліктів взагалі чи до асоціальної поведінки. Запобігти цій соціальній драмі, яка нерідко переростає у внутрішню драму конкретної людини, може асертивність.

У зарубіжній літературі утвердились поняття «асертивність», «асертивна поведінка» завдяки працям Р. Алберті, М. Емонс, С. Бішоп, Л.

Гейла, В. Каппоні, Т. Новака, Е. Шострома та інших дослідників. В Україні такі поняття використовуються в практиці проведення тренінгів асертивності, у наукових працях Т. Белавіної, С. Гераскіної, І. Зверєвої, О. Медведєвої, О. Савчук, Т. Семіногіної, які розвивають цей підхід.

Асертивність також розуміють у соціально-психологічному контексті класичних проблем спілкування і взаємодії як частину взаємного процесу, який починається з повного усвідомлення учасниками впевненості у процесі, починаючи який, вони часто взагалі не відчують впевненості, і це створює ряд труднощів.

Значимість асертивності для розвитку особистості потребує діапазону дослідницької діяльності у сфері визначення основних чинників асертивності та формування навичок асертивної поведінки підростаючого покоління і особливо підлітків, які саме проходять шлях формування «Я-концепції» та становлення особистості.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Формування асертивності як особистісної риси передусім передбачає, щоб людина усвідомлювала, наскільки її поведінка визначається її власними схильностями і спонуканнями, а наскільки – кимсь нав'язаними установками.

Більшість дослідників підліткового віку наголошують на тому, що він має особливе значення для розвитку Я-концепції особистості, оскільки в цей період відбувається становлення нового рівня самосвідомості, зміна уявлення про себе, що визначається прагненням зрозуміти себе, свої можливості і особливості, як ті, що об'єднують підлітка з іншими людьми, так і ті, що відрізняють його від них, роблять його унікальним і неповторним. Саме цей період, що визначається, з одного боку, конфліктністю, а з іншого – пошуком розуміння та потребою у відстоюванні своєї точки зору, є сензитивним для розвитку навичок впевненої поведінки.

Почуття асертивності трансформується у впевненість у своїх силах, можливостях і знаннях, в успіхи в досягненні у майбутній професійній діяльності, що є важливою психологічною умовою формування самоповаги та відчуття власної гідності підлітків. Оскільки особистість, яка виявляє свою гідність і самоповагу, є носієм власне людського способу життєдіяльності, спроможна протистояти агресивному впливу соціальних реалій, здатна до перетворень і впливів, є самодостатнім і активним будівничим свого життя.

Цей вік найбільш сприятливий до навчання асертивної поведінки з таких причин:

1. Молода людина вже достатньо інтелектуально та розумово розвинута, щоб мислити абстрактними морально-етичними категоріями.

2. Саме в цьому віці розвивається така властивість людини, як рефлексія до відношенню до себе, і людина починає усвідомлювати та удосконалювати власну систему цінностей.

3. Цей період називають періодом юнацького максималізму, коли батьківська система цінностей підлягає ретельному аналізу. Відбувається своєрідне примірювання цієї системи на себе.

Підліток має особливу потребу у дружніх стосунках, де лише й можлива система реальної рівності. В той самий час у підлітка спостерігається тенденція виділитися серед оточуючих, ствердити своє «я». Для нього важливо зайняти своє місце.

З метою розвитку асертивності підлітків доцільно провести психологічний тренінг для старшокласників «Я – асертивна людина». Тренінг спрямований на самоусвідомлення, розуміння самого себе, самоприйняття і на основі цього формування асертивної поведінки. Оскільки асертивність передбачає усвідомлене ставлення до прийняття важливих рішень, уміння відстояти власні переконання, узгодженість поведінки із внутрішніми мотивами, тренінг побудований не лише як розвиток навичок впевненої поведінки, конструктивної взаємодії, а й як система підходів до розуміння своїх потреб, потенціалу, бажань, ставлення до самого себе.

Мета тренінгу – розвиток навичок асертивної поведінки у старшокласників

Завдання:

1. Розвиток вміння приймати рішення та формування внутрішнього локусу контролю.
2. Формування комунікативних навичок та навичок конструктивної взаємодії з однолітками.
3. Розвиток у старшокласників самосвідомості та самопізнання, адекватної самооцінки та самоповаги.
4. Формування толерантного ставлення до оточуючих, сприяння усвідомленню власних емоційних станів та розвиток навичок емпатійного реагування, вибору стратегії асертивної поведінки в конфліктних ситуаціях
5. Закріплення знань про асертивність та розуміння цінності асертивності.

Методи, які використовуються в тренінгу: інформаційні повідомлення, рольові ігри, модельовані ситуації, тести, інтерв'ю, обговорення вправ, вправи на активізацію.

Тренінговий курс складається з 10 занять тривалістю 1–1,5 години кожне.

Форма занять – групова.

Кількість учасників – 12-15 осіб.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема заняття	Тренінгові дії	Час
1.	Знайомство	Вступна бесіда «Шлях, який обираєш ти».	10 хв.
		Вправа на знайомство «Інтерв'ю»	20 хв.
		Вправа «Плутанина запитань»	15 хв.
		Вправа на активізацію «Пошук спільного»	10 хв.
		Вправа «Асоціації»	15 хв.
		Вправа «Правда – неправда»	5 хв.
2.	«Самопізнання»	Вправа «Риба для роздумів»	25 хв.
		Інформаційне повідомлення «Самоставлення»	15 хв.
		Вправа «Який я?»	10 хв.
		Вправа «Сонце»	5 хв.
		Руханка «Перебудова»	5 хв.
3.	«Моя самооцінка»	«Вірш про себе»	15 хв.
		Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»	15 хв.
		Вправа «Концентричні кола»	5 хв.
		Вправа «Знайди пару»	10 хв.
		Вправа «Долоня правди»	5 хв.
		Вправа «Усмішка по колу»	5 хв.
		Руханка «Оплески»	5 хв.
4.	«Кордони»	Релаксація «Сонячний промінь»	5 хв.
		Вправа «Психологічна дистанція»	10 хв.
		Інформаційне повідомлення «Кордони»	10 хв.
		Рольова гра «Проблемна ситуація»	15 хв.
		Вправа «Я людина...»	5 хв.
5.	«Що таке асертивність»	Мозковий штурм «Чому нам важко сказати “ні”»	15 хв.
		Вправа «Незакінчена казка»	10 хв.
		Вправа «Амеба»	5 хв.

