

Т.В. СІНЄЛЬНІКОВА

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

*ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ
053 ПСИХОЛОГІЯ*

ОДЕСА - 2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

Кафедра теорії та методики практичної психології

Т.В. Сінельнікова

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ З КУРСУ

«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»

Для студентів за спеціальністю 053 Психологія

Одеса -2020

УДК 159.98

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

_____ 2020 року, протокол № _____

Рецензенти:

Гузенко В.А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Одеського національного політехнічного університету.

Пивоварчик І.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського.

Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу «Основи психологічного тренінгу» для здобувачів освіти за спеціальністю 053 «Психологія»/Автор-укладач Т.В. Сінельнікова. – Одеса: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2020. – 25 с.

Методичне видання спрямоване сприяти студентам у засвоєнні курсу «Основи психологічного тренінгу». Представлені методичні вказівки допоможуть майбутнім психологам оволодіти практичними навичками з розробки та проведення групових психологічних тренінгів. У виданні представлені цікаві завдання та групові вправи, які орієнтовані на опанування ролі тренера. Вказівки розроблено для студентів за напрямом підготовки «Психологія».

УДК 159.98

© ПНПУ імені К.Д.Ушинського, 2020

© Сінельнікова Т.В., 2020

ВСТУП

В сучасному світі до роботи практичного психолога висуваються серйозні вимоги: це, як високий рівень теоретичної бази так і потужна практична підготовка. Психолог-професіонал повинен надавати індивідуальну консультативну допомогу й, в той же час, вміти ефективно працювати з групами. Також, на сьогодні психологу необхідно вміти надавати психологічну допомогу щодо широкого та різноманітного кола клієнтських запитів. Отже, постає необхідність оволодіння психологами різними діючими психотерапевтичними методами. Одним з таких сучасних ефективних методів є метод психологічного тренінгу.

Дисципліна «Основи психологічного тренінгу» складається з 18 годин лекційних, 36 годин практичних та 80 годин лабораторних занять.

Лекційні заняття спрямовані на оволодіння студентами глибоких теоретичних засад, на яких базуються психологічні тренінги.

Практичні заняття зорієнтовані на відпрацювання вміння розробляти план, програму тренінга, вміння підбирати й аналізувати тренінгові справи відповідно до мети тренінгу.

На лабораторних заняттях студенти вчаться проводити тренінгові справи та відпрацьовувати навички тренера в тренінговому колі.

Методичні вказівки містять завдання до кожного заняття, питання для самоперевірки та перелік літератури.

Практичне заняття 1.

Тема: Поняття “тренінг”, “тренінгова технологія”. Види тренінгів. Психологічний тренінг. Уточнення основних категорій «тренінг», «психологічний тренінг», «тренінгова психотехнологія».

Мета: ознайомлення з різними видами тренінгів та з поняттям психологічного тренінгу; оволодіння різними видами тренінгових вправ.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Скласти порівняльну таблицю відмінностей та схожих рис між поняттями «психологічний тренінг», «навчання», «психокорекція», «групова психотерапія».
2. Оволодіння на практиці ритуалами початку групового психологічного тренінга.
3. Проведення вправ на «розігрів» групи. (вправи-криголами)

Методичні вказівки:

Вправи на знайомство в тренінгу:

Вправа «Моя характерна риса»

Учасники по черзі називають своє ім'я й підбирають свою характерну рису на першу літеру імені (наприклад, Тетяна – талановита; Марія – мрійлива).

Вправа «Знайомство через предмет»

Учасники обирають предмети, які їм подобаються, або якими вони часто користуються й презентують себе через цей предмет. Тобто саме предмет «розповідає» про свого хазяїна.

Практичне заняття 2.

Тема: Поняття “тренінг”, “тренінгова технологія”. Види тренінгів. Психологічний тренінг. Уточнення основних категорій «тренінг», «психологічний тренінг», «тренінгова психотехнологія».

Мета: практичне оволодіння різними видами тренінгових вправ; розробка та проведення вправ, спрямованих на знайомство учасників тренінгу.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Групова дискусія щодо особливостей вправ на знайомство учасників тренінгової групи.
2. Підбір та проведення вправ на знайомство учасників тренінгової групи.
3. Розробка авторської вправи на знайомство учасників в тренінгу.

