**Психодиагностические упражнения: – личностная сфера – познавательная сфера**

Оценка слуховой памяти – кратковременной и долговременной

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Материал для исследования: 10 слов: стол, книга, часы, конь, брат, яблоко, собака, окно, лампа, огонь.

Проведение исследования:

Перед тем как зачитывать ребенку слова, ему дается инструкция: «Я назову тебе 10 слов, а ты постарайся их запомнить». Зачитывать материал необходимо громко, отчетливо и однотонно, не выделяя отдельные элементы. При этом следует соблюдать временной интервал между ними в 1 секунду.

После предъявления материала ребенка просят повторить те слова, которые он запомнил в любом порядке. Обычно дошкольник повторяет 5-6 слов. Это показатель хорошей кратковременной памяти.

После воспроизведения зачитывается инструкция: «Ты запомнил не все слова. Я прочту их еще раз. Постарайся запомнить больше слов». Ребенок вновь воспроизводит – и так следует сделать еще 3 раза.

Далее делается перерыв в 1 час и, не называя слов, ребенка просят вспомнить все слова – это показатель долговременной слуховой памяти. Долговременная память считается хорошей, если дошкольник припомнил 7-8 слов.

Упражнение «На какой я ступеньке?»

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

1-4 ступенька – самооценка занижена

5-7 ступенька – самооценка адекватна

8-10 ступенька – самооценка завышена

Упражнение «Нарисуй свое тело»

Цель:

Выявить психосоматические знаки.

Диагностировать самооценку клиента.

Инструкция: «Нарисуй свое тело».

Клиент может переспросить, как рисовать: в одежде или нет? Психолог повторяет свою инструкцию.

В норме рисунок должен быть нарисован:

голое тело

в нижнем белье (с «клиновым листочком»).

Все проблемы проявляются:

в закрытой одежде;

прорисован пояс;

вырисовываются ожерелье, кольца и т.д.

После того, как клиент нарисовал, ему дают вторую инструкцию: «Оцени каждую часть своего тела. Сколько она стоит?» Очень важно, чтобы клиент на листе бумаги записал все свои части тела и поставил стоимость (копейки, рубли, доллары, недвижимость).

Если клиент оценивает себя как «Бесценным», то во время терапии с ним нужно обратить его внимание на то, что «Бесценный – значит Бесплатный, Задарма». Те части тела, которые были забыты, не описаны, не оценены – Это проблема. Можно прогнозировать психосоматику и недовольство своим телом.

Эту методику хорошо применять в работе с проблемой неудовлетворенности в личной жизни, с супружескими отношениями. В этом случае, клиентов дополнительно просят нарисовать тело своего (ей) супруга (ги) и оценить. При сравнении, хорошо видно, кто кого больше оценивает и про какие части тела забывают, не уделяют внимание.

Упражнение «Анонимка»

Это неподписанное письмо, обычно жалоба на кого-либо или что-либо. А представьте, что страсть к анонимкам охватила неодушевлённые предметы. Каждый участник составляет анонимку от лица какой-нибудь вещи, остальные участники должны отгадать, от чьего лица составлена жалоба.

Социально-психологический тренинг эффективного общения для старшеклассников

Вступительное слово тренера

«Здравствуйте. Мы начинаем тренинг, который называется «Тренинг эффективного общения. Тренинг – это такая форма занятий, где люди много общаются, есть возможность открыто высказывать свое мнение и выслушивать мнение других участников, попробовать себя в разных ситуациях, узнать что-то новое о себе»

Знакомство

«А теперь давайте познакомимся. Сейчас каждый по кругу назовет свое имя, то как он хотел чтобы его называли на тренинге (на «ты», или на «вы»; модификации имен, если в группе есть одинаковые имена, например, Ирина, Ирочка, Ира и.т.п.) и два качества характера плохое и хорошее в форме прилагательного на ту же букву, что и имя».

Упражнение «Глаза в глаза»

В обычной жизни люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой. Я хочу предложить вам сейчас в течении 3-5 мин. Смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.

Вопросы для обсуждения: «Какое чувство? Было кому-то трудно? Почему?»

