



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»

(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы Психология

(подпись)

И.В. Герасимова

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента
психологии и образования

(подпись)

Е.В. Самсонова

(И.О. Фамилия)

«10» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Практика групповой психологической работы
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Профиль «Психология»
Форма подготовки очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. №841

Директор Департамента психологии и образования канд. пед. наук Самсонова Е.В.

Составитель канд. псих. наук, доцент Герасимова И.В.

Владивосток
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «____»
202_г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от « »
202 г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «____»
_____202_г. №

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины – формирование базовых коммуникативных навыков, углубление и расширение самопонимания посредством закрепления навыков эффективной коммуникации в свободном общении, расширение спектра поведенческих коммуникативных стратегий, сплочение участников, развитие навыков работы командой, накопления опыта участия в тренинговой работе.

Задачи реализации дисциплины:

– Расширить представления о процессе общения, о себе, своих коммуникативных умениях и о возможностях другого; заложить основу опыта безоценочной коммуникации, техниках ее реализации, научить применению шаблонов эффективной коммуникации.

– Способствовать развитию осознанности – рефлексии и саморефлексии.

– Помочь развить умение находить адаптивные формы проявления эмоций, расширить репертуар поведенческих стратегий.

– Научить различать три состояния эго – Родитель, Взрослый, Ребёнок, осознанно и гибко реализовывать их в жизни.

– Способствовать сплочению учебной группы, выстраиванию неформальных контактов, развитию открытости в общении.

– Способствовать формированию внутренней готовности и развитие способности выпускника к применению тренинга как метода работы в профессиональной сфере.

Дисциплина «Практика групповой психологической работы» (Б1.В.06) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Просветительско-	ПК-2 Способен осуществлять просветительскую деятельность по повышению психолого-педагогической	ПК-2.1 Участвует в распространении информации об особенностях формирования и повышения психолого-педагогической культуры	Знает составляющие процесса общения, свои сильные и уязвимые коммуникативные навыки, выраженность лидерских качеств, состояния эго. В учебной ситуации умеет выстраивать эффективную коммуникацию с применением «Я-высказывания», безоценочным общением,

профилактиеский	культуры человека	человека	<p>умением слушать и слышать другого, пробовать новые формы общения и поведения, а также представлять информацию об особенностях формирования и повышения психолого-педагогической культуры человека</p> <p>В учебных условиях владеет базовыми умениями по выстраиванию эффективной коммуникации, безценочным общением, умением слушать и слышать другого,</p>
	ПК-3 Способен осуществлять организацию и проведение мероприятий, направленных на профилактику и укрепление психологического здоровья людей	ПК-3.1 Способствует распространению информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья	<p>Знает составляющие процесса общения, возможности применения СПТ как метода, способствующего поддержанию и сохранению психического и физического здоровья.</p> <p>Умеет выстраивать эффективную коммуникацию с применением специальных технологий, делиться ими, способствует распространению информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья</p> <p>В учебных условиях владеет базовыми умениями по выстраиванию эффективной коммуникации, распространению информации о возможностях СПТ как метода, способствующего поддержанию и сохранению психического и физического здоровья.</p>

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачётных единиц (216 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Пр	Практические занятия
ПЭ	Практические занятия в электронной форме
СР	Самостоятельная работа обучающегося
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

III. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Контроль	Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Лек	Лаб	Пр	ЭП	СР		
1	Эффективная коммуникация и сотрудничество: формирование базовых коммуникативных навыков	1			36		36		собеседование по теме – УО-1 групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10
2	Кооперация и сотрудничество: тренинг командообразования	4			44		28		собеседование по теме – УО-1 групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10
3	Трансактный анализ жизни	6			36		36		собеседование по теме – УО-1 групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10
Итого:		146			116		90		Зачет – 2, 4, 6 семестры

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Теоретические занятия не предусмотрены

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

2 СЕМЕСТР

**Эффективная коммуникация и сотрудничество:
формирование базовых коммуникативных навыков
в социально-психологическом тренинге
(36 ч., 36 ч. в активной/интерактивной форме)**

Часть 1

Знакомство. Ожидания и опасения
Принципы и правила групповой работы
Цели и задачи тренинга

«Катастрофа в пустыне»

Цель: развитие самосознания, получение «живой» обратной связи, а также посредством видео, отработка навыков ведения дискуссии, тактического и стратегического мышления.

Реквизит: видео камера на штативе посредством которой осуществляется съемка групповой дискуссии; бланки-протоколы по количеству участников.

Процедура проведения. Форма проводится в круге в два этапа: индивидуальная и групповая работа. Расчётное время – 1 час 30 мин.

Инструкция. 1 этап.

Представьте, что вы все пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет с Европы в центральную Африку. При полёте над пустыней Сахара самолёт потерпел крушение. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится на от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Т.е. номер 1 будет стоять у самого важного предмета, номер 15 – у наименее важного для вас. Каждый работает самостоятельно. Ранг проставляется в первой колонке.

№	Список предметов	Индивидуальная	Разница: эксперт	Эксперт, оценка	Разница: эксперт. - групповая	Групповая оценка
1.	Охотничий нож					
2.	Карманный фонарь					
3.	Летная карта окрестностей					
4.	Полиэтиленовый плащ					
5.	Магнитный компас					
6.	Переносная газовая плита с баллоном					
7.	Охотничье ружье с боеприпасами					
8.	Парашют красно-белого цвета					
9.	Пачка соли					
10.	Полтора литра воды на каждого					
И.	Определитель съедобных животных и растений					
12.	Солнечные очки на каждого					
13.	Литр водки на всех					
14.	Легкое полупальто на каждого					
15.	Карманное зеркало					

Инструкция. 2 этап. После завершения индивидуального ранжирования вам предстоит решить эту же задачу всем вместе. Т. е. в ходе дискуссии

предстоит договориться, выработать общие оценки. Ваша цель – спастись. Аргументируйте свои предложения, доказывайте свою точку зрения. Оценку можно выставлять только тогда, когда все участники согласны с ней. Поскольку это групповая дискуссия метод голосования не подходит. Время не ограничено. Ранг проставляется в последней колонке.

Оценки. Когда работа выполнена, предстоит сопоставить свою индивидуальную оценку и экспертную оценку. Тоже самое затем сделать с групповой оценкой. Оценка зависит от выбранной стратегии поведения. Их две: ждать спасателей, оставаясь на месте, и двигаться к людям. Первая стратегия является предпочтительной, т.к. самолет будут разыскивать и это наименее энергозатратное поведение. Оценки экспертов в приложении 1.

Подведение итогов содержательной части.

- Чья индивидуальная оценка оказалась ближе всего к оценке экспертов?
- Какова групповая оценка?
- Сколько в группе тех, чья индивидуальная оценка лучше групповой?
- Какие наиболее серьезные просчеты были допущены в групповой работе?

Шеринг.

- Кто был в числе лидеров? Какова их роль?
- Кто напротив, практически не проявлял себя? Чем это вызвано?
- Какими способами участникам удавалось продвинуть свое мнение?
- Чего было достаточно в дискуссии, а чего не хватало?
- Как вы сами оцениваете свои коммуникативные навыки?

Наиболее предпочтителен вариант, когда сначала участники осуществляют рефлексию своего коммуникативном поведения в кругу, а затем предоставляется возможность посмотреть на себя на видео записи. Это особенно ценно в случаях не совпадения субъективной оценки и реального поведения.

Переживания

Цель форм эмоционального блока: формирование навыка рефлексии своих эмоциональных состояний, обогащение словарного запаса, позволяющего это делать, наблюдение за внешними выразительными движениями, связанными с переживаниями.

Информационный блок.

Одна из важнейших характеристик человека – эмоциональность. Хотя несправедливо будет утверждать, что это умеют переживать только люди. Каждый, кто наблюдал за домашними животными – собакой, кошкой, знает,

что у них настроение тоже может меняться, и это заметно по поведению, голосу. Основатель Гештальт терапии Фриц Перлз утверждает: «Эмоции – постоянный процесс, каждое мгновение жизни обладает до некоторой степени чувственным тоном приятности – неприятности». Важно уметь рефлексировать свое эмоциональное состояние. Эмоции дифференцированы настолько, насколько дифференцировано сознание человека. Отсутствие в активном словаре слов, описывающих эмоции, называется алекситимией и является одним из симптомов психосоматических больных.

Люди испытывают эмоции и чувства. Эмоции врожденны, непосредственны, кратковременны. Чувства более сложные образования, они могут включать в себя разные эмоции и даже **интеллектуальный компонент**. В отличие от эмоций они предметны, т.е. связаны с чем-то конкретным – человеком, ситуаций. Но нашей задачей сейчас будет не столько учиться различать их, сколько расширять свой словарный запас, позволяющий описывать переживания, и различать разные эмоциональные состояния. Тем более, что и эмоции, и чувства переживаются, имеют определенные конфигурации выразительных движений, проявляющихся в мимике и пантомимике, проявляются вегетативно, в интонационно-мелодической компоненте речи.

Эмоции и чувства принципиально отличаются от ощущений, которые связаны рецепцией сигналов из внешнего мира, это то, о чём сигнализирует тело (жарко – тепло – прохладно – холодно; гладкое – шершавое – бугристое; едва слышно – тихо – громко – очень громко и т.д.).

Эмоциональная разминка

Инструкция. Итак, сейчас каждому по кругу предстоит назвать, какие переживания я сейчас не испытываю. Будьте внимательны, чтобы не повторяться.

Следующий круг – это рефлексия своего актуального эмоционального состояния, что я сейчас испытываю.

«Эмпатия»

Реквизит: карточки с названиями базовых эмоций (интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина).

Инструкция. Любой желающий сейчас может взять себе карточку. На карточке написана определенная эмоция. Ваша задача мимикой показать эмоцию, которая вам досталась.

2 круг – показать эмоцию только телом, лицо остается нейтральным. Лицо в демонстрацию не включается. Задача присутствующих – отгадать, что это за эмоция.

Эмоциональность

Реквизит: карточки с расхожими бытовыми фразами.

Инструкция. Все желающие могут взять себе по карточке. На них написаны обычные бытовые фразы. Ваша задача произнести их с двумя разными эмоциями, которые вам предложат соседу.

Шеринг.

- Какую эмоцию воспроизвести было легче?
- Как вы считаете, насколько широк ваш круг эмоций?

«Эмоциональное поле»

Инструкция: Обведите на листке бумаги свою руку. На месте каждого пальца напишите свои чувства, эмоции, которые вы испытываете чаще всего.

Шеринг:

- Удалось ли найти пять повторяющихся эмоциональных состояний?
- Сколько в написанном того, что относится к позитивным переживаниям, сколько – к негативным.
- От чего бы вы хотели избавиться в этом наборе, а что добавить?

«Первое впечатление»

Цель: отработка навыка слушания собеседника и дословного воспроизведения информации.

Процедура. Форма осуществляется в круге. Начинающий обращается к соседу слева. Расчетное время 30-40 мин.

Инструкция. Сейчас каждому предстоит рассказать сидящему от вас слева соседу, какое он произвел на вас первое впечатление. Вы можете быть лаконичными и уложиться в одно предложение. Пример: «Лёня, ты произвел на меня первое впечатление человека несколько застенчивого и даже робкого». Задача адресата выслушать, дословно повторить текст автору: «Сергей, я произвел на тебя первое впечатление человека застенчивого, даже робкого». И сообщить ему нечто такое, что он не заметил, но есть вас. Например, «А на самом деле я могу быть очень искренним и открытым». Затем говоривший сообщает о своем первом впечатлении от своего соседа слева. Так по кругу.