		Інформаційне повідомлення «Як навчитися бути асертивним»	10 хв.
		Руханка «Голова потягу»	5 хв.
6.	«Як діяти у ситуаціях тиску»	Вправа «Нетрадиційний привіт»	5 хв.
		Інформаційне повідомлення та мозковий штурм «Як діяти у ситуаціях тиску»	20 хв.
		Вправа «Віддзеркалення емоційного стану»	10 хв.
		Психогімнастична вправа «Подолання перешкод»	5 хв.
7.	«Конструктивна взаємодія»	Інформаційне повідомлення «Застосування “Я-повідомлення у спілкуванні»	10 хв.
		«Вправа «Складні ситуації»	20 хв.
		Вправа на активізацію «Спільний рахунок»	10 хв.
		Вправа «Вербалізація почуттів»	5 хв.
		Вправа «Я (Ти)-повідомлення»	10 хв.
8.	«Усвідомлення почуттів та психоемоційних станів»	Інформаційне повідомлення «Відповідай, а не реагуй»	10 хв.
		Вправа на активізацію «Я люблю...»	5 хв.
		Вправа «Асоціативний ряд»	15 хв.
		Вправа «Єдність в парі»	5 хв.
		Вправа «Рука»	5 хв.
		Інформаційне повідомлення «Активне слухання»	10 хв.
		Психомалюнок «Переживи чийсь почуття».	10 хв.
9.	«Відповідальність щодо прийняття рішення»	Вправа на активізацію «Подіум»	10 хв.
		Вправа «Життєво важливі рішення»	10 хв.
		Вправа «Спільна мова»	10 хв.

		Вправа на активізацію «Фруктовий салат»	10 хв.
10.	Фінальний день тренінгу	Вправа «Відлуння»	5 хв.
		Вправа «Подарунки»	5 хв.
		Вправа «Комплімент»	10 хв.
		Вправа-релаксація «А що далі?..»	10 хв.
		Підведення підсумків тренінгу	15-20 хв.

Заняття 1

Тема: Знайомство

Мета – створення умов для кращого знайомства учасників групи, самопізнання та пізнання учасників.

Завдання:

- сприяння знайомству учасників групи;
- ознайомлення з основними правилами роботи в групі;
- розвиток вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, вміння ставити себе на місце іншого;
- створення клімату психологічної безпеки та довіри.

Вступна бесіда «Шлях, який ти обираєш»

Мета: надання інформації про значення свідомого вибору в житті людини.

Кожен сам створює своє майбутнє, щодня здійснюючи вибір. Змалечку ви чуєте: «Не можна...», – ці слова оберігають і захищають вас від небезпеки, попереджають неприємні ситуації. Дорослішаючи, ми все більше виборів робимо самі, визначаємо, що корисне, цікаве, потрібне, а що шкодить є неприємним чи неприйнятним. Тепер заборона формулюється інакше: «Я не хочу», «Я не буду», «Мені це не потрібно».

З кожним днем дорослішання ви приймаєте все більше самостійних рішень, установлюєте власні стандарти, за які й відповідаєте.

Щоб прийняте рішення було насправді вашим, важливо пізнати самих себе, розуміти свої потреби, бажання, прагнення та цілі в житті. Кожен із нас є найкращим експертом у власній долі. Наше майбутнє залежить тільки від нас, нашого вибору, і більше ні від чого. Вибір, який ви робите сьогодні, повинен бути усвідомленим, адже це відобразиться на всьому вашому майбутньому. Якщо рішення базується на мимовільному бажанні, капризі чи примсі, а не на впевненості і знанні, то ваш потенціал на реалізацію майбутнього буде заблоковано.

Як же краще пізнати себе? Перш за все необхідно звертати увагу на те, якими є ваші потреби, бажання, вподобання, що ви самі обираєте. Спостерігайте і не обманюйтесь стосовно того, що вам подобається робити, що у вас виходить добре і що вам зовсім не до душі. Відзначайте усе, що вам не подобається і все, чим вам хотілося б зайнятися чи що вивчити. Усе це взаємопов'язане, тому намагайтеся нічого не прогавити.

Якщо хочете прожити своє життя повноцінно, не можна покладатися лише на щасливий випадок. За будь-якою обставиною, яку вважаєте щасливим випадком, стоїть ланцюжок виборів, зроблених вами.

Вправа на знайомство «Інтерв'ю»

Мета: сприяти знайомству учасників.

Матеріали: бланк для інтерв'ю.

Учасники об'єднуються в пари і по черзі беруть одне в одного інтерв'ю за таким планом:

1. Ім'я.
2. Три речі, які найбільше любиш у житті.
3. Життєве кредо.
4. Мрія.
5. Портрет співрозмовника (малювання – використовуйте будь-які асоціації та образи).

Далі кожен презентує свого партнера.

Запитання для обговорення

- Чи допомогло знайомство за допомогою інтерв'ю краще пізнати одне одного?
- Можливо, комусь розповідь про себе в вуст сусіда допомогла чіткіше побачити себе з боку?
- Які труднощі у вас були при інтерв'юванні і відтворенні почутої інформації?

Вправа «Плутанина запитань»

Мета: знайомство, формування комунікативності

Матеріали: клубок довгої мотузки.

Кожен учасник ставить іншому запитання, перекидаючи клубок. Той, хто відповідає, намотує мотузку на один з пальців. Так у колі утворюється «плутанинка» з мотузки, яка символізує тісний взаємозв'язок між учасниками тренінгу.

Вправа на активізацію «Пошук спільного»

Мета: підвищення психоемоційного тону групи

Час: 5 хвилин

Матеріали: м'яч.

Група стає в коло. Ведучий бере в руки м'яча і пояснює правила гри: «Той, у кого в руках м'яч, повинен якомога скоріше перекинути його іншому учаснику, назвавши при цьому спільну з ним рису». На першому етапі вправи ознаки схожості можуть бути зовнішні (наприклад, колір волосся, потім – спільність інтересів у якійсь галузі.

Вправа «Асоціації»

Мета: розвиток соціальної перцепції, самосприйняття.

Один з учасників повертається спиною до решти. У цей час група загадує когось у колі. Учень, повернувшись у коло, за допомогою трьох асоціацій має відгадати, кого загадала група. Для цього він запитує будь-кого: «З яким предметом (рослиною, твариною, книжкою, предметом побуту асоціюється ця людина?)».

Запитання для обговорення

- Поділіться вашими враженнями від вправи.
- Чи були асоціації, які стали для вас несподіваними? Можете запитати учасників, чому вони вибрали саме такі асоціації для вас.

Вправа «Правда – неправда».

Мета: розвиток комунікативності

Кожен розповідає факти зі свого життя, один з яких неправдивий, інші мають здогадатися, де неправда.

Заняття 2

Тема: «Самопізнання»

Вправа «Риба для роздумів»

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників.

Матеріали: скринька або кошик.

Копії незакінчених речень розрізають, складають у макети рибок. Кошик, в якому лежать рибки, ставлять в центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить «рибу» і зачитує речення, самостійно його завершуючи. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, який дає сигнал переходу черги до іншого «рибалки».