Принятие правил

Для того, чтобы наша работа была эффективной необходимо принять некоторые правила:

1. Физическая и психологическая закрытость группы.

Физическая закрытость – т.е. состав группы постоянный, никто новый в группу прийти не может и никто не может не приходить на занятие. Мы начинаем занятие только когда придут все участники. Если кто-то опаздывает, то мы все его ждем.

Психологическая закрытость означает, что то, что будет говорить каждый участник о себе нельзя рассказывать за пределами этого круга. Мы можем говорить о тех идеях, которые возникли, но то, что говорит каждый о себе - нельзя.

Подумайте, сможете ли вы выполнить это правило? Пусть каждый ответит...

2. Правило искренности.

Если я что-то говорю в круг, то это то, что я чувствую, т.е. заведомая неправда исключена. Принимаете это правило?

3. Правило круга.

Мы слушаем каждого, кто говорит не перебивая. Если вы хотите что-то сказать, то говорите в круг.

4. «Здесь и теперь».

Предметом нашего обсуждения будут процессы, происходящие в группе в данный момент; переживает чувства; появляющиеся мысли.

5. Принцип Я. Все высказываются от своего имени (т.е. используем личные местоимения ед. числа «я чувствую», «мне кажется»...).

6. Активность. Упражнения подразумевают включение всех участников.

В начале занятий могут быть проведены психогимнастические упражнения, которые позволяют создать такой уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе и такое состояние каждого участника, которые позволяли бы успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане. Кроме того, проведенные на этом этапе упражнения могут дать материал, обсуждение которого послужит «мостиком» для перехода к содержательным этапам работы тренингов ой группы.

Упражнение «Меняются местами»

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

Инструкция: «Сейчас у нас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.

Вопросы для обсуждения: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?»

Ожидания и опасения

Участники на листах бумаги пишут свои ожидания и опасения насчет тренинга (с правой стороны листа – ожидания, с левой – опасения). Листы можно не подписывать. Тренер собирает листочки. Зачитывает их и по ходу поясняет цели предстоящей работы, комментируя насколько обоснованы те или иные ожидания и опасения.

Цели тренинга:

Анализировать свое поведение в разных ситуациях. Научимся эффективными способами общения, а именно:

устанавливать контакт с другими людьми;

умению эффективно предавать информацию;

рассмотрим значение в общении такого умения, как умение слушать;

потренируемся давать и получать обратную связь.

Упражнение «Встать по числу» (психогимнастическое упражнение, тренер использует по своему усмотрению)

Все участники садятся по кругу.

Инструкция: «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действии друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у нас была тактика?». «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Упражнение «Путаница»

Участники становятся в круг.

«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постираемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

Участники группы образуют два или больше независимых круга.

Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке. Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным, в опыте нашей работы оно варьировалось от 3-5 минут до 1 часа. Одна группа отказалась от продолжения поисков решения. Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросом: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?» (последний вариант является более предпочтительным, с нашей точки зрения, модификацией вопроса «Что нам помешало быстрее справиться с поставленной задачей. Упражнение полезно в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать ею надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Психогимнастические упражнения, которые можно использовать в содержательных частях тренинга.

Упражнение «Арифмометр»

Участники группы сидят по кругу.

«Представим себе, что все мы большой арифмометр. Считает он так: кто-то из нас назовет число, следующий, сидящий рядом (будем двигаться по часовой стрелке), знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий – снова число и т. д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак, может сказать «равно», и тогда его товарищ, чья очередь говорить, должен будет сказать результат вычислений. Например, я говорю «семь», Лена – «плюс». Катя – «восемь». Юра – «минус», Олег – «два», Зина – «равно», и Таня называет число «тринадцать». Следующий участник, т.е. Наташа, снова называет знак, и счет продолжится».

Для упрощения задачи можно договориться о том, что арифмометр только складывает и вычитает и делает это в пределах, например, пятидесяти.

Если в кругу четное количество участников, то одни все время будут называть числа, а другие – знаки, поэтому после 2-3 кругов можно начать упражнение снова, предложив тому, кто называл до этого знаки, назвать первое число.