Шеринг

– Как это – дословно возвращать собеседнику его короткий текст. Какие свои эмоциональные реакции, мысли заметили?

– Как воспринимаются свои же слова, только что сказанные собеседнику?

– Поменялось ли в процессе общения первое впечатление, произведенное человеком?

Дистанции общения

Цель: ощутить телом, эмоционально прожить различное расположение в пространстве относительно собеседника и то, связано ли это с общим настроением на общение и его содержанием.

Процедура. Форма выполняется в парах при постоянной смене места расположения относительно друг друга.

Инструкция. Сейчас в паре вы займите любое положение в пространстве, оставаясь на ногах, и начнете беседу на любую тему по вашему желанию. Каждые 2-3 минуты я буду предлагать определенным образом изменить положение тела. Ваша задача следовать инструкции, продолжая беседу, при этом отслеживать, меняется ли и как эмоциональное состояние, какие возникают импульсы, желания, меняется ли тема беседы. Т.е. быть в рефлексивном состоянии. Итак, вы начинаете беседовать.

(Спустя 2 мин). Продолжайте общаться и встаньте, пожалуйста, друг к другу боком. Осознавайте всё, как вы реагируете на изменения.

(Спустя 2 мин). Продолжайте общаться и встаньте, пожалуйста, друг к другу спиной так, чтобы ощущать тело партнера. Оставайтесь сознанными.

(Спустя 2 мин). Продолжайте общаться и при этом один остается стоять в полный рост, а другой присаживается рядом на корточки. Удерживайте рефлексивное состояние. Спустя 1,5-2 мин. Поменяйтесь ролями.

(Спустя 2 мин). Продолжайте общаться, встаньте на ноги и подойдите, пожалуйста, друг к другу вплотную. Оставайтесь сознанными.

(Спустя 2 мин). Продолжайте общаться и разойдитесь друг от друга на 3 метра.

(Спустя 2 мин). Продолжайте общаться, встаньте так, как вам удобно. Оставайтесь сознанными. Завершите беседу.

Рефлексия в парах. Каждый сообщает о том, как воспринимались разные дистанции и положения тела, что при этом происходило на эмоциональном и телесном уровнях, что заметил относительно содержания беседы.

Шеринг.

– Есть ли у вас образы: на что это похоже положения тела в пространстве, которые были предложены.

– Есть ли параллели с обыденной жизнью, когда так бывает.

– Что возьмете себе на вооружение, что и в каких ситуациях будете учитывать.

– Каково для вас оптимальное расположение в пространстве для беседы.

Базовые потребности

Цель: общее знакомство с базовыми потребностями человека, осознание своих актуальных базовых потребностей

Процедура проведения. Индивидуальная письменная работа. Расчетное время – 30 мин.

Информационный блок.

Принято считать, человек настолько сложное и целостное создание, что современное научное знание не позволяет постичь человека... Как бы это ни было, мы сейчас займемся самопостижением: осознанием своих актуальных потребностей. Потребность – это состояние нужды, недостатка в чем-либо, побудительная сила, то, что стимулирует деятельность.

По происхождению различают: биогенные (первичные) и социальные (вторичные) потребности. Реализация биогенных потребностей обеспечивает жизнь физического тела. Но для полноценного развития и смыслонаполненной жизни необходима реализация потребностей более высоких порядков. Если этого не происходит в течение длительного времени, прежде всего в детстве, развивается состояние психической депривации. Психологами доказано, что и в более позднем возрасте не реализованные потребности, желания не исчезают, они сидят, подобно занозам, оттягивая на себя жизненную энергию. Поэтому так важно осознавать их, реализовывать, как и осознавать потребности и желания тех, кто рядом.

К базовым потребностям относят: физиологические потребности (воздух, вода, пища, сон и т.п.); потребность в безопасности (защищенность, уверенность, порядок и предсказуемость, защита, комфорт и т.д.); социальные потребности (включенность в социальные группы, общение, внимание, забота, поддержка); потребность в уважении и признании (нужность, значимость, признание, самоуважение); потребность в творчестве (творчество, созидание, познание, открытие); эстетические потребности (любовь, радость, гармония, красота); потребность в самоактуализации / духовные потребности (личностный рост, развитие, самопознание, самоактуализация).

Распространенные социальные потребности можно конкретизировать: это потребность в автономии и принадлежности к группе (групповых играх; обрядах, ритуалах, традициях, общих мероприятиях). Потребности человека текучи, подвижны, взаимосвязаны и взаимозаменяемы.

В качестве иллюстрации можно использовать 7-уровневую пирамиду потребностей А. Маслоу.

Инструкция: Вам предстоит записать как можно больше своих актуальных потребностей каждого уровня.

Шеринг;

– Какие потребности было писать проще, а какие сложнее?

– В реальной жизни что реализовано, что нет? Чем это обусловлено?

Есть ли пути реализации нереализованного.

«Сумей договориться»

Цель: креативный поиск новых форм коммуникации, чтобы суметь договориться. Смена позиции и проживание обыденной ситуации с позиции человека с ограниченным набором возможностей.

Процедура проведения. Это последовательная работа трёх разных троек. Игроки подбираются по желанию. Состав каждой микро группы: «глухой», «слепой» и «паралитик». Для исполнения каждой роли нужно подготовиться: «глухому» можно надеть наушники и включить какую-нибудь мелодию, чтобы он действительно не мог различать, что говорят вокруг. «Слепому» завязывают глаза, или он надевает очки для сна. «Паралитик» садится на стул или кресло.

Игра проходит в «аквариуме», когда все остальные являются наблюдателями. Карточки для прочтения задания нужно давать «паралитику» или «слепому». Ориентировочное время – 1 час.

Инструкция. Сейчас один из вас получит карточку, на которой сформулировано, что вам нужно втроем сделать. Ваша задача – донести информацию до всех, договориться.

Содержание карточки №1. Вам втроем завтра нужно встретиться в 15.00 возле памятника Пушкину. Купить цветы и торт. И отправиться на день рождения к другу.

Содержание карточки №2. Вам подарили три билета на балет в Мариинский театр. Балет состоится в субботу в 19.00. Вы встречаетесь у входа в театр.

Содержание карточки №3. Вы втроем в воскресенье в 10.00 в аэропорту встречаете почетного гостя. Возите его на машине и показываете ему город.

Шеринг.

– Какие находки помогли донести информацию и быть понятым.

– Что затрудняло коммуникацию.

– Есть ли параллели между этой игрой и ситуациями в жизни?

– Что помогла осознать такая игра?

Завершение работы – это подведение итогов первого тренингового дня, акцентирование важных моментов для каждого участника. Это может быть одно-два предложения, но важно, чтобы это сделал каждый.

- Что для тебя сегодня было важным для осознания?
- Позволил ли себе пробовать, экспериментировать?
- Какие формы, ситуации были для тебя наиболее эмоционально заряженными?

Есть ли у тебя свои личные коммуникативные задачи, которые ты ставишь себе на ближайшие тренинговые дни?

Солнышко

Визуализированное действие. Собрать в центр груди солнечный свет. Или найти в себе... Дать солнышку выйти из-за туч и облаков дел, планов, спешки...

Часть 2

Каждый день начинается с утреннего шеринга, на котором ещё раз предоставляется возможность поделиться своими наблюдениями и открытиями, связанными с предыдущим днём, вечерним и актуальным утренним состоянием.

«Японская бабочка»

Цель – двигательная разминка, вовлечение участников в совместную деятельность.

Процедура. Форма выполняется всеми участниками в круге. Расчетное время: 10-15 мин.

Инструкция. Выбирается участник, который будет играть роль «тори». «Тори» – по-японски «птица». Все остальные – «бабочки». «Тори» стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга. Его кисти раскрыты, ладони обращены вверх. «Бабочки» передвигаются по кругу вокруг «тори». Время от времени одна из «бабочек» слегка касается его ладоней. Задача «тори» поймать руку этого игрока. Как только «бабочка» поймана, она тоже превращается в «тори»: встает в центр круга, закрывает глаза вытягивает руки с раскрытыми ладонями. Теперь участники дразнят двух «тори», а те пытаются поймать «бабочек».

Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется только одна «бабочка». Она становится новым «тори» во втором раунде, но можно закончить игру и на этом. В таком случае «бабочка» описывает еще один

круг вокруг группы и приветствует каждого «тори» на японский манер (легкий поклон, руки по бокам).

«Крокодил»

Это условное название традиционной формы, направленной на максимально точное воспроизведение получаемой информации. В данном случае **целью** является тренировка навыков копирования мимики и пантомимики другого человека, распознавания переживания по выразительным движениям, наблюдения за игроками.

Процедура: Группу нужно поделить на несколько команд по 8-10 человек. Одна команда играет, остальные – являются наблюдателями. Затем роли меняются.

Инструкция. Итак, определитесь, какая команда будет сейчас играть, а какая наблюдать. Игроки выстраиваются в шеренгу в затылок друг другу боком к наблюдателям. Предпочтительно, чтобы стоящие смотрели в окно, т.к. процедура потребует некоторого времени. Расстояние между игроками порядка шага, т.е. достаточное, чтобы хорошо видеть всё тело партнёра. Первым начинает тот, кто оказался дальше всего от окна. Нужно вспомнить какую-нибудь знакомую эмоцию, подумать, как её можно выразить лицом и телом. Когда идея созреет, молча дотронуться до плеча стоящего впереди партнёра, приглашая его тем самым развернуться лицом, показать ему эмоцию. Запомнить, как это делал. Задача принимающего также молча дотронуться до плеча того, стоит впереди, и как можно точнее показать ему то, что увидел. И так дальше по цепочке.

Задача наблюдателей отслеживать точность и неточность воспроизведения, кто и что именно искажил.

Последний игрок показывает то, что принял, автору. Он в свою очередь, вновь воспроизводит то, что показал изначально. Каждый, начиная с последнего игрока, называет свою версию, какая это эмоция. И завершает цепочку автор, подтверждая или опровергая их версии.

Шеринг:

– Как изменилась амплитуда движений, направление взгляда, была ли сменена рук или ног, какие другие искажения вы заметили при передаче невербального проявления эмоций.

– На что похож этот процесс, какие вы видите параллели с реальной жизнью?

По завершении показывавший эмоцию встаёт на противоположное место – у окна. Свою версию демонстрирует следующий игрок.

Ведомый и ведущий

Цель: обострение разных видов сенсорной чувствительности (тактильной, аудиальной, обонятельной) посредством перекрытия зрительного канала. Выявление степени доверия к миру.

Процедура проведения. Форма является одним из вариантов «слепой проводки» и выполняется в парах. Тот, кто исследует мир, завязывает глаза шарфом или надевает очки. Расчетное время – 1 час.

Инструкция. Сейчас каждому из вас предстоит образовать пару с человеком, которому доверяете. Распределить роли – кто первым будет исследовать мир, кто помогать. Задача исследователя завязать глаза и при поддержке помощника исследовать мир. Задача помощника познакомить с окрестностями, при этом обеспечить безопасность исследователя. При этом словесный контакт для обоих запрещен. Допустимы любые формы контакта, кроме слов, найдите их. Время прогулки – 15 мин. Через 15 мин. вы должны вернуться в это помещение и поделиться впечатлениями. Первым начинает рефлексировать свое состояние исследователь, затем помощник.

По завершении процедуры смена ролей.

Шеринг.