Методичні вказівки:

Як взірці учасникам пропонуються наступні вправи:

Вправа «Моя буква»

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою

Наприклад: мене звать Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити їх на стінах для загального ознайомлення протягом дня. Якщо група учасників дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

Вправа «Інтерв'ю»

Тривалість: 10 хв на пару для інтерв'ю, 2–3хвилини на презентацію кожної людини

1. Учасники розподіляються на пари.
2. Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте, очікування від семінару.
3. Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка з відповідями.

Вправа «Чемпіони»

2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.

3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
4. Презентація має представити людини в найкращому вигляді, «продати» його, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання.
- Необхідно пояснити учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Практичне заняття 3.

Тема: Теоретико-методологічні основи тренінгових технологій.

Методологічні основи тренінгових технологій та вимоги до їх змісту. Тренінги, що базуються на глибинній психології. Психологічний тренінг в гуманістичній психології. Гештальт-тренінги. Тренінги в НЛП. Відпрацювання вправ.

Мета: оволодіння техніками, заснованими на різних теоретико-методологічних підходах (психоаналітично-орієнтовані, гештальт-вправи)

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Складання та обговорення таблиці, що містить теми про основні постулати зазначених теорій та ефекти, які досягаються в тренінговій роботі при їх використанні.
2. Пошук в літературі (К.Рудестам «Групова психотерапія») та проведення студентами вправ, які базуються на психоаналізі та гештальт-психології.

Методичні вказівки:

Студентам пропонується заповнити наступну таблицю:

Теоретико-методологічні основи тренінгових технологій

Теорія, на якій	Основні положення	Ефекти, на досягнення
-----------------	-------------------	-----------------------

базується тренінг	даної теорії	яких спрямований тренінг
1. Психоаналіз (класичний)		
2.		

Для відпрацювання вправ пропонується наступна вправа:

Гештальт-вправа «Гарячий стілець».

Серед учасників обирається учасник, який добровільно сідає на так званий «гарячий стілець» (це місце, на якому необхідно відверто відповідати на всі, навіть, гострі та особисті запитання групи). Потім учасник визначає, як він себе почуває та які запитання були найбільш актуальними та допомогли йому розібратися в складних для нього ситуаціях.

Практичне заняття 4.

Тема: Теоретико-методологічні основи тренінгових технологій.

Методологічні основи тренінгових технологій та вимоги до їх змісту. Тренінги, що базуються на глибинній психології. Психологічний тренінг в гуманістичній психології. Гештальт-тренінги. Тренінги в НЛП. Відпрацювання вправ.

Мета: оволодіння техніками, заснованими на різних теоретико-методологічних підходах (вправи, засновані на гуманістичній психології, біхевіоризмі, нейро-лінгвістичному програмуванні.)

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Складання та обговорення таблиці, що містить теми про основні постулати зазначених теорій та ефекти, які досягаються в тренінговій роботі при їх використанні (продовження).
2. Пошук в літературі (К.Рудестам «Групова психотерапія») та

проведення студентами вправ, які базуються на гуманістичній психології, біхевіоризмі, нейро-лінгвістичному програмуванні.)

Методичні вказівки:

Для відпрацювання на практиці студентам пропонуються наступні вправи:

Вправа «Мій актуальний сенсорний канал».

Учасникам пропонується уявити:

- Як виглядає небо перед дощем та після дощу...
- Як скрипить сніг...
- Як пахне полуниця, квітуча вишня, костер...
- Який на смак лимон, мед, перець....

Потім учасники обговорюють, що саме їм вдалося уявити найлегше й визначають свій ведучий сенсорний канал.

Вправа «НЛП-рефреймінг»

Учасники пишуть на листках свої негативні риси. Потім тренер пропонує їм «перевернути» ці недоліки й «зробити з лимонів лимонад», тобто зробити з негативних рис – позитивні (наприклад, я лінивий- але я вмю добре відпочивати)

Практичне заняття 5.

Тема: Методичні рекомендації з підбору і техніки використання тренінгових вправ. Відпрацювання вправ.

Структура тренінгової вправи. Види та спрямованість тренінгових вправ.

Результативність тренінгових процедур. Відпрацювання вправ.

Мета: ознайомлення з особливостями побудови та проведення тренінгових вправ.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Мозковий штурм з метою створення пам'ятки побудови тренінгової

вправи.