В ходе выполнения упражнения тренер побуждает «считать» быстрее.

Упражнение мобилизует внимание, позволяет быстро включить участников в ситуацию тренинга, например после короткого перерыва. При кажущейся, на первый взгляд, простоте далеко не всеми это задание выполняется с легкостью. Как правило, затруднения возникают у людей с недостаточно развитой способностью к концентрации внимания. В ходе упражнения они получают возможность осознать это и исправить свой недостаток.

Упражнение «Телеграф»

Участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый».

Все по очереди называют животных, и нужно потратить достаточно времени, чтобы все запомнили, какое животное назвал каждый. Для упрощения можно попросить называть животных очереди (по кругу), и каждый, прежде чем назовет животное, повторит все то, что сказали предыдущие участники.

«Теперь давайте запомним ритм, который будет сопровождать выполнение упражнения Тренер демонстрирует ритм: два хлопка в ладоши и два удара ладонями по коленям.

«На протяжении всего упражнения мы будем выдерживать этот ритм. Задавать его буду я. Тот из вас, кто начнет первым, хлопнет 2 раза в ладоши и скажет название своего животного: например «волк», а потом, хлопнув 2 раза по коленям, – название животного того, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая 2 раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая 2 раза по коленям, назовет еще чье-то животное. При этом нельзя выбиваться из ритма и нельзя обращаться к тому, кто только что передал вам ход. Будем очень внимательны, так как те, кто ошибся, получат дополнительное задание».

В процессе упражнения тренер постепенно усиливает темп его выполнения. Тот кто ошибся, должен вместо названия своего животного, 2 раза хлопая в ладоши, изображать характерный звук, издаваемый этим животным. И все остальные с этого момента должны обращаться к нему, воспроизводя этот звук. Упражнение способствует эмоциональной разрядке, создает хороший фон для продолжения работы.

Содержательная часть

Блок 1 «Установление контакта»

Упражнение 1

Все участники располагаются большим полукругом.

«Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия». После того как все выполнят это задание, тренер предлагает участникам обсудить: «Какие впечатления возникли в процессе выполнения упражнения? Какие средства помогали устанавливать контакт? Какие признаки свидетельствовали об установлении контакта?»

Упражнение 2

Группа садится по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении). Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты – сидя лицом друг к другу.

Вопросы для обсуждения: В каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком более комфортным?

Упражнение 3

Участники группы делятся на две подгруппы.

«Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами».

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала его чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер.

Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами:

участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой;

участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния;

участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства.

Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех.

Упражнение 4

Упражнение выполняется в группах по 3 или 4 человека.

Инструкция: «Представьте себе, что вы решили принять участие в конкурсе на должность персонал – менеджера в крупной фирме. Отбор проводится в несколько этапов, на каждый из которых вместе собираются разные люди. Сейчас в каждой группе кто-то один (я позже скажу, кто именно) попробует установить контакт с каждым из остальных участников вашей малой группы. При этом кто устанавливает контакт, заинтересован в получении информации относительно отбора, а те, к кому он обращается, ее занимают примерно такую позицию: ситуация отпора для вас очень важна, и вы хотите успешно пройти, поэтому у вас есть серьезные причины, по которым вы не хотите отвлекаться от ваших размышлений по поводу предстоящего собеседования и даете это понять тому, кто к вам обращается. В то же время, пожалуйста, помните о том, что если поведение того человека, который к вам обратится, вызовет у вас желание вступить с ним в разговор, вы можете сделать это.

Тренер называет имена тех, кто в 1 групп должен на первом этапе работ попытку установить контакт. Через 3-4 минуты тренер останавливает разыгрывание ситуации и предлагает, оставаясь в малых группах, обсудить полученный результат. После этого тренер меняет состав групп и называет имена тех, кто на втором этапе должен будет начать разговор. Таким образом, если работа проходит в тройках, то в тренинговой группе из двенадцати человек потребуется три этапа для того, чтобы каждый побывал в активной позиции. Обсуждение: Обратите внимание на те вербальные и невербальные аспекты, которые способствуют установлению контакта. Все участники становятся по кругу.