Исследователю:

- Опишите в форме образа своё состояние.
- Каким воспринимается мир, когда глаза закрыты? Какие чувства возникают?
- Действительно ли удалось исследовать мир?
- Доверяли ли вы своему помощнику?
- Достаточно ли было личной свободы и было ли желание сделать что-то самому?

Помощнику

- Какие у вас были находки по установлению контакта с вашим подопечным?
- Сумели ли вы действительно обеспечить его безопасность? Предупреждали ли о препятствиях, например, лестнице, людях на пути? Как?
- Как бы вы сами описали вашу форму заботы об исследователе?
- Было ли у него достаточно свободы для проявления своей воли?

Ларчик ценностей

Цель: осознание своих основных ценностей, выстраивание индивидуальной иерархии ценностей.

Процедура проведения. Два этапа работы – индивидуальная письменная работа, работа в микро группах. Расчетное время – 40 мин.

Информационный блок.

Ценности – это значение (человеческое, социальное и культурное) определенных объектов и явлений..., обобщенное, устойчивое представление о чём-то предпочитаемом как о благе, т. е. о том, что отвечает потребностям, интересам, целям человека.

Ценности связаны с потребностями и с целями. Потребности порождают ценности, ценности определяют цели деятельности, нормы. Но потребности динамичны, иерархичны, взаимопроницаемы, ценности относительно стабильны и усваиваются в процессе социализации.

Принято выделять такие виды ценностей: общечеловеческие, культурные, индивидуальные.

Инструкция: вам предстоит три этапа индивидуальной работы, а затем групповая. Сначала нужно записать как можно больше общечеловеческих и культурных ценностей.

После того, как работа будет закончена записать как можно больше своих индивидуальных ценностей. Обычно к последним относят здоровье, успех в жизни, семью, детей.

Затем собрать свой ларчик ценностей: на отдельном листочке (его можно соответствующим образом разрисовать) расположить, что бы ты взял себе из всего списка и расположить это по степени субъективной значимости.

Время на работу – 20 мин.

Дальше предстоит **работа в группах**. Объединитесь в тройку случайным образом. В тройке вам нужно найти, какие ценности из своих ларчиков являются общими для всех вас. (3-5 мин.)

Теперь объединяются две тройки, вас становится шестеро. Какие ценности являются общими для всей микро группы? (3 мин.)

Процедура повторяется до объединения в единую группу и выяснения общегрупповых ценностей.

Шеринг:

- Какие ценности оказались общими?
- Что у вас вызывало эмоции в процессе работы, какие моменты?

Чукотская песня

Цель: обучение навыку безоценочного описания субъективной и объективной реальности.

Процедура проведения. Обязательная демонстрация выполнения формы тренером, затем работа в парах: один рассказывает, другой является слушателем. Расчетное время – 30 мин.

Инструкция. Вы наверняка слышали о важности безоценочной коммуникации. Психологи в этом не первые: такое умение есть у чукчей: говорят, что погонщик, когда едет на нартах по заснеженной тундре, чтобы не было скучно поёт, при этом он может просто называть то, что видит вокруг. В журналистике есть такой жанр – репортаж, который представляет собой беспристрастное описание того, что видит, слышит или как-то иначе воспринимает журналист, например, как жар или холод, запах... Ф. Перлз, родоначальник одного из базовых направлений в психотерапии, рекомендует развивать такой навык, ведя репортаж с чередованием модальностей: вижу, слышу, ощущаю, воспринимаю как запах, чувствую. При этом он предлагает каждое предложение, или почти каждое, начинать фразой: «Сейчас я осознаю, что...». Каждому из вас в течение 8 минут нужно будет попробовать рассказать партнеру об осознании себя в реальности, чередуя сенсорные каналы.

Пример. «Сейчас я осознаю, что я вижу появляющиеся на экране буквы. Я осознаю, что мне по душе звучащая мелодия саксофона: она легкая, чистая, пронзительная, высокая. Ощущаю некоторый груз в области лопаток и поджатые пальцы на правой ноге, хочется разжать их. Сейчас я осознаю, что перевожу взгляд на клавиатуру, музыка саксофона словно расширяет, раздвигает вокруг меня пространство, какое-то ощущение воздуха, подъема... Напряжена бедренная мышца на левой ноге, произвольно расслабить её не получается. Боковым зрением я вижу новый календарь на стене с ярким пятном цветов следи зелени. Поменялась звучащая мелодия, а вместе с ней мои ощущения пространства – оно стало словно плоче и мельче... Но остается чувство наполненности, одухотворения...».

В паре слушатель отмечает, удастся ли «включать» все сенсорные модальности, или что-то описывается больше, а что-то меньше.

По завершении «чукотской песни» рефлексия в паре. Первым начинает говоривший. Это впечатление о том, насколько точно получалось следовать инструкции, что было легче, что сложнее. Затем делится наблюдениями слушавший. По завершении рефлексии, смена ролей.

Технологии эффективной коммуникации

Цель: формирование навыка «Я высказывания», которое даёт возможность выстраивать безоценочную коммуникацию, присваивать свою информацию и нести ответственность за неё.

Процедура проведения. Письменная работа и работа в парах. Расчетное время – 1 час.

Информационный блок.

Колорадо О. Дж. Харви случайным образом отобрал фрагменты текстов из литературы многих стран и составил таблицу частотности слов, которые используются для того, чтобы судить людей и классифицировать их. Исследование показало высокую корреляцию между частотностью использования таких слов и частотой случаев насилия. В частности, в США в то время, когда высока вероятность, что дети находятся у телевизора, герой либо убивает, либо избивает врагов в 75 % программ.

Психолог Маршал Розенберг считает, что корень многих (если не всех) случаев насилия – вербального, психологического или физического, будь то в семье, племени или государстве, – это способ мышления, который ищет причину конфликта в неправильности противника. А по сути содержит оценку. В противовес этому в 60-х годах минувшего столетия М. Розенберг разработал особый подход к коммуникации и высказываниям, который он назвал ненасильственным общением. Он предлагает такую форму как технологию выстраивания партнерских отношений, способ предупреждения и разрешения конфликтов. Это открытая/прямая коммуникация, идущая «от чистого сердца». Что дает она?

Как отмечает сам автор:

– Вместо автоматических реакций слова говорящего превращаются в осознанные тексты.

– Это возможность честного и ясного самовыражения и способ выражения уважения и сопереживания по отношению к собеседнику.

– Научение констатации фактов, идентификации и выражения своей актуальной потребности.

– Такая форма безоценочного сообщения получила название «Я высказывания». Это шаблон для налаживания открытой коммуникации, когда говорящий, выражая свои переживания, потребности, намерения и тем самым становится более понятным, предсказуемым для собеседника и, конечно, для себя. Я текст – это альтернатива распространенной безличной формы в речи (можешь, делаешь, получаешь) и «Ты-текста» по отношению к себе. Сообщение от Я ведет к принятию ответственности за происходящее.

На сегодняшний день в среде практикующих психологов можно встретить разные модификации «Я высказывания». В данном случае предложен развернутая модель, в котором к четырём шагам, предложенным изначально,

добавлен пятый. Форма «Я-высказывания» зарекомендовала себя как эффективный инструмент общения в разных сферах (семья, деловые отношения, переговоры, психологическая и психотерапевтическая практика) и в разных странах. Однако это инструмент, который при непосредственном общении может быть адаптирован сообразно ситуации и особенностей говорящего: отдельные шаги могут меняться местами (например, можно начать с выражения чувств), или какой-то шаг может быть опущенными (например, сообщение о ущемленной потребности, ценности или предупреждение о санкциях).

Я-высказывание. Пошаговая модель

1. ХХХ, ...

Обращение по имени к адресату.

2. *Факты: когда я вижу (слышу, ощущаю, различаю запах или вкус)...*

Описание действий, фактов, воспринимаемых органами чувств в конкретной ситуации.

3. *Я чувствую...*

Выражение своих переживаний, связанных с этим.

4. *Мне нужно / для меня важно...*

Сообщение о том, какая ценность говорящего при этом ущемлена, не реализуется потребность или желание, с которыми связано чувство.

5. *Пожалуйста, ...*

Описание желательных действий (от позитива)

6. *В противном случае... / Если этого не будет, я оставляю за собой право...*

Констатация права свободного действия говорящего, если просьба не будет исполнена. Или предупреждение о санкциях, которые могут последовать в случае невыполнения действий.

Примеры «Я высказывания».

Сергей, когда я вижу, что ты во время нашей прогулки начинаешь по долгу переписываться со своей девушкой в телефоне, я чувствую себя третьим лишним в этой ситуации. Для меня важна наша дружба и общение. Я бы хотел, чтобы в такие моменты ты поменьше пользовался социальными сетями и общался непосредственно со мной. В противном случае мы больше не будем гулять вместе.

Кирилл, когда я замечаю, что ты как-то нелестно отзываешься о других людях за спиной, то мне становится не по себе, я испытываю испанский стыд. Для меня это не честно. Пожалуйста, перестань делать это, или, как минимум, используй более лицеприятные выражения. Если это не изменится, я буду вынужден свести наше общение к минимуму.

Ангелина, когда я вижу в раковине гору невымытой посуды, я чувствую раздражение и усталость, потому что я не могу воспользоваться раковиной, чтобы нормально поесть и прибраться после этого. Я бы хотела, чтобы ты мыла за собой посуду, или мы можем договориться о днях, когда посуду мою только я или только ты. Я буду тебе очень благодарна, если мы решим этот вопрос вместе.

Девчонки, я расстраиваюсь, когда вы поливаете магазинными соусами еду, которую я долго готовила по хорошему рецепту, и отношусь к этому как к неуважению моего труда. Я за здоровое питание, и хочу, чтобы и вы питались вкусной и здоровой пищей. В противном случае я перестану готовить подобные блюда и заменю их совсем простыми.

Гоша, когда я вижу беспорядок из-за разбросанных повсюду игрушек, я чувствую раздражение, потому что я люблю уют и комфорт, когда ничто не мешает ходить. Я бы хотела, чтобы ты убирал за собой игрушки в корзину. Вся семья будет тебе благодарна, ведь мы живем в общем доме. В противном случае мы будем обсуждать этот вопрос с родителями.

Ваня, когда ты просишь меня о помощи, я ожидаю, что ты будешь участвовать в деле также или даже больше, чем я. Когда же я, соглашаясь тебе помочь, занимаюсь всем делом сама, во мне поднимается буря самых противоречивых чувств. И самое сильное из них – негодование от того, что мной попользовались. Так нечестно. Для меня важно, чтобы ты участвовал в проекте со мной. В противном случае я больше не буду отзываться помогать тебе.

Индивидуальная работа: написать не менее трех «Я высказываний» применительно к своим реальным сложным, повторяющимся ситуациям.

Шеринг;

- Реализация каких из шагов вызывала затруднения, а каких нет.
- Что чувствовал, когда писал «Я высказывания», и что испытываешь сейчас, когда работа завершена.

Эмпатическое высказывание

Процедура проведения. Расчетное время – 30 мин.

