

Социально-психологический тренинг: «Мы вместе». Участие групп нового набора



Цель занятия: оптимизация процесса адаптации первокурсников к условиям обучения в колледже.

Основные задачи:

- знакомство с группой;
- возможность проявления себя в группе и получение обратной связи;
- создание позитивного микроклимата;

- установка на взаимодействие, взаимопомощь и поддержку.

Целевая аудитория: 12 групп учащихся нового набора.

План:

1. Введение (вводная информация, цели и задачи занятия, прояснение запросов участников группы).
2. Рассмотрение правил группы
3. Тренинговые упражнения.
«Снежный ком», «Доверие», упражнения на восприятие себя через восприятие другими людьми («механизм обратной связи»), «Интервью»
«Визитка», «Я за тебя отвечаю», «А еще я...», упражнения на совместную деятельность, «Рисунок вдвоем», «Факс»
4. Заключительная часть. «Образ группы»
5. Рефлексия (подведение итогов работы)

1. Введение

Общение людей друг с другом чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится ему в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться эффективному общению, не используя для этого только свой реальный опыт? Да, и сделать это можно при помощи игровых упражнений. Игра – это модель жизненной ситуации, в частности – общения, в процессе которой человек приобретает определенный опыт. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, человек не чувствует той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это дает возможность больше пробовать, экспериментировать, проявлять творчество, искать более эффективные способы взаимодействия друг с другом и не бояться «поражения».

Позитивным моментом игровых упражнений является возможность получить оценку своего поведения со стороны, сравнить себя с окружающими и скорректировать свое поведение в последующих ситуациях. Важно помнить, что намного легче заметить ошибки, неточности в общении других людей, чем свои собственные.

Рекомендации ведущему. Далее следует рассказать о целях и задачах тренинга и прояснить запрос каждого участника группы.

2. Правила группы

В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными. Они обсуждаются всеми членами группы и принимаются как основные правила взаимоотношений или отклоняются, при этом выдвигаются альтернативные правила.

Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как бояться показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область рассуждений. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Персонафикация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что...» - на такое: «Я считаю, что...». Отказываемся и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли...» - на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Как можно больше контактов и общения с различными людьми. У каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем, пока он не закончит говорить.

Правило «Стоп». Во время работы группы любой участник группы может остановить разговор, вопрос, обращенный к нему или какое-либо другое действие, если посчитает это психологически опасным для своего внутреннего мира. Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения только тогда, когда он свободен в выборе решений.

3.Тренинговые упражнения.

Упражнение «Снежный ком».

Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех. При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

Упражнение «Доверие».

Время выполнения 10-15 минут.

«Я хочу предложить вам игру, в которой ваши глаза будут отдыхать, а вести вас будут руки, уши, интуиция. Закройте глаза и начните медленно ходить по комнате. Привыкайте к новому способу ориентирования... В этой игре нельзя разговаривать. (1 мин.). Не открывая глаз, попробуйте найти себе партнера. Возьмитесь за руки. Когда сделаете это, встаньте рядом... А теперь почувствуйте руки друг друга. Какого размера ладони у вашего партнера, теплые они или холодные, мягкие или шершавые, нежные или жесткие?.. Попытайтесь сделать нечто вроде «тактильной фотографии» его рук, сохраните ее в памяти (2-3 мин.). Не открывая глаз, отпустите руки партнера и пройдитесь по комнате в одиночестве. (1 мин.). Попробуйте с закрытыми глазами вновь найти руки того же человека. Если вы уверены, что нашли их, встаньте рядом и откройте глаза. Понаблюдайте за остальными.»

Обсуждение.

Как я себя чувствовал во время выполнения упражнения?

Когда я чувствовал неуверенность?

Когда я чувствовал себя уверенно?

Как я воспринимал руки разных людей?

Какую роль для меня играют прикосновения, если речь идет о вопросе доверия?

Изменилось ли что-нибудь в моем отношении к группе или к партнеру?

Упражнения третьей части занятия взаимосвязаны, вытекают одно из другого.

Упражнение «Интервью»

Выполняется в парах.

«У вас есть 20 минут в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке».