Блок 2 «Умение передавать информацию»

Упражнение 1

На счет «раз» каждый из участников начнет делать какое-либо движение. При этом все остаются на своих местах. Желательно выбирать такие движения, которые может делать каждый участник. На счет «два» надо прекратить делать то движение, которое вы делали на счет «раз», и начать выполнять то движение, которое на счет «раз» делал ваш сосед слева. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору». Упражнение выполняется до тех пор, пока движение каждого участника не вернется к нему. Нередко уже при первых переходах движений кто-то из участников ошибается. В этом случае тренер побуждает группу к поиску момента искажения движения, после чего упражнение начинается сначала. По окончании упражнения, когда движение каждого завершит полный круг, тренер спрашивает участников о том, к кому вернулось его движение, есть ли изменения в его характере. Обсуждение направляется на осознание причин искажений передаваемых движении и того, что могли бы предпринять участники, чтобы этого не происходило. Это упражнение желательно проводить в начале работы по осознанию участниками группы факторов, позволяющих без искажений принимать и передавать информацию в процессе сообщения.

Упражнение 2

Все участники садятся по кругу. Видеотехника подготовлена к съемке.

«Мы уже убедились, насколько важно быть точными и внимательными при приеме и передаче информации. (Это упражнение может выполняться после появления в группе идей, относящихся к процессам приема и передачи информации в ходе общения, а также после упражнения 1, Блок 2.) Сейчас (тренер называет имена 5-ти или 6-ти человек, которых он заранее избрал для участия в упражнении) примут участие в упражнении. Ваша задача будет заключаться в приеме и передаче сообщений. Пусть Андрей (тренер называет одного из участников упражнения) останется здесь, а все остальные подождут какое-то время за дверью». Тренер зачитывает Андрею текст, предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику. Все участники садятся по кругу. Видеотехника подготовлена к съемке. С этого момента ведется видеозапись работы (возможно использование только магнитофонной записи без видеоряда). Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Последнему участнику, получившему сообщение, тренер задает вопрос «Олег, ты только что получил сообщение. Скажи, пожалуйста, что ты будешь делать после того, как получил информацию?». Когда участник ответит на этот вопрос, видеосъемка прекращается.

Вариант текста: «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что, если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

Обсуждение упражнения проводится с использованием видеозаписи.

Упражнение 3

Группа делится пополам (если в группе нечетное число участников, тренер тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел «Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая – в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете, только молча, без слов, не вербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый».

Этот фрагмент упражнения можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника.

На первом этапе упражнения тренер предлагает одной шеренге выступать в роли передающих информацию, а второй принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению упражнения. Когда все готовы, тренер предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть. После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

Упражнение 4

Участники объединяются в пары.

«Сейчас каждый из вас по очереди расскажет своему партнеру какую-нибудь историю. Лучше если это будет история с законченным -сюжетом, раскрывающая различные чувства, переживания ее участников, психологические проблемы, коллизии, т.е. не следует ограничиваться простым повествованием: я встал, умылся, позавтракал, оделся, вышел из дома, подождал автобус и т.д. Но это должна быть такая история, которую вы могли бы рассказать всем нам. У каждого из напарников будет по 3 минуты, чтобы рассказать свою историю. Я буду следить за временем и скажу вам, когда оно закончится для первого рассказчика, а когда – для второго». Участники группы рассказывают друг другу свои истории. «Теперь в каждой из пар один из партнеров переходит по кругу (по часовой стрелке) в другую пару. В новых парах вы рассказываете друг другу те истории, которые услышали от своих партнеров в предыдущих парах».

После того как истории рассказаны, все возвращаются в круг, и тренер предлагает каждому рассказать ту историю, которую он услышал во второй раз. После каждого рассказа тренер обращается к тому, от кого рассказчик услышал эту историю, и к тому, кто рассказал ее в первый раз, т.е. к автору истории с вопросами: «Что оказалось упущенным из того, что вы рассказали? Что искажено?», «Может быть появилось что-то новое, то, о чем вы не говорили?».