Инструкция. М. Розенберг предлагает использовать техники ненасильственной коммуникации, чтобы осознать не только свои глубинные потребности, но и потребности других. В различных источниках указывается, что повседневное общение дома, на работе, в общественном пространстве по форме представляет собой оценки, указания, приказы, назидания, морализаторство, осуждение, ругательства. Это то, что транслируется из раза в раз из

ситуации в ситуацию «на автомате» и по существу является агрессивной самозащитой. В классической форме «Я высказывания» говорящий нечто открыто сообщает о себе. Однако пользуясь этим же шаблоном можно сделать эмпатическое предположение о том, что испытывает собеседник, и с чем это связано у него, о потребностях / ценностях, стоящих за этим, какие он ждет действия по этому поводу. Такая форма высказывания позволяет преодолеть старые паттерны самозащиты говорящего. Но если «Я высказывание» – это утверждение, основанное на констатации фактов, то эмпатическое высказывание – это предположение. И в таком случае уместна форма вопрошания, введения оборотов, выражающих догадку, версию, гипотезу (мне кажется, я предполагаю, это ваша реакция на то, что..., вы хотели бы, для вас важно / нужно, так ли это и т.д.). Такие высказывания, как правило, короче, они нуждаются в проверке, а значит общение часто выстраивается в форме диалога. Они уместны в эмоционально заряженных, грозящих перерастанием в конфликт ситуациях. В качестве тренировки можно сконструировать такое высказывание, опираясь на предположения.

Пример.

Ты злишься, потому с твоей точки зрения я не считаюсь с твоим мнением, не признаю его? И ты хотела бы, чтобы я выполняла твои просьбы, даже если они не всегда мне представляются уместными. Для тебя не столь важно то, что я делаю, сколько то, что я слышу тебя, признаю твой голос, твое право на свою позицию. Так?

Индивидуальная работа: написать не менее двух «Эмпатических высказываний» по опробованному шаблону применительно к реальным сложным, повторяющимся ситуациям с определенным человеком.

Шеринг;

- Что дало формулирование «эмпатического высказывания»?
- Есть ли готовность попробовать такую форму в реальной жизни?

Синестезия

Информационный блок

В сообщениях о том, как вы слышите звуки или ощущаете прикосновения, или что-то чувствуете, уже ни раз встречались слова из другой сенсорной модальности: при описании цвета про звук, звука – про чувства и т.д. Пыльный звук, жёлто-оранжевый голос. Такое явление, когда, действуя на одни орган чувств раздражитель вызывает добавочное ощущение или представление в другом, называется синестезия. Само слово синестезия происходит от греческого *synaïshesis* – совместное чувство, одновременное ощущение.

Многие хозяйки умеют определять, посолили ли они закипающую пищу по запаху, даже не пробуя её. Есть водители, определяющие октановое число бензина по запаху. Наиболее распространенным проявлением синестезии является так называемый цветной слух, при котором звук вместе со слуховым ощущением вызывает цветное. Цветной слух нередко встречается у композиторов, как у Н.А. Римского-Корсакова, А.Н. Скрябина. Очень развита была синестезия у известного мнемониста А. Шеришевского. Синестезия развивает воображение, ассоциативные связи, способствуя тем самым развитию творческого мышления.

Цель: развитие межанализаторных связей мозга, расширение репертуара креативных возможностей.

Процедура. Форма выполняется в круге. Расчетное время – 15 мин.

Инструкция. Синестезия – это феномен восприятия, при котором рецепция в одной системе ведёт к отклику и описанию воспринимаемого в другой. Классическим примером синестезии считается цветной слух композитора А.Н. Скрябина, благодаря чему появилась «светомузыка». Мы сейчас будем тренироваться передавать цвет в пластике и мимике. Сначала за основу возьмём семь цветов радуги: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Кто-то выйдет сейчас из комнаты, в его отсутствие мы выберем какой-то цвет из спектра. Отгадывающий будет персонально просить кого-то (это может быть несколько человек) показать телом и мимикой задуманный цвет. При этом важно не показывать, где, или на ком есть что-то такого цвета, не рисовать его (как рисуют, например, синее море), а впустить цвет в себя, стать этим цветом изнутри и показать, как он изнутри проживается.

Другие форматы синестезии: цифры от 1 до 9, семь нот, дни недели, месяцы года, основные геометрические фигуры и т.д.

Подведение итогов тренингового дня. Короткая рефлексия самого важного из осознанного, апробированного, прочувствованного.

Домашнее задание: применить «Я высказывание» в реальном общении в устной или письменной форме.

Часть 3

Утренний шеринг по «остаткам» предыдущего дня.

Представить актуальное состояние в виде образа: на что оно похоже.

Живой предмет

Цель: разминка, включение в работу пластики тела, невербальной составляющей общения, креативность.

Процедура проведения. Группа делится на несколько команд по 5-6 человек. Команды занимают разные помещения, обдумывают и готовят, как покажут какой-то обычный предмет. Расчетное время – 30 мин.

Инструкция. Сейчас все образованные команды разойдутся по разным помещениям. Ваша задача задумать какой-то всем знакомый предмет (книга, чайник, торт, фонтан и т.д.) и подготовить, как вы его своими телами покажете другим. Время на подготовку 3 мин. Через 3 мин. собираемся в этом помещении. Задача отгадать, что показала другая команда и показать свое. Свою версию высказывает каждый зритель по очереди.

Парафраз (на примере притчи)

Цель: обучение парафразу – умению возвращать содержания услышанного своими словами.

Реквизит: текст притчи.

Процедура: если группа 16 и более человек, её нужно поделить на две подгруппы. Одна подгруппа остается в комнате, все, кто попал в другую, выходят в другое помещение. Оставшиеся являются наблюдателями. По завершении роли меняются. Если группа по численности небольшая, выходят все, кроме одного.

Инструкция: Сейчас вам предстоит попробовать себя в точном воспроизведении смысла длинного текста. Одному человеку будет прочитана притча. Его задача запомнить ее, пригласить кого-то из своей группы и пересказать ему. И так дальше по цепочке. Будьте внимательны: останавливать, переспрашивать рассказчика нельзя.

После завершения всей группе прочитывается оригинальный текст.

Шеринг для наблюдателей

– Какие искажения заметили в ходе трансляции текста.

– Что напоминает такая цепочка? Когда вы встречались с подобным.

Мост

Цель: сплочение, научение работать в группе, выработка тонких настроек в коллективном взаимодействии при исключенном вербальном общении.

Реквизит: бумажные обои, листы ватмана или иная плотная бумага. Бумага в одинаковом объеме распределяется в каждую команду, ножницы. Маленькая детская машинка или контейнер от киндер сюрприза для испытания моста. Расчетное время – 1 час.

Процедура. Форма выполняется несколькими командами по 6-8 человек.

Инструкция. Из подручного материала (бумага, ножницы) без речевого общения вашим командам предстоит построить мост и закрепить между двумя опорами, чтобы он был действительно мостом. В процессе работы вы можете взаимодействовать любым способом, кроме слов. Мост должен быть надежным, таким, чтобы по нему могла проехать детская машинка. Кто мост построит первым, сразу заявляет об этом.

По завершению технические характеристики моста проверяются проездом машинки.

Шеринг.

- Довольны ли своим сооружением?
- Как договаривались?
- Что помогало делу, а что мешало?
- Все ли члены группы участвовали в процессе строительства?

Техники эффективной коммуникации

Просьба – отказ

Цель: освоение пошаговой модели просьбы и отказа как коммуникативной технологии для установления более эффективной и прозрачной коммуникации.

Процедура проведения. Сначала индивидуальная письменная работа, затем работа в парах: один озвучивает свою просьбу, второй, выслушав ее, импровизируя делает отказ. Расчетное общее время работы – 1 час.

Просьба

1. *XX, ты...*

Обращение по имени и отражение значимости или определённых качеств человека, к которому обращается говорящий.

2. *Для меня очень важно...*

Отражение значимости просьбы говорящего (мотивы обычно не называются).

3. *Я прошу тебя...*

Сама просьба.

4. Я могу...

Компенсация.

5. Я знаю, на тебя можно рассчитывать (положиться)... Я буду очень благодарен(а) вам

Поддержка похвала, благодарность.

Примеры.

Николай Геннадьевич, мне посоветовали обратиться к вам как одному из лучших автоинструкторов в городе. Для меня очень важно сдать экзамен по вождению, а уже дважды мне это не удалось. Не могли бы вы выделить для меня время на несколько занятий. Я, конечно, готов заплатить по вашему тарифу. Я буду очень благодарен вам.

Александр Александрович, мне сказали, что вы очень начитанный человек и разбираетесь в качественной литературе. Я люблю читать, но не знаю, что лучше взять. Не могли бы вы мне посоветовать пару книг по своему вкусу. Я в свою очередь могу угостить вас кофе. Буду очень признателен вам.

Мама, я знаю, ты умеешь ухаживать за цветами. Для меня очень важно, чтобы мои цветы чувствовали себя хорошо. Помоги мне, пожалуйста, с поливом, пока я буду в отъезде. При необходимости я могу помочь в уходе за цветами тебе. Я буду тебе очень благодарна.

Варя, я знаю, что ты внимательная и ответственная девочка. Мне сейчас очень важно сдать все документы вовремя, но у меня нет их с собой. Я прошу тебя, пожалуйста, сфотографируй некоторые из них. С меня шоколадка. Я буду тебе очень благодарна.

Полина, я заметила, у тебя хорошо получается мастерить различные поделки и украшения. Сама я ничего такого делать не умею. Я хотела бы попросить тебя помочь мне украсить комнату, смастерив пару украшений. Я могу угостить тебя ужином. Я буду тебе очень благодарна.

Света, я узнала, что ты несколько лет занимаешься катанием на сапах. Я давно хотела это попробовать, но никак не могу найти хорошего тренера. Можешь ли ты мне помочь научиться кататься на сапе? Я буду очень признательна. С меня горячий чай и бутерброды.

Индивидуальная работа: написать не менее трёх обращений с просьбой, опираясь на свои конкретные желания и потребности.

Отказ

1. Я понимаю, что вам нужно... что для вас важно...

Обращение по имени и отражение важности ситуации просящего.

2. К сожалению, сегодня (сейчас, в этот раз) не получится (не могу)

Обстоятельства таковы, что сегодня я не могу сделать это...

Отказ в безличной форме (без нет!) (Предпочтителен вариант без мотивировки отказа).

3. Как будет возможность, я помогу тебе...

Выражение готовности помочь в другое время или при других обстоятельствах.

Примеры

Дмитрий, я понимаю, что для тебя важно сдать экзамен. Однако в ближайшее время я не могу провести с тобой занятия. Если ты ограничен во времени, посоветую своего коллегу, который также является профессионалом. Если у тебя еще много времени до экзамена, могу записать тебя на дни позже.

Сергей, мне понятна твоя потребность. К сожалению, я сейчас сильно занят. Как будет возможность, я обязательно дам тебе список хорошей литературы. Либо ты можешь написать мне после работы.

Лена, я разделяю твою озабоченность тем, чтобы цветы были в порядке. К сожалению, в эти дни не смогу. При возможности сделаю это в другой раз.

Таня, я понимаю, что документы - это важно. Прямо сейчас не получается. Готова сделать это через час.

Даша, мне близко и понятно твое желание украсить зал перед праздником. Обстоятельства таковы, что сегодня я не могу помочь тебе. У меня есть пара часов завтра с утра. Или я могу дать тебе ключи от кладовой, и ты возьмешь оттуда готовые украшения с прошлого мероприятия.

Марина, я бы с радостью научила бы тебя кататься на сапах, но из-за сложившихся обстоятельств, мы можем начать наши тренировки лишь через месяц. Либо, я могу дать номер телефона своего лучшего друга, и он может тебе научиться кататься.

Отказ (переговорный вариант)

Шаблон:

По независящим от меня обстоятельствам я вынужден сказать нет. И прошу к этому вопросу больше не возвращаться.