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це...
2. Коли інші принижують мене, я...
3. Я не довіряю людям, які...
4. Я гніваюся, коли хтось...
5. Я насправді дуже не люблю в собі...
6. Я сумую, коли...
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали...
8. Коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь...
9. Вибираючи між «активний» і «пасивний» я назвав би себе...
10. Найважче в тому, щоб бути чоловіком (жінкою), – це...
11. Я ношу такий одяг, бо...
12. Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі...
13. Коли інші люди поведуться щодо мене як мої батьки, я...
14. Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...
15. У моєму характері мені найбільше подобається...
16. Коли мені не до душі хтось, кому я подобаюсь...
17. Мені подобається...
18. У школі...
19. Мені не вдалося...

20. Мені потрібно.
21. Я кращий, коли
22. Я ненавиджу
23. Єдина тривога...
24. Я таємно...
25. Танцюючи
26. Я не можу зрозуміти, чому
27. Я, здається, розумію, чого хочу, коли...
28. Найкраще, що могло б статися у моїй сім'ї
29. Найкраще, що могло б статися зі мною..
30. Найважче мені...
31. Коли я наполягаю на своєму, люди...

Інформаційне повідомлення «Самоствавлення»

Мета: усвідомлення ролі самооцінки та внутрішньої відповідальності в позитивному самосприйнятті.

Іноді трапляється, що ми маємо викривлене уявлення про себе. Вам здається, ніби ви не здатні на багато що – порівняно з кимось іншим. Можливо, ви недооцінюєте себе. Це називають внутрішніми, чи неусвідомлюваними, страхами і упередженнями. Вони є неявними, адже сидять десь глибоко, і ви навіть не помічаєте їхнього існування. Вони складають вашу суть, є невід'ємною частиною іміджу. Неусвідомлювані страхи – чудовиська, які прагнуть будь-що обмежити ваш потенціал, підірвати самооцінку. Ваші сили – безмежні. Визнати неусвідомлювані страхи і свідомо спробувати подолати їх – єдиний спосіб упоратися з цією перешкодою. Неусвідомлювані страхи ніколи не дозволяють вам змінити думку про самих себе. Єдине, в чому можна бути впевненим в житті, – це в тому, що все змінюється. Ви змінюєтеся, і час плине, і все навколо вас – теж.

Ви – головний експерт у своєму житті. І тому тільки ви можете знати, що робить вас щасливим.

Коли ми йдемо шляхом прийняття, прощення самих себе, ми немов наближаємося до брами, яку захищає дракон, котрий не дає нам увійти. У дракона є різні імена: низька самооцінка, недостатня впевненість у власних силах і навіть відкрита зневага до себе. Перш ніж ми можемо по-справжньому любити інших, ми маємо навчитися любити себе. Для цього є й інша причина: поки ми не приймаємо себе, ми подібні до порожньої посудини, яка чекає, щоб її хтось наповнив. Навіть творячи добро, ми у глибині душі прагнемо радше отримувати, ніж віддавати: «Дивіться, який я хороший, думайте про мене добре, любіть мене». Але схвалення інших мало, щоб заповнити цю посудину.

Тільки здорове почуття власної гідності допомагає закрити дірку в посудині й наповнити її. Ми краще за інших здатні бачити свої сильні сторони і турбуватися про власні духовні потреби.

Вправа «Який я?»

Мета: самопізнання, розвиток асертивної поведінки

Учасникам пропонують за 10-бальною шкалою оцінити свої особистісні риси: упевненість, щирість, здатність подобатися, уміння переконувати, впертість, байдужість, агресивність, залежність від думки інших.

Запитання до самообговорення

- Як саме ваші особистісні риси проявляються в різних ситуаціях?
- Які висновки для себе ви можете зробити, проаналізувавши розвиток особистих рис?
- Що саме у вашому характері допомагає у спілкуванні, а що заважає?

Вправа «Сонце»

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття.

Хід проведення: учасникам пропонується на вирізаному з кольорового паперу «сонечку» Написати найбільш сильні сторони свого Я на кожному з промінці, а в центрі намалювати свій портрет і написати ім'я.

Запитання для обговорення:

1. Чи легко було визначити свої сильні сторони?
2. Як часто ви звертаєте увагу на ваші сильні сторони, чи частіше помічаєте слабкості?

Чи допомогла вам вправа краще пізнати інших і самих себе.

Руханка «Перебудова»

Мета: створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери, формування вміння ефективної взаємодії та навичок емпатійної поведінки.

Позиція учасників: Учасники стоять у колі.

Тренер пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб; попереджає, що кожні 10-15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій:

Взятися за руки;

Стати ногою впритул до ноги партнера;

Стати спиною до спини учасника і з'єднатись руками;

Стати чолом впритул до чола партнера та ін.

Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах (пострибати, поприсідати тощо), не змінюючи позиції протягом 5-10 секунд.

«Зворотній зв'язок»: учасники дають відповідь на запитання: «Що сподобалось у вправі? Які ваші враження від вправи?».

Заняття 3

Тема «Моя самооцінка»

«Вірш про себе»

Мета – самоусвідомлення, пізнання себе.

Учасники складають вірш про себе і декламують вголос.

Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»

Мета: визначення учасниками своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Хід проведення: ведучий дає учасникам завдання: скласти список своїх сильних і слабких сторін.

Ведучий: Тільки ви вправі вирішувати, – є ваші слабкі сторони вашими недоліками, чи ні. Якщо вирішите, що це недолік, подумайте, як від нього можна позбавитись. Включіть в свій список слабкостей все, що вам неприємно чи викликає незрозумілий страх, наприклад, страх висоти.

Якщо зненацька виявиться, що список ваших слабкостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі притаманно перебільшувати свої недоліки і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати свого старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно проявляти, перш за все, у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши в милосерді до себе, ви не пожалієте когось ще. Адже, постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх в інших. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе.

Вправа «Концентричні кола»

Мета: розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Хід проведення: учасники, розбившись на пари, об'єднуються в дві групи. Перша група створює внутрішнє коло, друга – зовнішнє. Всі

повертаються один до одного обличчям. Учасники, спілкуючись в парах, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності...
2. Мої найбільші досягнення...
3. Мені б хотілося...
4. Моя ціль в житті...
5. Ти досягнеш своєї мети, тому що...

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять Крок вліво, таким чином створюючи нові пари.

Вправа «Знайди пару»

Мета: активізація учасників, вміння встановлювати психологічний контакт з іншою людиною (клієнтом), розвиток і вдосконалення асертивних навичок.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Ведучий дає інструкцію учасникам: «На рахунок «один» кожен з нас повинен, залишаючись на своєму місці, мовчки (цих двох умов будемо дотримуватись протягом вправи) знайти собі пару. Нас парна кількість, тому кожен знайде собі напарника. Коли я скажу «два», ви разом почнете однаковий рух. Потім я знову скажу «один», і ви повинні знайти собі нову пару, а на рахунок «два» розпочати однаковий рух з новим партнером». Це завдання учасники виконують тричі.