2. Обговорення структури тренінгових вправ.
3. Розробка власної тренінгової вправи.
4. Особливості презентації вправи учасникам тренером.

Методичні вказівки:

Студенти в підгрупах намагаються створити алгоритм побудови тренінгової вправи.

Пам'ятка побудови тренінгової вправи:

1. Назва вправи
2. Теоретична основа вправи
3. Мета вправи
4. Орієнтовні запитання для проведення заключної рефлексії.

Далі обговорюється значення структурованих вправ в тренінгах.

Викладач показує студентам взірець інструктування та проведення вправи.

На наступному етапі студенти розробляють й проводять вправи в тренінговому колі.

Практичне заняття 6.

Тема: Методичні рекомендації з підбору і техніки використання тренінгових вправ. Відпрацювання вправ.

Структура тренінгової вправи. Види та спрямованість тренінгових вправ. Результативність тренінгових процедур. Відпрацювання вправ.

Мета: навчити студентів проводити рефлексію після тренінгової вправи.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Проведення студентами тренінгових вправ в ролі тренера за розробленим алгоритмом.
2. Представлення питань для обговорення з групою після проведеної вправи.(Як ви себе відчуваєте (відмітити почуття та тілесні відчуття)?;

Що було найбільш легким (складним) при проходженні вправи? Який результат отримали по закінченню вправи? Чи є цей досвід новим?)

Методичні вказівки:

Для відпрацювання на практиці пропонується вправа «Ти такий як я, в тебе теж є....»

Учасники в парах шукають 10 спільних речей у житті, котрі вони люблять. Потім відбувається обговорення за питаннями: Чи знайшли щось спільне? Яким чином? Що було легко, а що найскладніше? Що відчуваєте «тут і тепер»? Тренер резюмує, що ми всі дуже різні, але також в нас багато спільного й ми завжди можемо знайти спільну мову.

Практичне заняття 7.

Тема: Використання метафор в психологічному тренінгу. Відпрацювання вправ.

Мета: ознайомлення з функціями притч, метафор, історій в тренінгу; відпрацювання прийомів роботи з історіями в тренінгу.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Групова дискусія, спрямована на визначення основних функцій притч та метафор в груповій тренінговій роботі (функція дзеркала, моделі, опосередкування, зберігання досвіду, носія традицій)

2. Практичне відпрацювання прийомів роботи з притчею в тренінгу.

Методичні вказівки:

Студентам пропонуються наступні прийоми роботи з притчею:

- Підвести групу до конкретної проблематики
- Запропонувати своє закінчення притчи
- Кожному спробувати знайти головний смисл історії
- Використати історію як настанову чи побажання в кінці тренінгу.

Практичне заняття 8.

Тема: Використання метафор в психологічному тренінгу. Відпрацювання вправ.

Мета: практичні вправи з використанням притч та метафор в тренінговій роботі.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Презентація та аналіз студентами історій в тренінговій групі.
2. Відпрацювання різних варіантів роботи з притчею. Робота в підгрупах.

Методичні вказівки:

Студенти представляють в групі притчи, які підготували вдома й пропонують варіант роботи з нею. В групі обговорюються питання: Який основний зміст представленої притчи? В якому тренінгу можна її використати? З якою метою?

Притча «Про щастя»

Виліпив Бог з глини людину й залишився внього шматочок глини. Він запитав людину: що тобі зліпити? Зліпи мені щастя – сказала людина. Бог промовчав й віддав людині залишений шматок. Про що ця притча?

(Зразки притч представлені у додатках)

Практичне заняття 9.

Тема: Роль, стиль, функції ведучого тренінга та його помічників. Основні ролі ведучого тренінгу: керівник, фасілітатор, еталонний учасник. Авторитарний, демократичний та ліберальний стилі проведення тренінгу. Ко-тренерство. Відпрацювання вправ.

Мета: набуття досвіду тренера: відпрацювання тренінгової роботи в різних ролях та стилях ведучого тренінга.

Кількість годин: 4

Хід роботи

1. Обговорення основних ролей ведучого тренінгу.
2. Проведення вправ, використовуючи різні ролі та стилі тренерства.

3. Складання таблиці «Аналіз демократичного, авторитарного та вільного стилю ведення тренінгу».