Работа в парах: один озвучивает свою просьбу, выполненную по шаблону, второй, выслушав ее, импровизируя даёт отказ.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Умеете ли вы просить?

– Как вы чувствуете себя сейчас, опробовав этот шаблон?

- Что вы чувствовали, когда услышали отказ на свою просьбу?
- Была ли у вас сложность говорить нет? Изменилось ли внутреннее состояние после апробирования формы?

PENAL – дискуссия по заданной теме

Цель: формирование умения воспринимать явление многоаспектно, гибко, учитывая разные его стороны; укрепление навыка возвращения собеседнику его информации.

Процедура. Сначала подбирается тема для дискуссии, которая понятная и близка всем участникам. Затем каждый формулирует свое отношение – за или против. На основе высказанной позиции формируются две команды. Сомневающиеся включаются в команду, где оказалось меньше участников, чтобы выровнять её численность. Члены команд встают или садятся напротив друг друга, образуя пары.

Возможные темы для дискуссии: можно ли наказывать детей за непослушание; нужно ли официально регистрировать отношения в паре между мужчиной и женщиной, если все в порядке; нужно ли собирать застолье после получения дипломов с приглашением преподавателей; нужно ли ходить голосовать на выборах.

Инструкция. Итак, у вас есть свое отношение к теме, по которой у нас будет дискуссия. Но теперь вам предстоит сменить свою позицию по отношению к обозначенному самоощущению. То есть те, кто изначально высказался «за», будут выступать с позиции «против», и наоборот. Вам нужно подобрать соответствующие аргументы, и лучше подумать о нескольких. Т.к. повторять доводы нельзя.

Сейчас первый человек представит свой аргумент партнёру напротив из другой команды. Партнёр внимательно выслушивает и возвращает говорившему его аргумент дословным воспроизведением текста, или выделением его сути, смысла. Если текст возвращен неверно, или с иными акцентами, то автор должен ещё раз повторить то, что говорил изначально, чтобы дать возможность понять и вернуть информацию в его логике. После точного воспроизведения аргумента оппонента, нужно привести свой довод другому члену противоположной команды. Т.о. коммуникация осуществляется с оппонентом напротив и сбоку от него.

Когда включится в процесс последний участник в цепочке, к нему подойдёт тот, кто начинал дискуссию, т.е. он выслушает противоположную позицию, и цепочка замкнётся.

«Х, я считаю, что (аргумент)». «У, ты считаешь, что (парафраз или эхо). А я считаю (аргумент)».

Шеринг

- Какова была внутренняя реакция на предложение сменить позицию?
- Помогло ли это расширить представления о противоположной позиции? Стали ли такие люди более понятны?
- Что нового узнали о себе?
- Какой из приёмов возвращения информации даётся легче?

Игра пяти зверей и птиц

Цель: осознание своего доминирующего коммуникативного стиля, освоение иных стилей.

Реквизит: карточки с названием «действующих лиц» – медведь, тигр, обезьяна, олень, птица.

Процедура: действие в «аквариуме», т.е. пятеро участников взаимодействуют между собой согласно ролям, остальные наблюдают. Затем включаются в работу другие игроки.

Инструкция. Есть такая древняя китайская «Игра пяти зверей и птиц», которую отработывали адепты боевых искусств. Она предполагала разучивание движений зверей и птицы, т.е. как мы можем сказать сейчас, – это определенные двигательные комплексы. При этом акцент делали не столько на копирование пластики, сколько на внутреннее переживание каждого движения.

Мы сейчас воспользуемся этой идеей. Но представлять каждого зверя можно будет так, как он понимается. Воспользуйтесь одним из правил участия в тренинге, о котором мы говорили, – экспериментировать, попробуйте в образе такого героя сделать то, что делаете редко или вовсе не делаете. Животные и птица говорить не умеют, но у них есть свой язык и они это проявляют довольно ярко, т.е. вам тоже предстоит звучать.

Первое распределение ролей будет вслепую – кому что достанется. Затем после первого проигрывания и обсуждения роль можно будет выбрать целенаправленно. Итак, представим себе утро в лесу (водопой, дождливую погоду, засуху...).

Шеринг:

Для зрителей

- Кто был кем?
- Какие ситуации конструктивного взаимодействия лесных жителей вы видели?

– Какие были ситуации неконструктивного взаимодействия?

Для действующих лиц

– Опишите, какое животное или птицу вы играли: каков его возраст, характер, намерения, повадки.

– Какие привычные для вас коммуникативные реакции вы проявили в образе зверя/птицы?

– Что нового для себя почувствовали и прожили?

«Окно Джохари»

Цель: развить самосознание и понять, как меня воспринимают другие.

Процедура: индивидуальная работа на заранее подготовленных или расчерченных на тренинге листах бумаги формата А4. Расчетное время – 40 мин.

Информация. Два психолога Джозеф Луфт и Харри Ингхэм еще в 1955 г. предложили инструмент, который получил название от первых букв их имен «Окно Джохари». И по сути является основой организации обратной связи в тренинговом процессе. Итак, это квадрат, разделённый на четыре части. У этого квадрата два параметра: по горизонтали «мне известно – мне не известно», по вертикали: «другим известно – другим не известно».

То есть в каждой части окна представлена определенная информация о человеке. 1. Открытая зона. В открытой зоне находятся те качества, которые мы в себе не только знаем в себе, но которые любим и принимаем. Мы считаем, что если мы будем их проявлять, то будем нравиться другим людям. 2. Скрытая зона. Это те качества, о существовании которых мы в общем-то знаем, но которыми мы не спешим делиться с другими людьми. 3. Слепое пятно. Обращая внимание на систематическую обратную связь других людей, мы открываем в себе те черты характера и привычки, которые находятся у нас в Слепое пятно и лучше узнаем себя. 4. Зона неизвестного. Т.е. в ней находятся те наши качества и черты характера, которые ни нам, ни окружающим абсолютно неизвестны. В Скрытой зоне и Слепое пятно могут также находиться наши ресурсы и таланты, которые мы либо не решаемся проявлять, либо по каким-то причинам не замечаем.

Инструкция. Вам предстоит заполнить свое окно.

1. Открытая зона. Нужно ответить на вопросы:

– Какими своими качествами и проявлениями вы легко делитесь с окружающими?

– Как вам кажется, за какие качества вас ценят другие люди?

– Какие ваши привычки и черты характера вы обычно проявляете в общении с другими людьми?

– Каким вы хотели бы, чтобы вас видели окружающие?

Укажите не менее 10 качеств из вашей открытой зоны.

2. Скрытая зона.

– Какими своими качествами и проявлениями вы не спешите делиться с окружающими?

– Какие свои качества вы хотели бы в себе изменить?

– Какие стороны вашей личности видят лишь самые близкие люди и крайне редко?

– Что из того, что в вас есть, вы не хотели бы, чтобы видели окружающие?

Укажите не менее 5 качеств из вашей скрытой зоны.

3. Слепое пятно.

– Какую систематическую обратную связь вы получаете от других людей?

– Какие повторяющиеся «послания», (проявляющиеся в словах, поступках и реакциях), вы чаще всего слышите от разных людей в своей жизни? Сформулируйте эти «послания» в простых и лаконичных фразах-утверждениях.

– С какими качествами из вашей слепой зоны может быть связана эта обратная связь?

Укажите не менее 5 предположительных качеств из вашей слепой зоны.

4. Зона неизвестного.

– Какие ресурсы вы пока что не открыли в себе на практике, но вы хотели бы, чтобы они у вас были?

– Если бы кроме всех ваших талантов, о которых вы уже знаете, в вас были бы ещё другие таланты и способности – то с чем они были бы связаны?

– В чем бы состояли эти таланты?

– Какими своими ресурсами и способностями вы могли бы приятно удивить себя и других людей?

Укажите не менее 3 предположительных качеств из зоны неизвестного.

Рефлексия в парах:

– Какую из зон было заполнять проще, а какую сложнее.

– Что для себя прояснил, заполняя «Окно Джохари».

Шеринг:

– После осуществленной работы как ты считаешь, что стоит продолжать делать?

– Что стоит перестать делать?

– Что стоит начать делать?

Задача на утреннем шеринге показать настроение в пластике.

Кто я? Или деление по несоизмеримым признакам

Цель: двигательная разминка, укрепление умения ориентироваться в соответствии со своим первым импульсом, выявление представлений о себе.

Процедура. Форма выполняется на ногах при свободном перемещении участников по всей площади помещения. Расчетное время – 10-15 мин.

Инструкция. Сейчас я буду называть определенные признаки, свойственные для людей, ваша задача быстро сориентироваться, кто вы, и занять место в определенной части зала, где будут собираться все, кто считает, что наделен этим признаком.

Итак, в правой части зала собираются местные, в левой приезжие, а посередине сладкоежки...

Теперь в правой части зала собираются длинноволосые, в левой стриженные, а посередине творческие натуры.

И т.д. В качестве несоизмеримы признаков можно предложить: блондины – брюнеты – прагматики; энергичные – пессимисты – семейные; умные – красивые – оптимисты; курящие – последователи ЗОЖ – эмоциональные; длинноногие – спортсмены – нытики; добрые – сильные – свободные.

Шеринг

- На что ориентировались, когда занимали место в той или иной группе.
- Умеете ли следовать своему первому внутреннему импульсу
- Было ли такое, когда мозг бунтовал против первой реакции. Что делали в таком случае?

«Квадраты»

Цель: осознание «связанности» отдельного человека с миром и отдельных людей между собой, выработка умения принимать «общий мир», как бы он не проявлял себя, осознание состояния личностных границ, умения давать, делиться.

Реквизит. Для каждой группы наборы из 5 квадратов, разрезанных разным способом. Все эти детали перемешиваются, и каждый игрок случайным образом получает из пакета по 4 детали.

Процедура. Форма выполняется одновременно несколькими командами по 5 человек. Если число участников не делится на 5, то остальные выполняют функцию наблюдателей. У каждого своя группа, за которой осуществляется

не включенное наблюдение, т.е. нужно фиксировать то, что происходило, какими невербальными признаками это сопровождалось. Каждая команда играет за своим столом. Расчетное время – 1 час.

Инструкция.

Каждому из вас нужно собрать свой квадрат. У вас есть несколько деталей, но они не позволяют это сделать. Если вы считаете, что у вас что-то лишнее, деталь можно отдать. Просить нельзя. Разговаривать нельзя. Все происходит в полной тишине. Все детали должны подойти очень точно – до миллиметра.

Шеринг:

- Все ли соблюдали условия задания?
- Умеете ли вы давать? Учитываете ли при этом, нуждается ли человек в том, что вы ему предлагаете?
- Можете ли выдерживать паузу, когда задача «не решается»?
- Было ли такое, когда нарушали ваши личностные границы? И что вы испытывали при этом?
- Какие параллели вы можете провести между тем, что происходило здесь и своей реальной жизнью?

«Стоп-сигнал»

Цель: осознание личностных границ в социальном контакте, умения защищать свои границы и форм защиты, гибкости личностной дистанции с разными людьми.

Процедура. Форма выполняется в парах. После взаимодействия рекомендуется 2-3 раза произвести смену партнеров. Расчетное время: 30-40 мин.