«Зворотній зв'язок»: члени групи обговорюють запитання: «Як створювались пари? Як здійснювався вибір однакового руху?».

Вправа «Долоня правди»

Мета: створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери, отримання зворотнього зв'язку від групи, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Ведучий дає інструкцію: «Зараз кожен із вас повинен обвести свою руку (кисть) на аркуші паперу і написати на долоні своє ім'я. Потім ви

передаєте свій листок сусіду справа, а самі отримуєте малюнок від сусіда зліва. На цій долоні ви повинні написати якусь позитивну рису людини, яка передала вам папірець (наприклад, доброта, чуйність, оригінальність, вміння вислухати тощо). Потім ви віддаєте папірець з вашим написом сусіду справа і отримуєте новий і т.д. так продовжуєте, поки ваша «долоня» до вас не повернеться. В кінці кожен з учасників зачитує написи на «долоні правди» і коментує свої враження.

«Зворотній зв'язок»: тренер запитує кожного члена групи: «Що для вас дала ця вправа? Який у вас стан після її виконання?».

Рефлексія заняття.

Мета: вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

Рефлексія проводиться за допомогою продовження учасниками фрази «Що нового я сьогодні відчув (-ла)?».

Вправа «Усмішка по колу»

Мета: підтримка позитивного психологічного клімату у групі, дати можливість відчути учасникам єдність групи.

Позиція учасників: усі стоять в колі.

Учасники стають у коло і беруться за руки. Завдання кожного: передати посмішку своєму сусіду справа. Вправу закінчують спільною подякою оплесками.

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Руханка «Оплески»

Мета: активізація учасників, зняття напруги і затисків, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: Учасники розбиваються по двоє.

Тренер розміщує учасників на стільцях колом, послідовно пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися. Інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад, «Підведіться з місць усі ті, хто любить читати». Оплески!

«Дякую, сідайте».) Вправу можна ускладнити тим, що всі учасники стають, а ті, котрих називають – сідають.

«Зворотній зв'язок»: учасники обговорюють в групі наступні питання: «Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? Що нового дізнались?».

Заняття 4

Тема «Кордони»

Релаксація «Сонячний промінь»

Мета: зняти втому, емоційну напруженість, сприяти створенню внутрішньої стабільності, налаштувати учасників на взаємодію.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Ведучий дає інструкцію: «Сядьте, будь ласка, у зручну для вас позу, закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освічує і зігріває ваше лице, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. По мірі руху променя на вашому обличчі зникають затиски, вільно спадають брови, повіки стають важкими, послаблюються затиски в кутках губ, опускаються плечі, звільняється шия і розслабляється все тіло. Внутрішній промінь вселяє у вас спокій, задоволеність власним станом, звільненість від усього, що напружує, мир і гармонію з власним тілом. Ви повні світла, сонця і позитиву! Ви оновились і наповнилися життєвою силою та енергією. Ви стали новою людиною.» Після сигналу ведучого учасники відкривають очі і включаються до обговорення вправи-релаксації.

«Зворотній зв'язок»: відповідь на питання: «Як ви себе зараз почуваете? Які враження від вправи?».

Вправа «Психологічна дистанція»

Мета – визначення комфортної дистанції спілкування з різними співрозмовниками.

Учасники встають в дві шеренги один навпроти одного на відстані приблизно 3 м таким чином, щоб кожен знайшов свою пару в протилежній шерензі. За сигналом ведучого одна шеренга починає повільно підходити до іншої. Учасники, які стоять в нерухомій шерензі, чекають, поки напарник наблизиться до них на таку відстань, що подальше зближення почне викликати дискомфорт, бажання відійти назад. Коли це відбувається, вони

жестом руки зупиняють своїх напарників. Після цього учасники стають на свої місця і ролі стоять в шеренгах змінюються – рухатися починають ті учасники, які до того були нерухомі.

Далі шеренги зміщуються відносно один одного на одну людину (крайні учасники при цьому переходять в іншу шеренгу), і цикл повторюється. При невеликій кількості учасників можна виконати вправу по повному колу (кожен з кожним), при великому – обмежитися 2-3 циклами.

Обговорення. Яка дистанція спілкування виявилася найбільш комфортною? Наскільки це залежить від співрозмовників, зокрема, від їх статі? Які емоції виникають, якщо дистанція спілкування виявляється більш-менш комфортною?

Вправа «Я людина...».

Мета: сприяти самопізнанню та пізнанню учасників, подоланню опору перед вираженням себе у групі.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Один стілець виносять за межі кола. Учасники займають свої місця. Бажаючий (або ведучий) стає у центрі і промовляє речення: «Я людина, яка...», продовжуючи фразу назвою своєї найхарактернішої риси (наприклад, «Я людина, яка прагне допомагати людям»). Інші сидять і слухають. Якщо хтось вирішить, що міг би сказати те саме про себе, він повинен встати і помінятися місцями з учасником. Одному завжди не вистачатиме місця. Він встає в коло і знову промовляє і продовжує фразу «Я людина...». Вправа закінчується тоді, коли всі учасники побували в центрі і розповіли про себе.

«Зворотній зв'язок»: відповідь на питання: «Що ви відчуваєте після проведення вправи? Яку інформацію ви отримали?».

Заняття 5

Тема «Що таке асертивність»

Мозковий штурм «Чому нам важко сказати “ні”»

Мета: усвідомлення учасниками мотивів невпевненої поведінки в ситуації тиску з боку оточення.

Хід проведення: за допомогою мозкового штурму учасники називають причини невміння впевнено сказати «ні» в ситуації психологічного тиску з боку оточення:

- незручно;
- страх погіршити стосунки;
- небажання виглядати невдячним, невихованим;
- через почуття меншовартості;
- страх залишитися самотнім;
- небажання протистояти;
- невпевненість у власних переконаннях;
- незнання власних потреб, бажань, інтересів;
- «Інші подумають, що мені байдуже».

Завершуючи обговорення, ведучий ознайомлює учасників з «Кодексом асертивності».

Кодекс асертивності

Ти маєш право:

- на повагу з боку інших людей;
- самому вирішувати, що тобі необхідно;
- просити те, що тобі необхідно;
- мати свою думку;
- плакати;
- робити помилки;
- сказати «ні», не почуваючи себе винним за це;
- заявляти про свої потреби;

- встановлювати свої власні пріоритети;
- висловлювати свої почуття;
- висловлюватися на свою користь, не почувати себе егоїстом;
- змінювати свою думку;
- не залежати від схвалення інших.

Ведучий. По мірі того як ми вправляємося у висловленні твердого «ні», відбуваються дивні речі. Наше «так» стає щирим. Якщо ми говоримо «так» будь-чому, ми робимо це вже не зі страху, та не з ввічливості і не в силу звички. Ми дійсно маємо на увазі те, що говоримо. А головне, оточення сприйматиме кожне ваше «ні» серйозно і з розумінням.