Упражнения «Визитка», «Я за тебя отвечаю»

Для выполнения упражнения участники садятся в круг.

Каждый участник рассказывает о своем партнере в течение одной минуты, представляя его группе. По окончании рассказа группа задает уточняющие вопросы, помогая сделать «визитку» наиболее информативной.

Упражнение «А еще я...»

«А сейчас каждый из вас может сказать насколько «визитка» совпадает с вашим собственным представлением о себе, с чем вы согласны, а что вам не соответствует. «Визитку» можно дополнить, начиная фразу словами: «А еще я...». Рекомендации ведущему. При выполнении данного цикла упражнений необходимо поддерживать в группе позитивный эмоциональный фон, интерес участников друг к другу.

Упражнение «Рисунок вдвоем»

«Для выполнения упражнения вам необходимо объединиться в пары. Постарайтесь выбрать человека менее знакомого вам. Все действия выполняются по инструкции и молча, т.е. разговаривать с партнером не разрешается. Инструкция. Возьмите на двоих один лист бумаги и одну ручку, которой будете рисовать, держась за нее вдвоем. Ваша задача, не договариваясь с партнером, нарисовать сюжетный рисунок. Время выполнения – 3 минуты. По окончании работы дайте название своему рисунку. Поблагодарите партнера за совместную деятельность. Покажите свой рисунок группе. Посмотрите, что нарисовали другие. Есть ли сходства у рисунков?». Во время выполнения упражнения в группе возникает много положительных эмоций, повышается активность.

Обсуждение:

Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?

Что помогало и что мешало вам выполнять задание?

Как вы распределяли функции? Кто из вас был лидером?

Похоже ли ваше поведение сейчас на то, что обычно происходит с вами в группе?

Готовы ли вы брать на себя ответственность за принимаемое решение?

Какие собственные идеи вам удалось реализовать и что не получилось?

Упражнение «Факс».

Рекомендации ведущему. Для выполнения упражнения необходимо заготовить картонку с предложением «Мы лучшая группа!», ручку и бумагу.

Все участники становятся в колонну один за другим. Последний участник получает неизвестное группе сообщение («Мы лучшая группа!»). Он передает сообщение по одной букве или символу (рисует пальцем на спине впереди стоящего). Каждый участник передает полученную букву (символ) следующему, выводя у него на спине. Участник, который стоит первым, записывает полученные буквы. Должно получиться предложение. Если кто-

нибудь из участников не понял букву, которую ему передали, то хлопает себя по плечу, значит ее нужно повторить. Буквы лучше использовать печатные.

Обсуждение:

Довольны ли вы результатом работы?

Что помогало и что мешало выполнить задание эффективно?

Что можно сказать о слаженности работы группы?

Достаточно ли ответственно вы выполняли свои функции?

4. Заключительная часть. Упражнение «Образ группы».

«Мне бы хотелось, чтобы сейчас каждый из вас выразил свое личное видение группы как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например можно сказать: «Она похожа на клетку со львами, где прекрасные и могучие звери, мало знакомые друг другу, втиснуты в маленькое пространство. Прутья мешают им двигаться, теснота и тревога делают их агрессивными, и, помимо всего этого их еще кормят непривычной для них пищей». Другую группу можно было бы описать так: «Мерседес без мотора, который пассажиры должны приводить в движение, крутя педали. Внешне он великолепен, но ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед».

Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе».

Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа может обсудить следующие вопросы:

- Есть ли во всех этих образах что-то общее?
- Все ли образы вам понравились?
- Почему возникли те или иные образы?

Во второй части упражнения участники создают метафоры, характеризующие идеальную группу, то есть такую, в которой они могли бы учиться с радостью и увлечением. Выслушав каждого, снова попытайтесь найти общее во всех метафорах и сформулируйте цели, к достижению которых стремятся члены группы.

5. Рефлексия

Эта процедура завершает занятие. Необходимо выслушать каждого члена группы, узнать о его эмоциональном состоянии, дать возможность высказать свое отношение к происходящему. Обсуждение может направляться следующими вопросами:

- С какими чувствами вы заканчиваете занятие?
- Что было для вас самым эффективным?
- Что на занятии вам удалось, а что не получилось?