Инструкция. В паре один участник будет выступать в роли исследователя личностных границ, а другой его помощника. Помощник отходит от исследователя на максимально возможное расстояние, а затем начинает очень медленно приближаться. Задача исследователя почувствовать, тот момент, когда партнёр входит в зону, куда его не хочется пускать и жестом остановить. Нужно найти убедительный и понятный для приближающегося жест, если есть необходимость, повторить его. Помощник при этом ориентируется на себя, если он чувствует, что жест робкий или непонятный, он вправе продолжить движение. Для обоих важно быть честными перед собой и работать в полной тишине, чтобы действовать в соответствии с внутренним импульсом. Целесообразно поэкспериментировать: т.е. попробовать разные способы приближения к партнеру. Затем происходит смена ролей в паре.

После того, как работа в паре завершена и участники «на ногах» отрефлексируют полученный опыт, целесообразно продолжить эксперимент с «неудобным партером» также со сменой ролевых позиций и рефлексией.

Шеринг:

- Чувствуете ли свои личностные границы?
- Зависят ли они от того, кто подходит, способа, которым человек передвигается, его взгляда или каких-то индивидуальных хитростей?
- Умеете ли вы защищать свои личностные границы?
- Насколько вы были креативны в роли помощника?

«Я свободен»

Цель – осознание стереотипных стратегий поведения в ситуации препятствия, преодоления, поиск и апробирование новых.

Процедура. Форма выполняется всеми участниками в круге. Расчетное время: 15-20 мин.

Инструкция. Все встают в общий круг и берутся крепко за руки. Желаящий входит в круг. Его задача любым способом выбраться наружу на свободу. При этом способ, как это делать, можно выбрать любой. Задача тех, кто в круге – держать круг. Если стоящему в центре удастся попасть на свободу, то место в середине занимает тот, кто способствовал этому.

Эту форму можно выполнять в несколько этапов – сначала с речевым взаимодействием с обеих из сторон, затем без. Еще один вариант, но больше связанный с силовым высвобождением, можно проводить, когда участники хором произносят заклички и водят хоровод. Например, такую: «Бык тугогуб, тугогубенький бычок, у бела быка губа была тупа».

Шеринг:

- Какая стратегия преодоления препятствий возникла первая?
- Какое место среди них занимает силовая стратегия?
- Какие новые для вас стратегии вы увидели у участников?
- Проведите параллели с реальной жизнью.

«Гостиница»

Цель: обучение выстраиванию эффективной коммуникации в моделируемой ситуации.

Процедура. В моделируемой ситуации участвуют четыре человека – трое желающих заселиться и администратор. Всем дается время на подготовку: администратору подготовить рабочее место, заселяющимся придумать

себе легенды. Оптимальный вариант, когда коммуникацию можно снять на камеру, а затем посмотреть. Ситуацию целесообразно проиграть несколько раз с разным составом участников. Расчетное время – 40 мин.

Общая инструкция. Сейчас мы будем моделировать ситуацию, в которой может оказаться каждый. По непредвиденным обстоятельствам самолет сделал посадку в маленьком городке, где только одна гостиница. До вылета сутки. Трое пассажиров решили попробовать заселиться на это время в гостиницу, хотя знают, что мест может не быть. Т.е. участниками являются трое пассажиров каждый со своей легендой и администратор гостиницы. Все остальные наблюдатели. Задача наблюдателей отслеживать коммуникативные приемы, используемые администратором и желающими остановиться в гостинице.

Инструкция для пассажиров. Сейчас вы покинете помещение. Вы командировочные, вам нужно придумать свою легенду – кто вы, и свои аргументы, чтобы заселиться. Затем вы по одному будете входить в комнату и беседовать с администратором.

Инструкция для администратора. У вас всего одно свободное место. Вам нужно выслушать всех желающих заселиться, а отдать предпочтение одному. Его имя вы напишите на бумаге. После того, как вы выслушаете всех, будет групповое обсуждение происходившего наблюдателями. Затем вы огласите свое решение и его мотивы.

Шеринг:

- Как вы чувствовали себя в такой роли? Какие речевые приемы использовали намеренно?

Вопросы для наблюдателей:

– Насколько тактично и беспристрастно относился к заселяющимся администратор? Какие коммуникативные приемы он использовал?

– Какие коммуникативные приемы, какие аргументы со стороны заселяющихся воспринимались вами как убедительные?

– Кому бы вы отдали предпочтение в этой ситуации?

«Никто не знает, что я...»

Цель: самораскрытие, уменьшение своей скрытой зоны.

Реквизит: маленький мяч.

Процедура. Форма выполняется стоя в круге всеми участниками. Расчетное время – 15 мин.

Инструкция. Сейчас все встанут в круг для того, чтобы рассказать о себе нечто, о чём другие не подозревают: это может быть что-то с социальным знаком минус или что-то с социальным знаком плюс. У вас есть возможность приоткрыть свою «завесу». Итак, первый, в чьих руках оказался мяч, говорит: «Никто не знает, что я...» и что-то сообщает о себе. Сказав это, бросает мяч тому, от кого хоте бы услышать что-то новое...

Шеринг:

- Было ли в сказанном что-то такое, о чём вы боялись сообщить окружающим? Что останавливало?
- Как воспринимаются откровения участников?
- Изменилось ли отношение к участникам, которые сообщали о себе что-то не самое лучшее?
- Как чувствуете себя после признания?

«Обратная связь»

Цель: получить обратную связь, узнать, как воспринимаюсь другими. Научиться давать обратную связь, по-другому взглянуть на себя и отношения внутри коллектива.

Процедура. Форма выполняется в круге при одновременной вовлеченности в процесс всех участников. Расчетное время – 40 мин.

Инструкция. Сейчас у каждого присутствующего есть возможность получить обратную связь о своих коммуникативных навыках. И делать это лучше по мере внутренней готовности. То есть каждый может обратиться к 2-3 людям в группе и спросить у них, как вас воспринимали в конкретной ситуации здесь на тренинге, или что они думают о ваших коммуникативных навыках – каковы достоинства и над чем еще нужно поработать. Это ваша воля, у кого запрашивать обратную связь, однако рекомендую воспользоваться возможностью и в том числе обратиться к тем, кто представляет для вас «сложный типаж», кто эмоционально «включает».

Практика в электронной форме (8 час.)

Это просмотр видео материалов о техниках эффективной коммуникации, обсуждение их на шеринге и применение на практике.

10 правил эмоциональной гигиены. Как не сливать энергию. Как проживать эмоции. Антон Махновский. 12 мин. 58

сек. <https://www.youtube.com/watch?v=meWkjp9GVQg>

Речевая Самооборона Руслана Хоменко. Шесть шагов к решению конфликтов. <https://www.youtube.com/watch?v=FxMbMLT3tmk> 33 мин. 36 сек.

Конфликтуй правильно. Евгения Стрелецкая, психотерапевт
35 мин. 12 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=RwAP82SFwrk>

Самооценка и неуверенность в себе. Причины и техники исцеления. Как полюбить себя. Антон Махновский. 21 мин. 15 сек
<https://www.youtube.com/watch?v=COCDTAiPbko>

Как правильно давать обратную связь и зачем? Алгоритм. Часть 1
Бизнес-тренеры. Профессиональный клуб https://vk.com/video/@trainretail?z=video-53647256_171263186%2Fclub53647256%2Fpl_-53647256_-2 9.50

Как правильно давать обратную связь и зачем? Алгоритм. Часть 2
Бизнес-тренеры. Профессиональный клуб https://vk.com/video/@trainretail?z=video-53647256_171263184%2Fclub53647256%2Fpl_-53647256_-2 9.20

Тренинг Руслана Хоменко: "Как научиться отказывать и говорить нет".
<https://www.youtube.com/watch?v=j-7T6B3HnBA> 20 мин.

МК Руслана Хоменко: "Речевая самооборона. Технология действия в быстрых конфликтах" <https://www.youtube.com/watch?v=ivbvNZPUsTs> 50 мин.

4 СЕМЕСТР

Кооперация и сотрудничество: тренинг командообразования

Условия проведения: большой зал, куда могут собраться все участники и несколько комнат в соответствии с количеством групп или на одну меньше. Состав – три, лучше четыре микрогруппы. Оптимальная численность малых групп 10/12-16 человек. Общая численность участников – от 30 до 80 человек.

Техническое обеспечение: магнитофон или иное звуковоспроизводящее устройство, носители с ритмичной и спокойной музыкой, колокольчик, в случае большого состава – микрофон. Дополнительно можно использовать видеокамеру.

Материалы: большие листы бумаги (ватман или обои) из расчета 4-5 листов на день на группу; цветная бумага (каждому), краски и кисточки или пастель (каждому); клей, скотч, ножницы (несколько на группу); элементы карнавальных костюмов (каждому).

Тренерский состав: тренер в каждую малую группу (и при возможности помощник тренера); ведущий тренер, который не входит ни в одну из малых групп, а ведет и координирует общий процесс.

Организационные моменты. Для каждой микрогруппы нужно предусмотреть отдельное помещение. Во время общих сборов команды располагаются в зале на определенном месте, не меняя его все три дня. Если групп четыре – это четыре угла зала. Перемещения участников между группами преимущественно осуществляются по часовой стрелке.

РАЗВИТИЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ

1 ДЕНЬ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи дня: создание условий для экспериментирования и поиска новых форм взаимодействия в группе; возвращение осознанности; поиск нетрадиционных невербальных форм проявления своего состояния и желаний. Это то, что осуществляется путем запрета на речевое общение во время выполнения групповых заданий.

Подготовительный этап.

Общий сбор в большом зале. Все участники встают в один большой общий круг. Тренеры и участники приветствуют друг друга, происходит формирование малых групп случайным образом.

Ведущий тренер: – *Нам предстоит вместе прожить три дня. За эти дни мы вспомним историю развития цивилизации: побываем в прошлом настоящем и будущем. Мы побываем в первобытном племени, в различных государствах и, наконец, в условиях нового мирового сообщества отправимся осваивать другую планету.*

Все эти три дня мы будем общаться и учиться общаться эффективно, постигать себя и других. Мы лучше узнаем друг друга, сплотимся и подружимся, станем настоящим большим коллективом.

Но сначала нам предстоит создать X групп, в которые участники войдут случайным образом. Для этого рассчитайтесь на 1-4 (в зависимости от общей численности в соответствии с тем, сколько будет малых групп).

Участники объединяются в малые группы по номерам и расходятся по своим комнатам с тренерами. В малых группах они вспоминают правила работы в группе, делятся своими ожиданиями и опасениями. На работу отводится 30 минут. Затем объявляется перерыв на 10 минут, после чего все собираются в общем зале.

Конспект основных правил группового взаимодействия:

- Я-высказывание: сообщать о своих чувствах, телесных ощущениях, фактах, которые наблюдаю, а не обсуждать и оценивать других;
- прямая коммуникация – обращение к присутствующему в круге на «ты» и напрямую, а не разговоры в третьем лице, как если бы человека не было;
- здесь и сейчас: сообщать только о том, что касается текущего процесса, не вдаваясь в прошлый личностный опыт;
- активность и открытость: чем более активно себя ведёшь и открыто предъявляешь, а не отсиживаешься наблюдателем, тем больше получаешь;
- экспериментирование: отпустить себя, пробовать новые, иные формы поведения;
- конфиденциальность: не выносить за пределы круга то, что говорили или делали участники группы, а если хочется поделиться, рассказывать о себе;
- организованность и пунктуальность: соблюдать предложенный регламент, убрать телефоны, присутствовать все три дня.

За время перерыва все тренеры переодеваются в одежду пещерных людей и в таком виде все вместе заходят в общий зал. Оптимальный вариант – пройтись по кругу перед участниками тренинга, пританцовывая и демонстрируя себя. Достигнув середины круга, все по очереди называют свое первобытное имя.