Методичні вказівки:

Студентам пропонується визначити позитивні та негативні риси тренера в різних ролях (керівник, фасилітатор, еталонний учасник)

На наступному етапі студенти відпрацьовують навички роботи в різних тренерських ролях.

Також студентам пропонується на основі складеної таблиці обговорити та обрати в ході групової дискусії самий ефективний стиль ведення групи.

Практичне заняття 10.

Тема: Роль, стиль, функції ведучого тренінга та його помічників. Основні ролі ведучого тренінгу: керівник, фасилітатор, учасник. Авторитарний, демократичний та ліберальний стилі проведення тренінгу. Ко-тренерство. Відпрацювання вправ.

Мета: оволодіння навичок роботи в Ко-тренерстві.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Мозковий штурм на тему «Плюси й мінуси роботи в Ко-тренерстві»
2. Проведення вправ з Ко-тренером.

Методичні вказівки:

Студентам пропонується визначити позитивне та негативне в роботі з Ко-тренером (або кількома тренерами).

На наступному етапі студенти діляться на пари та проводять вправи з Ко-тренером, аналізуючи чи є для них ефективним даний варіант роботи.

Практичне заняття 11.

Тема: Здійснення контролю за ходом тренінга (зворотній зв'язок). Види та форми зворотнього зв'язку. Ефекти зворотнього зв'язку. Анкети ефективності тренінгу. Відпрацювання вправ.

Мета: оволодіння вмінням проводити процедуру «заключної рефлексії», відпрацювання навичок проведення рефлексії завершення справи та тренінгу вцілому.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Групова дискусія з теми «Ефекти зворотнього зв'язку».
2. Обговорення актуальних питань, які необхідно обговорити в кінці справи або тренінгу.
3. Аналіз стандартних анкет для перевірки ефективності тренінгу.

Методичні вказівки:

Студентам пропонується обговорити поняття «рефлексія» та «дебрифінг»; визначити питання для отримання зворотнього зв'язку від учасників, наприклад: Що було легким, складним, новим, корисним у справі? Що ти відчуваєш «тут й зараз»? На що була спрямована запропонована справа?

На наступному етапі студенти знайомляться з різними видами заключних тренінгових анкет.

Практичне заняття 12.

Тема: Здійснення контролю за ходом тренінга (зворотній зв'язок).

Види та форми зворотнього зв'язку. Ефекти зворотнього зв'язку. Анкети ефективності тренінгу. Відпрацювання вправ.

Мета: розробка власних варіантів заключних тренінгових анкет.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Обговорення функції рефлексії та значення заключних анкет в тренінгу.
2. Визначення місця та ролі тренінгових щоденників та домашніх завдань.
3. Розробка власних варіантів заключних анкет, спрямованих на отримання ефективного зворотнього зв'язку від учасників групи.

Методичні вказівки:

Студентам пропонується на основі взірця скласти власні варіанти анкет, які можуть містити наступні запитання:

- Ваші загальні враження від тренінгу
- Що було найбільш корисним в тренінгу?
- Що було найменш корисним в тренінгу?
- Зауваження та побажання тренеру.

Практичне заняття 13.

Тема: Проведення процедури завершення тренінгу. «Шерінг», «граундінг» та «фидбек» в тренінгу. Відпрацювання вправ.

Мета: ознайомитися з процедурами завершення тренінгу.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Мозковий штурм щодо обговорення та порівняння понять «шерінг», «граундінг» та «фидбек» в тренінгу.
2. Основні ритуали заключної частини тренінгу.
3. Відпрацювання заключних ритуалів тренінгу в групі.

Методичні вказівки:

Студенти проводять в своїй групі вправи, спрямовані на завершення тренінгових процесів.

Для відпрацювання на практиці студенти виконують наступні вправи:

Вправа «Валіза у дорогу»

Кожний учасник «дарує» на прощання кожному в колі якусь рису, яка в нього ще недостатньо розвинута й вона йому необхідна. Таким чином, учасники «збирають кожному учаснику «валізу у дорогу».

Вправа « Я хочу тобі подарувати»

Учасники невербально показують сусіду по колу, щоб вони хотіли йому подарувати. Отримувач подарунка – відгадує, що це за презент.

Вправа «Я хочу тобі подякувати за....»