Конструктивній відмові можна навчитися, дотримуючись таких кроків:

Крок 1. Зразу ж займіть визначену позицію, не придумуйте «поважні» причини.

Крок 2. Повторюйте своє «ні» знову і знову, без пояснення причин і без виправдовувань. Покажіть людям, ще ви чуєте їх аргументи, але все одно говоріть «ні».

Крок 3. Спробуйте зайняти іншу позицію і сказати партнерові: «Чому ви на мене тиснете?»

Крок 4. Відмовтеся продовжувати розмову: «Я не хочу про це більше говорити».

Крок 5. Запропонуйте компроміс чи альтернативний варіант.

Модель впевненої поведінки передбачає, що людина відчуває реальну можливість впливати на поведінку іншого, знає про свою силу. Тому вона доброзичлива і реалістична.

Тепер, кожного разу коли це доцільно, говоріть тверде усвідомлене «так»: «Так, я буду брати участь у цих змаганнях. Це важливо для мене», «Так я приберу в кімнаті. Мені дійсно подобається, коли навколо чистота і комфорт».

Сказавши комусь «ні», ви можете відчувати потребу виправдовуватися і вибачатися, можливо, навіть обманювати, тільки щоб не образити. Насправді, деякі вибачення, виправдовування, обман дратують більше, ніж проста відмова. Просто скажіть «ні».

Якщо потрібно, коротко поясніть «У мене зараз важлива справа». Не вважайте, що ви повинні виправдовуватися перед співбесідником за кожне сказане вами «ні». Важливо, щоб ви вірили, що воно виправдане.

Отже, асертивній людині притаманні такі характеристики:

- людина вільно висловлює свої думки і почуття;
- може спілкуватися на всіх рівнях: з незнайомими людьми, друзями, сім'єю; це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме і адекватне;
- у людини є активна орієнтація в житті; вона добивається того, чого бажає, на противагу пасивній особистості, яка вичікує, що станеться далі, вона намагається вплинути на події;
- її дії характеризуються самоповагою; розуміючи, що ситуація не завжди буває виграною, така людина приймає обмеження, але, незважаючи на це, намагається щось зробити, щоб не втратити шанс; вона підтримує свою самоповагу.

Вправа «Незакінчена казка»

Мета: визначення стилю поведінки у ситуації психологічного тиску, вміння приймати рішення.

Хід проведення: ведучий розповідає учасникам казку «Принцеса».

«Жила на світі красуня Принцеса. Усе в її житті було як у казці — королівство, багатство, любов батьків Короля з Королевою і щасливе майбутнє. Але одного дня Принцеса закохалася в молодого Принца, а він у неї. Ось можна було б і закінчити казку, але насправді вона тільки починається...

Принц з Принцесою дуже кохали один одного, та батьки були проти їх одруження через незрілість віку. «От, мовляв, почекайте ще років п'ять, а там і побачимо».

Одного разу, коли Принцеса сиділа зажурена коло вікна, в кімнату залетів голуб і приніс лист від Принца. Він вмовляв Принцесу втекти з ним в Далекі Далі, де вони разом би знайшли своє щастя... «Буду чекати тебе на світанку коло нашого ставка, кохана», — такими словами завершував Принц свого листа.

Зажурилася Принцеса ще більше: «Що ж робити, я так сильно кохаю Принца, що піду заради нього на найвідчайдушніший крок, але тоді я втрачу довіру батьків, яких також дуже люблю». Довго думала принцеса, але врешті решт знайшла вихід...»

Яким, на вашу думку, було рішення Принцеси?

Завдання: учасникам пропонується дописати казку.

Описуючи вибір Принцеси, кожен з учасників керується власними життєвими принципами, цінностями, пріоритетами. На вибір варіантів прийнятого рішення Принцеси проектується ситуація власного вибору.

Вправа «Амеба»

Мета: налаштувати учасників на активну групову роботу і показати важливість цілеспрямованості й згуртованості команди в тренінгу.

Тренер пропонує учасникам зібратися разом в одному з кутів кімнати та покласти одну руку на плече іншого члена групи; пояснює, що в такий спосіб утворена «амеба», яка може рухатися лише всіма своїми частинами разом; якщо учасник у русі відпускає плече сусіда, він має негайно перехопитися за плече іншої людини. Тобто рухатися «амеба» може лише всіма частинами одночасно. Далі тренер створює за допомогою стільців перешкоди на шляху і пропонує групі пройти в інший куток кімнати так, щоб «амеба» залишилась цілісною. Тут підкреслюється необхідність спільного додання труднощів у груповій роботі.

«Зворотній зв'язок»: Тренер ініціює обговорення виконаної вправи та оцінку її ефективності. Учасники відповідають на запитання: «З якими труднощами ви стикнулись під час виконання вправи?».

Інформаційне повідомлення «Як навчитися бути асертивним»

Мета: поінформованість щодо розвитку навичок асертивної поведінки.

Ведучий: «Чи пригадуєте ви періоди життя, схожі на суцільну рутину? Ви нічого не встигаєте, повинні виконати неймовірну кількість різних справ. В результаті — стрес, незадоволення собою і своєю роботою, роздратування.

Багато обов'язків ми беремо на себе тільки через те, що не вміємо сказати «ні». Тоді наше життя перетворюється на хаос. З усіх сторін виникають якісь невідкладні проблеми. Необхідно зробити масу справ, задовільнити чийсь вимоги, завершити те, що було намічено, і так без кінця. Ми втрачаємо енергію і час, і в нас майже не залишається сил на те, про що ми найбільше повинні були б потурбуватися. Коли сад заростає бур'янами, страждають квіти. Коли повсякденність черезмірно перевантажена, страждає наша здібність радіти життю.

Вправляйтеся в тому, щоб говорити «ні».

«Ні», яке ви використовуєте належним чином, справді може служити життєтворчості. Воно очищає простір, в якому в нас з'являється можливість сказати «так» всьому, що цього заслуговує. Ми ніби прополоємо сад і звільняємо місце квітам, для яких він призначений.

Подруга вже годину надокучає вам по телефону, хоча саме зараз вам потрібно готуватися до завтрашнього важливого виступу, і вам незручно припинити цю розмову, але чим далі продовжується розмова, тим більше ви усвідомлюєте, що підготовка переноситься на нічний час. І не завадило б виспатися перед важливою подією в житті... Можливо, краще було б сказати: «Я буду щаслива з тобою поспілкуватися після мого виступу, завтра ми обговоримо все-все-все..., щ зараз, на жаль, доведеться припинити нашу розмову».

Кожного разу, коли говорите «ні», усвідомте, чому або кому ви тим самим сказали «так». Наприклад, «так» улюбленому заняттю, «так» — своєму внутрішньому спокою під час майбутньої розмови з тією ж подругою.