ПРОШЛОЕ. ПЛЕМЯ: ДОРЕЧЕВОЙ УРОВЕНЬ

***Ведущий тренер:** – Были времена, когда люди были ближе к природе, к естественным законам. Жили племенами, одевались в шкуры зверей, которых добыли на охоте или в то, что нашли в лесу, изготовили сами. Это времена, когда люди ещё не владели членораздельной речью.*

Атрибуты племени¹

– Итак, ваша группа – это племя. Вам предстоит придумать название своего племени (в звуках), клич, выбрать тотем, вождя и шамана, разучить обрядовый танец, приодеться в одежду, в которой ходят у вас в племени.

Условия работы: делать все это вы будете в своей комнате в течение 40 минут. Через 40 минут вы вернетесь сюда в зал.

¹ Прототипы этой формы можно встретить в психологической литературе.

Работать будете по принципу мозгового штурма. Для этого сначала нужно собрать все идеи. При этом важно принимать любые предложения, какими бы нелепыми или даже абсурдными они не казались. Не оценивайте и не упорядочивайте возникающие мысли, просто пусть кто-то записывает всё, что приходит в голову. Только когда будет готов банк идей, произведите его анализ, отберите то, что вам подходит лучше всего.

И, наконец, вы реализуете задуманное: изготовите все, что будет необходимо для костюмов, подготовитесь к представлению своего племени, вождя и шамана.

Форма применяется для разогрева, активизации творческого мышления при групповом решении поставленной задачи и ориентирована на овладение навыками работы в команде.

Задача тренера: заботиться о том, чтобы соблюдались условия мозгового штурма, наблюдать, кто из членов группы в какой мере принимает участие в обсуждении и реализации замысла.

По истечении времени малые группы собираются в большом зале и по очереди представляют свое племя перед другими.

История племени²

Ведущий тренер: – *Теперь ваша задача нарисовать историю своего племени, ведь вы еще не владеете членораздельной речью. Делать это вы будете на территории вашего племени на больших листах бумаги. Вы можете использовать столько бумаги, сколько считаете нужным, но это будет единое полотно.*

Каждый возьмет кисточку и будет рисовать. Постарайтесь выразить в рисунке свою версию истории, но при этом умейте соотноситься с версиями ваших соплеменников. Вы можете пользоваться любыми неречевыми формами общения, выразить свои эмоции. Договариваться словами нельзя.

Время на рисование – 30 минут. После этого вы придёте в общий зал и познакомите всех с историей своего племени.

Форма направлена на такое взаимодействие, при котором участники ищут свое место в групповом процессе, сохраняя и выражая собственные представления.

Задача тренера: способствовать соблюдению условий рисования, наблюдать за активностью участников.

² Форма является логичным продолжением первой.

По завершении в общем зале проходит выставка племенных рисунков. Все участники молча рассматривают их. После этого все возвращаются в малые группы на шеринг. Время на обсуждение – 15-20 мин.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Довольны ли своей презентацией и своим рисунком истории племени.
- Какие чувства испытывали, когда работали.
- Удалось ли работать без оценки чужих предложений, как это задавалось условиями мозгового штурма.
- Умеете ли выразить свои эмоции без слов и договариваться с другими без слов.
- Чем обусловлена мера собственной активности, что чувствовал(а), что думал(а) (в первую очередь для тех, кто-либо не принимал участие в работе, либо это участие было дозированным).

Моё племенное имя

Форма проводится в малых группах после завершения шеринга.

Тренер: – У каждого человека есть имя. Это способ отличия, способ отделения себя от другого, и ещё средство социального общения. А кто-то считает, что это индивидуальная мантра, канал звуковой связи с миром, форма настройки.

Каждому из вас сейчас предстоит представить своё племенное имя в образе: нарисовать имя в красках символами, знаками. Для этого сначала нужно приготовить бумагу. Это может быть один или несколько листов самой различной формы. Важно слушать себя, свой внутренний голос. Пауза.

И если ты подготовил бумагу, внутренне скажи себе: красками я выражаю свою суть – своё имя. И отпусти руку, рука сама нарисует то, что нужно, то, что подходит больше всего. Просто доверься внутреннему... Делать это важно в тишине, так отчетливее можно осознавать свои подлинные внутренние импульсы. На это у тебя есть 10 минут.

Форма способствует развитию творческого воображения, синестезии. Завершенные рисунки затем будут служить материалом для обмена между участниками группы.

Время на рисование – 10 мин. По завершении рисования.

Тренер: – Вот и готовы имена. Но у кого-то рисунок на нескольких листах, а у кого-то на одном. Однако все мы прекрасно знаем, что любое имя состоит из звуков. И вам сейчас предстоит разделить своё имя на составные

части, и пусть их будет не менее 3, а лучше 5-6. После этого положите рисунки в круг перед собой. Можно пройтись и рассмотреть рисунки соплеменников. (Еще порядка 5 минут).

Вторая часть формы.

Тренер: – Вы увидели, как представили свои имена ваши соплеменники. И наверняка, когда рассматривали рисунки, испытывали разные чувства: что-то понравилось больше, что-то меньше, а может быть, что-то захотелось получить себе. Сейчас у вас есть такая возможность. Вам предстоит обмен. Вы можете отдавать части своего рисунка, но отдавайте только то, что готовы отдать. Вы можете просить у других то, что вам понравилось. Применяйте для этого все возможные способы общения - мимику, жест, любые звуки. Всё кроме слов! Оставайтесь при этом осознанными, отслеживая свои желания, чувства, ощущения, реализуемые и нереализуемые способы поведения.

Форма служит моделью основных жизненных процессов взаимодействия человека и мира: беру – даю, способствует стимуляции выразительности, актуализации невербальных способов взаимодействия,

Время на обмен порядка 15 мин. По истечении времени шеринг.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Насколько многообразным было твоё невербальное общение?

– Ты действительно отдавал(а) только то, что был готов(а) отдать, или шёл(а) на уступки?

– Могли(ла) ли ты отдать рисунок просто так и могли(ла) ли ты принять рисунок просто так? Или работало правило ты мне – я тебе?

Продолжительность шеринга порядка 40 мин.

Обед и отдых 50 мин. После обеда все собираются в общий зал. Малые группы располагаются на своих местах. Тренеры после перерыва тихо предлагают шаманам покинуть свои племена и подумать над тем, каким своим шаманским умением они могут удивить, восхитить людей. После чего они получают право выбрать себе из других племен ученика или учеников.

Пропажа³

³ Форма является разновидностью широко применяемых в группах моделей препятствий и стен, которые создаются из тел участников.

Ведущий тренер: – Люди в племенах всегда занимались охотой и сбором съедобных растений. Но прежде, чем отправиться на весьма опасное занятие – на охоту, чтобы добыть дичь, чтобы все охотники остались целыми и невредимыми, проводились специальные обряды: танцы, песнопения, подношение даров богам.

И вам нужно идти на охоту, добывать себе пищу. Но вот беда, пропал шаман. То ли его утащили дикие обезьяны, то ли произошло что-то другое. Шамана нет. А без шамана племя жить не может. Вам нужно найти и вызволить его. Но чтобы вызволить шамана, придётся преодолеть разные препятствия.

Итак, сейчас одно племя, которое отправляется на поиски своего шамана, выйдет за двери. Помните, что время дорого, вызволить шамана нужно как можно скорее. Во-вторых, препятствия нужно преодолевать всем племенем, если кто-то застрянет, отстанет – он может в пути погибнуть. То есть вам важно помогать друг другу, чтобы сохранить всех своих соплеменников. В-третьих, нельзя применять силовые приемы.

Выслушав инструкцию, одно племя выходит из помещения и готовится отправиться в путь на поиски шамана. Инструкция ведущего тренера для остальных племен, которые будут делать препятствия.

– Вам сейчас предстоит сделать препятствия. Они могут быть разными: бурная река, зыбкие камни, непроходимый лес, болото – всё, что затрудняет путь. Каждое препятствие представляет собой единое целое. А сделать их вы можете только из своих тел.

Сначала вы собираете вместе с воздём все идеи, а потом выбираете из них одну-две и воплощаете их. Делайте препятствия достаточно серьезными, но помните, когда их будут преодолевать, силовые приемы (как-то удерживать, ставить подножки) применять нельзя. У вас на подготовку 4-5 минут.

Инструкция для членов этого племени, которое будет проходить препятствия:

– Итак, вам нужно преодолеть эти препятствия, чтобы вызволить своего шамана. Вы будете проходить их по одному, цепочкой. Брать вторую преграду вы будете только тогда, когда убедитесь, что все члены племени миновали первую. И так дальше.

Прохождение препятствий осуществляется по часовой стрелке от племени к племени. Когда первое племя преодолеет всё, что ему подготовлено, к

нему присоединяется шаман, и теперь племя участвует в создании препятствий, расположившись справа от входа. Когда первый круг закончится, племя, располагавшееся слева от входа, покинет зал, на его место сместится племя, сначала стоявшее вторым. Работа повторяется вновь, пока племена не минуют все препятствия.

Чтобы сэкономить время, можно предложить племени, стоявшему слева от двери, покинуть зал, когда оно выполнит свою функцию препятствия, не дожидаясь завершения полного круга для тех, кто проходит препятствия. А другим племенам, завершив работу с одним племенем, готовить препятствия для другого.

Форма способствует сплочению групп, развитию креативности, является хорошей двигательной разрядкой.

По завершении формы короткий структурированный шеринг в племенах (15 минут). Вопросы для шеринга:

- *Слаженно ли действовало племя.*
 - *Когда проходили препятствия, какие эмоции испытывали.*
 - *Оказывали ли друг другу при необходимости поддержку при прохождении препятствий.*
 - *Насколько были изобретательны, когда создавали препятствия.*
- Затем все снова собираются в общем зале.

Мастерство шамана

Ведущий тренер: – *Итак, ваши племена вновь обрели своих шаманов. Во все времена ходят легенды о шаманских обрядах, люди ломают голову над тем, как возможны чудеса, которые им удаются. И мы сейчас мы увидим шаманские таинства. Но шаманы будут демонстрировать свое мастерство не просто так, каждый из них после этого выберет себе ученика. Каждый из вас может вызваться стать учеником, если этого захочется. Но это дело шамана, кого и из какого племени он выберет. Он может выбрать и тех, кто не проявит видимой активности. Шаман призывает ученика сам.*

Шаманы по очереди демонстрируют своё мастерство и выбирают себе учеников, которых забирают в свои племена.

Форма способствует развитию креативного мышления, творческого самовыражения. В результате ещё больше меняется состав групп.

После – короткий шеринг в группах (10 мин.). Вопросы для шеринга:

- *Как шаман сам считает, насколько он был креативным.*
- *На основании чего выбирал себе ученика.*
- *Что побуждало или сдерживало проявить активность и вызваться в ученики шамана.*

По завершению шеринга тренер объявляет, что среди членов племени нужно выбрать двух невест (любые желающие), соответствующе их нарядить и подготовить приданое. Приданое можно нарисовать или представить каким-либо другим способом. И ещё нужно выбрать двух женихов. Но какой жених без сватов. Конечно же, с каждым женихом в соседнее племя отправится сват (можно два свата). Задача сватов помочь жениху, представить его с самой лучшей стороны. На эти роли себя могут пробовать все, включая вождя, но не шаман, шаман остается в племени. Причем для того, чтобы увидеть ситуацию глазами другого, партнёра в роли жениха могут попробовать себя и девушки, как в роли невесты – юноши.