Практичне заняття 14.

Тема: Проведення процедури завершення тренінгу. «Шерінг», «граундінг» та «фидбек» в тренінгу. Відпрацювання вправ.

Мета: практично відпрацювати навички проведення заключного етапу тренінгу.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Підбір та проведення завершальних вправ в тренінгу.
2. Аналіз проведених завершальних процедур.

Методичні вказівки:

Студенти проводять на занятті підібрані вдома вправи, спрямовані на завершення тренінгових процесів.

На наступному етапі студенти аналізують яка мета запропонованих вправ на етапі завершення тренінгу.

Практичне заняття 15.

Тема: Особливості проведення різних видів тренінгу. Тренінги командостворення.

Мета: ознайомлення з особливостями тренінгу командостворення; відпрацювання вправ на практиці.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Ознайомлення з поняттям «Team-building» та особливостями тимбилдінгу.
2. Заповнення таблиці «Функції та значення тимбилдінгу».
3. Відпрацювання вправ на згуртованість групи на практиці.

Методичні вказівки:

Студенти визначають основні функції тимбилдінгу та роль вправ на командостворення (групова згуртованість, визначення лідерів та інших ролей в групі, визначення актуального стилю лідерства в даній групі, вміння

працювати на груповий результат).

Вправа «Найбільша споруда»

Учасники працюють в командах. Кожній команді пропонується побудувати з паперу найвищу споруду за визначений час (тренер визначає 5 або 10 хвилин). Потім команди аналізують, який стиль взаємодії, лідерства був найефективнішим й допоміг перемогти команді-переможцю.

Вправа «Безлюдний острів»

Група уявляє себе на безлюдному острові. Їм можна взяти на острів тільки 10 предметів. Груповим рішенням вони повинні визначити, які саме предмети візьмуть з собою.

Практичне заняття 16.

Тема: Особливості проведення різних видів тренінгу. Тренінги командостворення.

Мета: ознайомлення з поняттям «мотузковий курс»; відпрацювання вправ на практиці.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Групова дискусія «Особливості мотузкового курсу» (низькі та високі вправи)
2. Обговорення в підгрупах «Плюси та мінуси мотузкового курсу».
3. Відпрацювання специфічних вправ, притаманних для «мотузкового курсу».

Методичні вказівки:

Студенти під наглядом викладача-тренера проводять в групі «низькі» вправи, які притаманні для «мотузкового курсу».

Вправа «Сніжки»

Учасників поділяють на дві команди, між якими крейдою накреслений кордон. Командам видається купа паперу, з якого вони роблять «сніжки» й кидають на сторону команди-суперника. Через визначений час тренер рахує

чия сторона більш закидана «сніжками». На наступному етапі команди обговорюють, який стиль використовували, яку стратегію, хто був лідером?

Вправа «Наш дім»

Учасники повинні «побудувати «будинок» з самих себе. Необхідно розподілити ролі дверей, стіни, даху, вікон, підлого тощо. Кожен учасник повинен обгрунтувати свою важливість у функціонуванні будинку.

Практичне заняття 17.

Тема: Тренінги особистісного росту.

Мета: відпрацювання вправ, характерних для тренінгів особистісного росту.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Проведення вправ на сензитивність, емпатію, впевненість у собі.
2. Відпрацювання вправ на самопізнання.

Методичні вказівки:

Студентам пропонується ознайомитися та опрацювати в тренінговому колі наступні вправи:

Вправа «Я ніколи не...»

Учасники діляться з групою, що вони ніколи в житті не робили.

Вправа «Вибір»

Група поділяється на кілька команд по 4 особи. Також обирається головний герой, який нібито стоїть на перехресті кількох доріг. Кожна команда пропонує йому свій шлях. Перша – коня втратиш; друга – голову втратиш; третя- жінку знайдеш; четверта – друзів втратиш. Представники команд повинні аргументувати, чому саме цей шлях головний персонаж повинен обрати. На заключному етапі головний герой розповідає, чому він обрав саме цей шлях, як команда його переконала.

Практичне заняття 18.

Тема: Тренінги особистісного росту.

Мета: відпрацювання вправ, характерних для тренінгів особистісного росту.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Особливості проведення аутотренінгу.
2. Написання текстів для психологічних аутотренінгів.