Записуйте свої «ні» і поруч з ними записуйте ті «так», які ви змогли сказати в результаті.

Руханка «Голова потягу»

Мета: сприяти налагодженню довірливих позитивних взаємин між учасниками та згуртуванню членів групи, розвиток проникливості та емоційної чутливості до стану «ведучої» людини (психолога) і тієї особи, яку провадять (клієнта), вдосконалення навичок емпатійної взаємодії.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Тренер пропонує учасникам встати у коло, повернутись ліворуч, створивши колону, покласти руки на талію сусіда попереду та заплющити очі, уявити себе вагоном потягу. Тренер розмикає коло та призначає «голову» потягу, в якій очі відкриті. За командою ведучого «голова» їде, проводить свої вагони по різній місцевості з перешкодами. Основне завдання «вагончиків» – довіритися «голові» потягу, виконувати всі її рухи, тримаючи очі заплющеними та відстежуючи власні переживання. За командою тренера через певний час (2хв.) відбувається перечеплення вагонів і зміна «голови» потягу. Далі вправа виконується аналогічно початку. Цю операцію можна виконувати кілька разів.

«Зворотній зв'язок»: учасники діляться своїми враженнями, почуттями, емоціями, думками з приводу отриманого особистого досвіду.

Заняття 6

«Як діяти у ситуаціях тиску»

Вправа «Нетрадиційний привіт»

Мета: створити невимушену, позитивну атмосферу, сприяти зняттю напруги і підвищити контактність учасників.

Позиція учасників: Учасники стоять у колі.

Кожен учасник повинен привітатись з усіма по черзі наступними способами: а) двома долонями; б) зовнішньою стороною долоні; в) коліном; г) щогою; д) носом.

«Зворотній зв'язок»: Після виконання вправи відбувається обговорення вражень від привітання у такій незвичній формі.

Інформаційне повідомлення та мозковий штурм «Як діяти у ситуаціях тиску»

Ведучий ознайомлює учасників з прийомом «Як діяти у ситуаціях тиску?»

1. Оціни, що насправді відбувається:

Де ти знаходишся;

З ким ти;

Що роблять люди, які оточують тебе;

Як вони поведуться;

Як вони ставляться до того, що відбувається. Довірай своїм відчуттям.

Твої очі і вуха зазвичай можуть інформувати тебе про все, що відбувається навколо. Довірай їм. Як тільки ти усвідомив, що відбувається навколо, спитай себе: «Чи можу я примусити себе робити щось з того, чого не хочу робити?»

2. Подумай про наслідки:

Як ти будеш почувати себе завтра?

Чи не пожалкуєш про прийняте рішення?

Чи не потрапиш у біду?

Чи не підведеш товаришів, батьків, вчителів?

Чи не зашкодить це твоєму здоров'ю?

Чи не відчуватимуть розчарування люди, що піклуються про тебе?

Які негативні наслідки можуть бути?

Що доброго в результаті твого вчинку?

3. Прийми рішення самостійно.

Це означає вирішити, що відбувається в тобі. Роби висновки на основі можливих наслідків:

- Чи переважають позитивні наслідки над негативними;
- Не думай, що нічого з тобою не станеться.

Як це може вплинути на твою самоповагу?

Твоє рішення може вплинути на інших людей – батьків, братів, сестер, друзів. Але єдина людина, на яку це рішення вплине обов'язково, — це ТИ САМ. Зі своєю думкою про себе.

4. Скажи іншим про своє рішення.

Це може бути важко, але після цього завжди стає легших. Намагайся виглядати і діяти впевнено:

Навіть коли ти відчуваєш тривогу і страх, дивись прямо в очі людині;

Говори твердо і ясно, спокійним голосом.

Вправа «Віддзеркалення емоційного стану»

Мета: розвиток вміння спостерігати за людиною, щоб підвищити точність розуміння її стану.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Усім учасникам дається завдання: протягом трьох хвилин вдивлятись в обличчя членів групи, намагаючись зрозуміти їх психоемоційний стан. Після цього кожен член групи описує ту людину, яка сидить навпроти, і навпаки.

«Зворотній зв'язок»: учасники висловлюють свою думку стосовно того аналізу, який дали попередньо їх одногрупники, зазначають, що було вказано вірно, а що – ні.

Психогімнастична вправа «Подолання перешкод»

Мета: розширення усвідомлення власних почуттів та переживань, розвиток емоційної відкритості та чутливості до психоемоційного стану іншого.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Члени групи по черзі зображають, як вони долають життєві труднощі на вузькій стежці (перешкодою може бути стілець чи інший предмет). Накреслюється стежка, якою людина прямує до певної мети й натрапляє на перешкоду. Група спостерігає, як кожен долає її.

«Зворотній зв'язок»: Учасники відповідають на запитання: !Які почуття та переживання виникали у вас, коли ви самі долали перешкоди і коли це робили інші учасники?!

Заняття 7

Тема «Конструктивна взаємодія»

Інформаційне повідомлення «Застосування Я-повідомлення у спілкуванні»

Я-висловлювання – форма висловлювання, коли людина говорить про свої наміри, своє бачення, свій стан і свої почуття, намагаючись не зачіпати і не звинувачувати оточуючих.

«Я-висловлювання» – хороший прийом, що часто застерігає конфліктні ситуації та допомагає людям краще розуміти один одного. Дійсно, часто ми починаємо говорити за когось або на когось «Ти мене образив», «Ти завжди так поводишся», «Ми чекали тебе раніше». Такі звинувачення легко переростають в конфлікт, а от перехід з “Ти”, на опис своїх почуттів, зазвичай пом’якшує ситуацію. «Мені не приємно чути такі слова», «Я відчуваю себе ніяково в такій ситуації», або «Мене засмучує, коли ти запізнюєшся».

Добре також до Я-повідомлення додати пояснення своїх почуттів «Я хвилювалась за тебе, бо тебе довго не було», «Мені приємно, коли ти мені допомагаєш, бо удвох ми швидше та якісніше виконуємо усю роботу».

Вправа «Складні ситуації»

Мета: розвиток вміння розуміти та адекватно сприймати інших людей, відображати психоемоційні стани іншого у різних життєвих ситуаціях, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

1. Учасникам роздаються картки із емоційно «зарядженими ситуаціями» Тренер просить кожного увійти у цей стан і описати ті почуття, емоції та переживання, які викликала дана ситуація. Після цього ведучий задає питання:

1) Чи виникали у вашому житті подібні ситуації?

2) Хто проявив до вас емпатію? Чи ви проявляли співчуття та співпереживання людям, які опинялись у таких ситуаціях?

2. Тренер пропонує учасникам поділитись на групи за кольорами (жовтий, червоний, зелений). Кожна група обирає одну із емоційно «заряджених» ситуацій. Завдання учасникам: уважно ще раз прочитати речення, в якому описується емоційно «заряджена» ситуація, і придумати сценку, яка б розкривала суть поданої ситуації, а також придумати її продовження. На підготовку дається 5 хвилин.