Блок 3. Умение слушать

Предлагаемые упражнения предполагают использование следующих приемов:

Безмолвное слушание, выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак готовности слушать дальше.

Безмолвное слушание, выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак готовности слушать дальше.

Уточнение – обращение с просьбой к собеседнику дополнить, разъяснить что-то из того, что он говорил, для того, чтобы более точно понять его (например, женщина говорит психологу: «В последнее время мой сын ужасно себя ведет». Следует уточнение: «Поясните, пожалуйста, как вы понимаете слова ужасно себя ведет»).

Пересказ – изложение своими словами того, что сказал собеседник, в начале беседы более полно, далее – выделяя и сохраняя то, что показалось слушающему главным.

Дальнейшее развитие мыслей собеседника «Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу мори. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на бите дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие, ощутите, как с каждым вдохом ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней ног до макушки головы. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это. А теперь представьте, что бы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг, какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу.

Сделайте это. А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе».

После того как группы сформировались, тренер продолжает инструкцию: «Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты».

После завершения работы в группах тренер предлагает вернуться в круг и поделиться впечатлениями на этот раз о работе в малых группах. В частности, можно задать вопрос: «В какие моменты вы переставали слушать?». Отвечая на него, участники группы обычно говорят следующее: «Отвлекся на спои мысли, когда стал сравнивать то, что рассказывает другой, со своим опытом», «В какой-то момент возникла ассоциация, и я стала думать об этом», «У меня возникло несогласие с тем, что я услышала, и в этот момент я отвлеклась», «В какой-то момент я стала думать о том. что буду говорить сама и перестала слушать» и т.д.

Упражнение

Участники садятся в круг.

«Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста.

Правила:

Полностью сконцентрируйте свое внимание на собеседнике. Обращай свое внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.

Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.

Не давай советов.

Не давай оценок.

Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе.

Тренер ждет, пока все участники сядут парами.

«Распределите между собой роли: «один из вас партнер «А», другой – «В». Задание будет состоять из нескольких этапов. Каждый этап рассчитан на определенное время, за временем буду следить я. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «В». «А» может отложить их пока в сторону. Итак, «А» говорит в течении 5 минут «В» о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «В» соблюдает правила хорошего слушания, помогая при этом «А» рассказывать о себе.

Через 5 минут тренер останавливает беседу.

«Сейчас у «А» будет 1 минута, чтобы сказать «В» что в его поведении помогало ему открыто высказываться, говорить о своих проблемах, а что затрудняло этот рассказ».

После того как прошла одна минута, тренер дает следующее задание.

«Теперь «А» говорит о своих сильных сторонах в общении, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения. «В» не забывая о правилах хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от «В» в течении предыдущей минуты».

Через 5 минут тренер останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«В» за 5 минут должен повторить «А» , что он понял из двух его рассказов о себе (Проблемы и достоинства в общении). На протяжении этих 5 минут «А» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «В». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильное поняли, то «В» должен поправиться до тех пор, пока не получит подтверждение своих слов. После того как «В» скажет все, что он запомнил из 2-х рассказов «А», последний может сказать, что было пропущено или искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями.

Заключительная часть тренинга

Вопросы для рефлексии (письменно)

Что было самым полезным в тренинге?

Что было самым приятным в тренинге?

Произошли ли какие либо изменения с вами в ходе тренинга. Если да, то какие, если нет, то почему?

Был ли в ходе тренинга какой-либо неприятный момент? Какой и с чем связан?

Какое главное открытие вы сделали для себя в результате тренинга?

Чтобы вы хотели пожелать себе?

Чтобы вы хотели пожелать тренеру?

«Чемодан»: Каждому на спину крепится лист, у всех в руках ручки, все подходят друг к другу и пишут человеку его хорошие качества, с которыми он познакомился за эти дни.

Тренинг общения и межличностные отношения

Цель: выработать стратегию общения и умение вести себя в обществе.