Методичні вказівки:

Студентам пропонується ознайомитися та опрацювати в тренінговому колі наступні вправи:

Вправа «Я вдячний собі за те що...»

Практичне заняття 19.

Тема: Навчальні та терапевтичні тренінги.

Мета: визначити особливості та відмінності навчальних й психотерапевтичних тренінгів.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Заповнити таблицю «Відмінності начальних та психотерапевтичних тренінгів». (робота в підгрупах)
2. Відпрацювання прийомів, які притаманні навчальним тренінгам.

Методичні вказівки:

Студентам пропонується ознайомитися та опрацювати в тренінговому колі наступні вправи:

Вправа «Балінтовська група»

Учасникам пропонується попрацювати в форматі Балінтовської групи, тобто один учасник називає проблемну ситуацію, а всі інші розповідають як вони розв'язували подібну ситуацію в своєму житті. Головний герой – тільки слухає. В заключному колі – головний герой обирає рішення й дякує учаснику, який допоміг йому найбільше.

Практичне заняття 20.

Тема: Навчальні та терапевтичні тренінги.

Мета: ознайомитися з основними видами терапевтичних тренінгів та методами, що в них застосовуються.

Кількість годин: 4

Хід заняття

1. Арт-терапевтичні тренінги.
2. Вправи на релаксацію та візуалізацію.
3. Психодраматичні вправи.
4. Тілесно-орієнтовані вправи.

Методичні вказівки:

Студентам пропонується ознайомитися та опрацювати в тренінговому колі наступні вправи:

Арт-вправа «Груповий колаж»

Учасники виготовляють на ватмані колективний колаж-аплікацію з журнальних вирізок на тему «Мoje місце в групі».

Вправа-візуалізація «Чарівна крамниця»

Учасники заплющують очі. Тренер читає інструкцію: «Уявіть собі, що ви пішли гуляти, йшли дуже довго й побачили гарнооздоблену чарівну крамничку. Ви зайшли всередину й побачили на полицях багато цікавих й чарівних речей. Ви їх розглядали й торкалися її руками. Й ось ви побачили те, що давно хотіли отримати. Ви взяли це й вийшли на вулицю. Розгляньте що ви взяли. Відкрийте очі.» Учасники діляться враженнями, почуттями й обговорюють обране в крамниці.

Тілесно-орієнтована вправа «Повітряна кулька»

Тренер вчить учасників правильному диханню. Показує як глибоко вдихати «у живіт» й видихати «через серце», «через стопи ніг». Тренер наголошує на значенні такого дихання у стресових ситуаціях.

Питання до самоконтролю:

1. Поняття “тренінг”, “тренінгова технологія”. Види тренінгів.
Психологічний тренінг.
2. Історичні передумови в розробці психологічних тренінгів
3. Теоретико-методологічні основи тренінгових технологій.
4. Методичні рекомендації з підбору і техніки використання тренінгових вправ.
5. Розробка плану і програми тренінгу.
6. Вимоги до комплектування тренінгової групи.
7. Групова динаміка. Фази розвитку тренінгової групи.
8. Роль ведучого тренінга та його помічників.
9. Здійснення контролю за ходом тренінга.
10. Оцінювання результатів ефективності тренінга (поточне, підсумкове).
11. Групи тренінгу (Т-групи).
12. Гуманістично-орієнтовані групи (В-групи).
13. Гештальт-підхід в груповій роботі.
14. Характеристика основних тренінгових форм.
15. Характеристика особистості групового тренера.
16. Зворотній зв'язок в тренінговій роботі.
17. Робота в примусово організованих групах.
18. Особливості тренінгу особистісного росту.
19. Профілактичний тренінг.
20. Особливості соціально-психологічного тренінгу.
21. Ко-тренерство.
22. Ритуали початку тренінгу.
23. Структура тренінгового заняття.
24. Особливості та структура тренінгових вправ.
25. Функції ведучого тренінгу.
26. Використання притч та метафор в психологічному тренінгу.
27. Стиль ведучого тренінга та його помічників.
28. Ритуали завершення тренінгу.

ДОДАТКИ

Притчи й історії

Щоб ти став кращим

Дідусь з онуком йшли великим лісом. Лець помітна стежинка звивалась поміж високими деревами. Вечоріло. Подорожні втомилися. Дідусь уже збирався заночувати десь під кущем, аж тут хлопчик побачив у гущавині хатинку.