Після завершення підготовки учасники мікрогруп представляють свої пантоміми. Решта учасників вгадують, яку саме ситуацію зображали члени групки і висловлюють своє враження оплесками.

Емоційно «заряджені ситуації»:

- Твого улюбленого собаку щойно збив автомобіль.
- Ти назавжди покидаєш рідну домівку і прощаєшся з ріднею.
- Тебе звинуватили в тому, чого ти не робив (робила).
- Тебе викликають у деканат для розмови з деканом.
- Ти заблудився у чужому місті.
- Бабуся твого друга тільки що померла.
- Усі твої друзі пішли на вечірку, а тебе не запросили.

«Зворотній зв'язок»: Учасники відповідають на запитання: «Що допомогло вам у виконанні цієї вправи? Що корисного Ви для себе взяли з цієї вправи?».

Вправа «Спільний рахунок»

Мета вправи: зняття внутрішньої напруги учасників, згуртування групи шляхом спільного і одночасного виконання вправи.

Хід проведення: Ведучий називає будь-яке число, яке не перевищує кількість осіб в групі. Назване кількість учасників встає. У виконанні вправи необхідно домогтися синхронності, учасники не повинні радитися.

Вправа «Вербалізація почуттів»

Мета: розвиток умінь вербалізації почуттів.

Інструкція: «Кидаючи один одному м'яч, ви будете називати почуття. Той, хто отримує м'яч, називає почуття-антонім. Після цього він кидає м'яч

наступному учаснику і називає будь-яке інше почуття, емоцію. Вправа повторюється до тих пір, поки м'яч не побуває у кожного з вас».

Вправа «Я (Ти)- повідомлення»

Мета: розвиток умінь Я-повідомлень.

Інструкція: «Кидаючи один одному м'яч, ви будете промовляти «Ти-повідомлення». Той, хто отримує м'яч, називає Я-повідомлення. Після цього він кидає м'яч наступному учаснику і називає будь-яке Ти-повідомлення. Вправа повторюється до тих пір, поки м'яч не побуває у кожного з вас».

Заняття 8

Тема «Усвідомлення почуттів та психоемоційних станів»

Вправа на активізацію «Я люблю...»

Мета: самоусвідомлення учасників, створення позитивної психологічної атмосфери.

Ведучий забирає з кола один стілець.

Психолог: «Зараз я назву те, що найбільше люблю. Якщо серед вас є такі, хто теж це любить, ви маєте помінятися стільцями. Для кого не залишиться стільця, той буде наступним ведучим».

Вправа «Асоціативний ряд»

Мета: формулювання асоціативного ряду, пов'язаного з емоціями.

Тренер називає слово, що визначає емоцію. Той, хто сидить з ним поруч, називає свою асоціацію до цього слова. Наступний учасник тренінгу називає асоціацію до слова попереднього і так далі. Вправа закінчується після третього кола асоціативного ланцюжка.

Вправа «Єдність в парі».

Мета: зняття емоційної напруги, затисків, сприяння встановленню довірливих взаємин, сприятливого психологічного клімату.

Позиція учасників: Учасники вільно рухаються в аудиторії.

Ведучий дає завдання учасникам: «Зараз ви будете вільно рухатись по кімнаті, а коли я скажу «Об'єднуйтесь у пари (трійки, четвірки і т. д.)», ви повинні об'єднатись у пари, трійки, четвірки і т. д.» Завершується вправа тоді, коли тренер називає число учасників для об'єднання, яке відповідає кількості усіх учасників групи.

«Зворотній зв'язок»: Учасники діляться враженнями: «Як ви зараз себе відчуваєте?».

Вправа «Рука»

Мета: дати можливість учасникам пізнати психоемоційний стан іншої людини за допомогою контакту-дотику, розвивати здатність вчувати у внутрішній світ іншої особи.

Позиція учасників: учасники сидять в колі.

Тренер дає інструкцію: «Покладіть руки собі на коліна, потім праву і ліву руку перекладіть на руки сусідів. Протягом 5 хвилин спробуйте заглибитись у сприйняття рук своїх сусідів, намагаючись визначити, яка ця рука (напружена, розслаблена, добра), яку людину ви відчуваєте за цією рукою, який її психоемоційний стан, що вона вам передає, як на вас впливає»

«Зворотній зв'язок»: відповідь на питання: «Що ви відчували, заглибившись у сприйняття рук сусідів? Чи вірно відчув ваш психоемоційний стан інший учасник?».

Психомалюнок «Переживи чийсь почуття».

Мета: розвиток емпатії, формування здатності розуміти почуття та переживання інших людей, вчувати у внутрішній світ іншої людини.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Необхідні матеріали: папір А4, кольорові олівці.

Завдання: Кожен учасник повинен зобразити на аркуші паперу ту людину (дитину), яка викликає у вас емпатію (можливо, фізично слабка людина, дитина, яку постійно дратують, цькують, особа, як втратила когось із родичів і т. п.).

Наступний етап – презентація малюнка. Основна умова: учасник розповідає про намальовану особу від її імені, наче він – це та людина, яка повинна викликати емпатію у мовця. Слід звертати увагу на те, у якому стані перебуває людина, які почуття та емоції вона переживає, що її найбільше хвилює. Опишіть ті ситуації, які викликають у цієї особи стрес, сильні переживання, емоційний тиск.

«Зворотній зв'язок»: відповідь на питання: «Що ви відчуваєте після проведення вправи? Що найбільше вразило, зачепило?».

Заняття 9

Тема «Відповідальність щодо прийняття рішення»

Вправа на активізацію «Подіум»

Мета – розвиток поведінкової (жести, голос) пластичності.

Інструкція. На відведеному просторі («подіум») необхідно кожному учаснику пройти, продемонструвати впевнену поведінку і завершити рух коротким зверненням до аудиторії. При необхідності і наявності часу дане завдання можна повторити для розвитку почуття впевненої поведінки та навички виходу до аудиторії і мовного звернення.

Обговорення:

Хто з вас відчув власне почуття впевненості, рухаючись по "подіуму"?

Як з боку виглядав впевнений в собі людина?

Які власні, мовні успіхи, при зверненні до аудиторії, ви помітили? Що викликало напругу при виконанні даної вправи?

Вправа «Життєво важливі рішення»

Мета: усвідомлення життєво важливих рішень, які ми приймаємо протягом-життя, розуміння важливості кожного рішення.

Ведучий: «Ви постійно приймаєте рішення, обираєте, все це веде до великої мети. Ключ до успіху – усвідомлення свого вибору. Рідко буває так, що є тільки один-єдиний спосіб досягнення мети. Усвідомлення того, що потрібно вибирати, дає можливість вирішувати, який саме вибір скоріше і ефективніше приведе до потрібної мети.