– Дідусю, он хатинка! – радісно вигукнув онук. – Може, в ній переночуємо?
– Так, це хатинка для дорожніх, – сказав дідусь.

Вони зайшли в лісову хатинку. У ній було чисто, на стіні висіла гілочка з ялинки. За народним звичаєм це означало: заходьте, будь ласка, любі гості.

Дідусь і онук підійшли до столу й побачили на ньому хлібинку та глечик з медом. Поруч лежала маленька гілочка ялинки. На вікні – відро з водою.

Дідусь і внук умилися і сіли вечеряти.

– Хто це все поставив на стіл? – питає онук.

– Добрий чоловік, – мовив дідусь.

– Як це так? – дивується онук. – Залишив нам добрий чоловік їжу, а ми й не знаємо, хто він. Для чого ж він старався?

– Щоб ти став кращим, – відповів дідусь.

(Василь Сухомлинський)

Муха і Бджола

Запитав якось Комар Муху:– А чи є десь поблизу квіти?

– Хм. Не знаю, не помічала я тут квітів, – відповіла йому Муха. – Але тут є стільки чудових консервних банок, багнюки та сміття!

І Муха радісно почала розповідати Комару про всі сусідні смітники, які йому неодмінно потрібно буде відвідати.

Полетів Комар у вказаному напрямку і зустрів Бджолу.

– Чи не бачила ти поблизу смітника? – запитав він у неї.

– Смітника? Ні! Я ніде не бачила смітників – здивувалася Бджола. – Тут усюди просто безліч ароматних квітів. Летимо? Я покажу тобі їх.

І Комар полетів з Бджолою дивитися на квіти.

Важливо вибирати собі друзів, тих, з якими приємно дружити.

Минуле, Сьогодні чи Майбутнє....

Три мудреця сиділи в тіні великого дерева і насолоджувалися бесідою. Вони сперечалися про те, що важливіше для людини – минуле, сьогодні або майбутнє. Один з них сказав:

– Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмю те, чому я навчився в минулому. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них.

– З цим неможливо погодитися, – сказав інший, – людину робить її майбутнє. Не важливо, що я знаю і що вмю зараз, – я буду вчитися тому, що потрібно мені в майбутньому. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того,

яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, несхожі на тих, кого я знав раніше.

– Ви зовсім випустили з уваги, – втрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає, і незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогоднішні.

І довго ще сперечалися мудреці, насолоджуючись неспішною бесідою.

П

е

За переказами, цар Соломон володів перстнем, на якому було вигравіровано: “Все минає”. В хвилину горя і тяжких переживань Соломон дивився на напис і заспокоювався.

Але одого разу сталося таке нещастя, що мудрі слова, замість того щоб утішити, викликали у нього напад люті.

Зірвав цар Соломон кільце з пальця й кинув його на підлогу. Коли воно покотилось, Соломон раптом побачив, що на внутрішній стороні кільця також є якийсь напис. Зацікавившись, він підняв кільце з підлоги і прочитав: “І це пройде”.

Голосно засміявшись, Соломон надів перстень на палець, та більше з ним ніколи не розлучався.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Алдер Г. НЛП : Современные психотехнологии /СПб.: Изд.-во «Питер», 2000.- 160с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры, СПб.: Соц.-психол. Центр, 1996.- 379с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательство «Ось-89», 2005.- 256с.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств.- СПб.: Речь, 2001.- 346с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга.- СПб.: Издательство «Речь», 2004.- 256с.

Додаткова:

- 1.Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. – СПб.: Питер, 2002.
- 2.Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия.- СПб.: Питер, 2002.- 304с.
- 3.Ван Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. – СПб.: Питер, 2002.- 128с.
- 4.Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе.- СПб.: Речь, 2004.- 272с.
- 5.Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи.- М.: независимая фирма «Класс», 2000.- 224с.

14. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:

-www.socd.univ.kiev.ua; testolog.narod.ru; www.ht.ru; psyfactor.org);

www.mon.gov.ua

- електронної бібліотеки університету;
- журналів: «Практична психологія і соціальна робота», «Педагогіка і психологія», «Наука і освіта», «Психологический журнал», «Вопросы психологии» та ін. періодичних видань.