Дуже важливо почувати відповідальність за своє життя і бути відповідальним у своїх діях. Приймати світ, в якому ви живете, всерйоз.

Намагайся поглянути на будь-яку ідею чи проблему з різних точок зору і різних перспектив. Існує багато! рішень однієї й тієї ж проблеми. Чим ширше твій погляд і на неї, тим більше варіантів».

Завдання. Написати на бланку ті життєво важливі рішення, які ми приймаємо протягом нашого життя в різні періоди.

Ведучий: «Ви створюєте своє майбутнє життя для себе і в кожен життєвий момент робите свій вибір. Потрібно розуміти, що це саме ви вибираєте. В будь-який момент, зроблений вами вибір може змінити ваше життя, чи те життя, яке планували для себе. Ваш вибір набуває форми, розміру, навіть запаху. Ваш вибір може бути настільки значимим, що його можна навіть назвати рішенням. Це рішення, чи значимий вибір, вимагає ретельного обдумування і аналізу.

Якщо уявно намалюєте перспективу вашого життя, обов'язково проаналізуйте вибір, який робите сьогодні з точки зору того, буде він сприяти досягненню поставлених цілей чи ні.

Запитання для обговорення:

1. Що впливає на прийняття рішення вами?
2. Як необдумані, поспішні рішення можуть відобразитися на вашому житті?
3. Чи легко приймати відповідальні рішення?

Ведучий: «Якщо ви зробили невірний вибір, не намагайтеся будь-що дотримуватися його, думаючи, що зобов'язані. Все і завжди можна змінити. Навіть якщо відчуваєте, що припустили помилки, але йдете по обраному шляху, в будь-який час все можна змінити».

Вправа «Спільна мова»

Мета: формування навичок налагодження психологічного контакту за певних умов, розвиток чутливості до розуміння стану іншої людини.

Позиція учасників: учасники групуються по трое.

Група ділиться на трійки, які повинні домовитися між собою, наприклад, про те, де, коли та навіщо вони мають зустрітися. Але засоби спілкування в них обмежені: один гравець сидить із зав'язаними очима і не рухається, другий заціпенів і також не рухається, третій теж не може розмовляти й у нього зав'язані очі.

«Зворотній зв'язок»: Учасники відповідають на запитання: «Як вам було у тій чи іншій ролі? Ваші враження? Що вам дала ця вправа?».

Вправа «Фруктовий салат»

Група сидить у колі. Ведучий, обходячи учасників, дає кожному ім'я-назва фрукта. З його допомогою гравці перетворюються в апельсин, банан, абрикос, персик, сливу, ананас.

Не варто давати більше п'яти-шести найменувань, добре грати, коли кожен фрукт представлений хоча б 2-3 гравцями (більше-краще!). Коли все отримали «ім'я», з кола довільно забирається один стілець, той, хто сидів на ньому, стає ведучим. Він виходить і оголошує: Готуємо фруктовий салат з ананасів (всі «ананаси» підхоплюються і міняються місцями. Той, хто залишився без стільця, «готує фруктовий салат», припустимо, з апельсинів).

Заняття 10

Фінальний день тренінгу

Вправа «Відлуння»

Мета: самопізнання та пізнання учасників; формування вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, стати на місце іншого.

Позиція учасників: учасники сидять по двоє в колі.

Цю вправу виконують у парах. Основна умова вибору партнера – пошук людини, яка вам мало знайома. За певний період часу один із учасників повинен якнайзмістовніше розповісти іншому про себе (позитивні якості, які в собі ціную, інтереси, вміння, вподобання), про свої життєві плани на майбутнє і про свій емоційний стан сьогодні. Його партнер повинен активно слухати співрозмовника і намагатись запам'ятати подану інформацію. Після цього учасники міняються ролями. На цю процедуру дається 3 хвилини часу. Після завершення активної бесіди відбувається презентація партнера від свого імені. Учасник встає, кладе свою руку на плече партнера і розповідає про нього так, наче він сам – це і є та людина, яку він презентує.

«Зворотній зв'язок»: члени групи відповідають на запитання: «Що дала Вам ця вправа?».

Вправа «Подарунки»

Мета: формування навичок невербальної взаємодії та взаєморозуміння, сприяти встановленню позитивного психологічного клімату в групі.

Позиція учасників: усі стоять у колі.

Тренер повідомляє, що у сьогодні «Свято групи» і потрібно усім учасникам подарувати подарунок. Це потрібно зробити наступним чином: кожен виходить в центр кола і показує за допомогою міміки і жестів свій подарунок. Усі інші повинні здогадатись, що хотів учасник подарувати групі.

За кожен подарунок усі дякують оплесками та посмішкою.

Вправа «Комплімент»

Мета: навчитися спостерігати й відзначати позитивні сторони особистості іншого, виявляти увагу та зацікавленість іншою особою (зокрема, клієнта); створити і підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат у групі.

Учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє (обернені обличчям одні до одних). Кожен учасник робить комплімент тому, хто стоїть навпроти і чекає зворотного компліменту, потім посувається вправо і робить те саме, аж поки не зустрінеться з першим учасником.

«Зворотній зв'язок»: члени тренінгової групи діляться своїми враженнями від вправи. Усі висловлюються за бажанням.

Вправа-релаксація «А що далі?...».

Мета: зняття напруги, розвиток вміння учасників спільно переживати якусь ситуацію, активно слухати іншу людину.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Тренер дає інструкцію: «Зараз ми ходитимемо по кімнаті, і той, чие ім'я я назву, має запропонувати продовження ситуації, яку я представляю, або ж запропонувати власний варіант «А що далі?». Усі повинні імітувати те, про що розповідає кожен учасник. Я розпочинаю: «Ми заходимо в гущавину лісу...». Далі, через кожні 20-30 секунд, тренер називає ім'я наступного учасника, котрий пропонує своє продовження, іншу ситуацію, яку імітують усі учасники.

«Зворотній зв'язок»: Учасники відповідають на запитання: «Які стани у вас виникали у різних ситуаціях? Що найбільше сподобалось у вправі?».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Битько А. А. Ассертивность: понять другого, достичь своего [Электронный ресурс] / А. А. Битько // Управление персоналом. – 2007. – № 7. – С.24–28. – Режим доступа: <http://www.myjane.ru/articles/text/?id=3068>
2. Бишоп С. Тренинг ассертивности / С.Бишоп. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: [учебное пособие] / И.В. Вачков. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2005. – 256 с.
4. Каппони В. Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. – СПб.: Питер, 1995. – 186 с.
5. Ли Д. Практика группового тренинга / Д. Ли. – СПб.: Питер, 2001. – С. 46–89.
6. Мамонтов С.Ю. Поверь в себя / С.Ю. Мамонтов. – СПб.: Питер, 2003. – 160 с.
7. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – М. : ТЦ «Сфера», 1999. – 192 с.