На подготовку 15 мин. В установленное время все собираются в общем зале. Опять племена располагаются по часовой стрелке, но на этот раз каждое племя садится в круг.

Сватовство

***Ведущий тренер:** – Идёт время. И, конечно же, вы уже давно обнаружили, что есть другие племена, что в них много прекрасных юношей и девушек. А где есть молодёжь, есть и межплеменные браки, происходит обновление крови.*

Итак, в каждом племени есть две невесты, два жениха, сваты. Жених ищет себе жену и приводит её в своё племя. Причем жених и сваты активно используют для общения мимику, жесты, пантомимику, самые разные звуки, «тарабарскую речь», т.к. в соседнем племени говорят на другом языке, а невесту нужно покорить, уговорить... Невеста смотрит на жениха, она может согласиться на брак, а может и не согласиться...

Ваши женихи отправятся в два разных племени.

Помимо этого, каждый тренер тихо сообщает в своём племени, что к соседям ещё может отправиться самозванец (один из племени) опять же для того, чтобы умыкнуть себе невесту. Но это он делает сам, подбирая способы и момент, чтобы добиться своей цели.

– Итак, одновременно из каждого племени в соседнее (по часовой стрелке) отправляется один жених со сватами. В это же самое время племя у себя принимает жениха из другого племени.

Когда первый жених вернётся в свое племя, пытать своё счастье отправляется второй жених, но не в первое близ расположенное к вам племя, а через одно в том же направлении по часовой стрелке.

Задача тренеров помочь женихам правильно сориентироваться, в какое племя они идут.

Эта форма является ролевой игрой, в которой можно попробовать себя в новой социальной роли. Результатом является смена участников малой группы, что ведет к новому витку группового процесса.

По завершению формы племени остаются на своих местах в общем зале в обновленном составе – с теми, кто пришел, и без тех, кого забрали.

Овладение речью⁴

Форма выполняется в общем зале. Ведущий просит всех разместиться по всей площади. Каждый стоит так, чтобы быть автономным от другого: нужно не соприкасаться, не собираться в группы. Все закрывают глаза.

Эта медитативная практика позволяет расширить репертуар невербальных форм общения, способствует снижению уровня сверхконтроля, образованию единого информационно-энергетического пространства группы.

Ведущий тренер: – *Кто-то считает, что первым было слово, и это слово был Бог. Кто-то убеждён, что все началось с взрыва звезды. По мнению других, всё началось с ритма. Но, так или иначе, люди прикоснулись к одной из первооснов, обрели дар речи. И то, что проходило человечество в своём развитии миллионы лет, маленький человек проходит теперь всего за несколько лет, а то и месяцев...*

Вы все, конечно же, наблюдали за маленькими детьми, играли с ними. И помните, как они гуляют. С каким удовольствием издают разные звуки, пускают пузыри. Слушают себя, и звучат, звучат, звучат. Порой кажется, они обращаются к какому-то собеседнику... Они овладевают речью.

Вам сейчас предстоит вспомнить процесс овладения речью. Вам предстоит отпустить себя, дать звукам жить в вас, изливаться через тело...

⁴ Прототипом являются звуковые медитативные практики, описанные Бхагаваном Шри Раджнишем в Оранжевой книге, в частности, «Выпустить голоса на волю» и «Тарабарщина» (с. 91).

Сначала позвольте себе просто звучать, так как вам хочется. Затем поэкспериментируйте: попробуйте разные тональности и замечайте, какие эмоции в вас это вызывает: это может быть густой зычный звук, звонкий, или тоненький. Это может быть тихий звук, или громкий, спокойный, или резкий – любой. Пусть это будет свободный поток звуков, изливающийся из вас. Пробуйте, звучите, наслаждайтесь звучанием...

Итак, все одновременно закрываем глаза и начинаем звучать...

Звучание длится порядка 3-4 мин. При этом тренерам лучше помогать: встать в зал или ходить по залу, и самим выполнять задание, звучать, тем самым поднимая активность участников.

– А теперь добавь в звучание разговорную интонацию, как если бы ты с кем-нибудь общался. Добавь эмоции. Ты разговариваешь на только тебе ведомом языке...

Форма звучания длится порядка 3-4 мин. После чего ведущий предлагает вместо воображаемого собеседника продолжить общение с реальным собеседником, тем, кто находится рядом.

– И ты уже убедился в том, что рядом кто-то есть, что он тоже готов к общению. С закрытыми глазами развернитесь к своему соседу, пообщайся с ним звуками на любую тему. Звуками ты можешь рассказать все, что угодно...

Форма продолжается также 3-4 мин.

– И когда ты знаешь, что вокруг много собеседников, составь с ними хор. Звучите сразу все вместе, так, чтобы ваш голос был различим, и так чтобы каждый был частью единого большого хора.

Продолжительность формы, как и предыдущих. После чего ведущий тренер подбадривает участников, например, говорит, какой стройный хор получился, или сколько силы, энергии, активности в этих голосах. Все ситуативно. Благодарит за участие и напоминает о времени сбора и при необходимости пополнении реквизита.

Это мягкая форма катарсиса, отреагирования, ведущая к созданию общего информационно-энергетического пространства. И чем ниже уровень сверхконтроля, тем выше эффект.

2 ДЕНЬ

НАСТОЯЩЕЕ.

ГОСУДАРСТВЕННОСТЬ И МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫЕ СВЯЗИ

Задачи дня: научиться эффективно взаимодействовать в коллективе с меняющимся составом; обрести навыки гибкого поведения в социально обусловленных ситуациях; развить умение переключаться с эмоций и чувств на рациональность, логику, трезвые аргументы; рефлексировать свои типичные поведенческие проявления на материале игровой ситуации.

День начинается с шеринга в малых группах в отдельных помещениях. Продолжительность работы – 1 час. Целесообразно при этом произвести смену тренеров в группах.

Первое, на что следует обратить внимание тренерам, в каком составе собралась группа. Присутствуют ли те, кто вчера влился в группу (невесты, украденные, ученики шамана), и отсутствуют ли те, кого забрали. Важно чтобы все члены группы высказались, приняли изменения состава группы.

Задача тренера способствовать осознанию всех сильных эмоций, испытанных вчера и возникающих сегодня, и того, что или кто их вызывает. Важно, чтобы все конфликтные моменты, недопонимания, или наоборот благодарность, признательность нашли свое выражение в словесной форме. При необходимости тренер помогает все высказывания адресовать напрямую участникам группы.

Например, на шеринге могут звучать такие вопросы:

– *Как вы чувствовали себя вчера вечером после тренинга. Можете ли в образе представить свое состояние.*

– *Какие чувства вы испытываете сейчас, оказавшись в группе с новым составом. Что или кто вызывает у вас чувства.*

– *Умеете ли вы принимать перемены и новых людей.*

По завершении шеринга все собираются в общем зале. Здесь будет дана общая инструкция, поэтому можно не садиться, а выслушать стоя. При большом числе участников о дальнейших действиях их можно проинструктировать в малых группах.

В зале малые группы во второй день располагаются на тех же местах, но открывать все общие выступления будет третья группа слева от двери по часовой стрелке, и далее за ней. Последней будет вторая группа.

Ведущий тренер: – *Бежит время, человеческое сообщество достигло новой фазы политического и социально-экономического развития. Некогда*

разрозненные племена становятся государствами со всеми присущими им атрибутами. Тема этого дня – настоящее, то, что характерно для настоящего времени.

Обретение государственности⁵

– Вам с предстоит придумать название своей страны, герб, флаг и нарисовать или изготовить их. Определиться, какое в стране социально-политическое устройство, форма правления, в какой форме вы готовы сотрудничать с другими государствами. А также подумайте, какими ресурсами богато ваше государство и какая денежная единица у вас в обороте.

А чтобы все это было легко понять, вы нарисуете карту своего государства. Работать вновь будете по принципу мозгового штурма. Через 40 минут все это вы представите на ассамблее государств планеты Земля. Конечно, вы опять можете использовать не только краски и кисточки, но и костюмы, чтобы представить свое государство как можно более ярко и зрелищно. Время презентации не более 5 минут. Теперь можно использовать речь.

В течение отведенного времени в своих рабочих помещениях участники тренинга в форме мозгового штурма сначала придумывают государственные символы, а затем, остановившись на определенной легенде, готовятся к презентации государства и рисуют карту.

Эта форма дублирует подобную, что была в первый день. Применяется как возможность расширить опыт выполнения задачи коллективом, как еще один шанс попробовать проявить себя по-другому и использовать более широкий спектр вариантов поведения при взаимодействии с другим.

Для тренера важно наблюдать, как в этот раз идет обсуждение и подготовка к презентации, что появилось нового в поведении участников группы.

В общем зале все участники (кроме одного государства, открывающего презентацию) располагаются на стульях напротив двери, через которую будут входить выступающие.

По окончании формы структурированный шеринг в малых группах (20 мин.).

Вопросы для структурированного шеринга:

- Довольны ли вы своей презентацией.*
- Чем обсуждение и подготовка к презентации отличались от того, что было вчера.*

⁵ Прототипы формы можно встретить в специальной психологической литературе.

– *Что нового, какие методы и способы общения попробовали сегодня? Позволяли ли себе экспериментировать.*

– *Соблюдению каких принципов мозгового штурма вы уже действительно научились.*

– *Какие испытывали (испытываете) чувства.*

По завершении шеринга тренер предлагает подготовиться к торгам с другими государствами. Для этого нужно нарисовать на разных листах 120 денежных единиц своей страны. Выбрать три – пять видов ресурса или товара, которые готовы продавать в соседние страны, написать их названия или нарисовать их на отдельных карточках, объем / количество и стартовую стоимость. Выбрать торгового представителя страны, который будет принимать участие в аукционе (министр экономики или другое ответственное лицо), а также человека, который будет выполнять функцию связи со страной (телефон).

Подготовка занимает порядка 8 - 10 мин. Затем все собираются в общем зале.

Торги⁶

Ведущий тренер: – *Когда вы представляли свои государства, у многих прозвучало, что вы готовы к экономическому сотрудничеству с соседними странами. Это нам и предстоит. Сейчас будет аукцион. Кто видел, как проходят аукционы и готов сам его провести?*

(Подбирается человек на эту роль).

– *Итак, сейчас вы все в составе своих государств сядете напротив места проведения аукциона. Все будут соблюдать тишину и поддерживать порядок. Иначе аукцион невозможен. В переднюю линию перед своими государствами сядут непосредственные участники аукциона. За ними встанут люди, выполняющие функцию связи (телефоны). Участники аукциона до его начала должны сдать заявки своих государств ведущему аукцион.*

Задача ведущего аукцион сначала представить все лоты, обозначить стартовые цены. И затем уже вести торги.

Участники аукциона, помните, что вы должны купить то, чего в вашем государстве нет, и что будет полезно для населения. Вы можете продать то, что у вас в избытке, но так, чтобы не подорвать свои ресурсы. Общая сумма денежных запасов в вашей стране 120 единиц. Вы можете потратить на покупку товаров порядка ста единиц. Для того, чтобы принять верное решение, вы можете советоваться народом в вашем государстве. Для этого

⁶ Прототипы формы можно встретить в специальной психологической литературе.

звоните, то есть шлите в свое государство телефон, который шепотом обсудит проблему в государстве, посоветуется и доставит вам информацию. Действовать нужно быстро и решительно.

После необходимой подготовки начинаются торги. Ведущий сначала объявляет все лоты с выставленными на аукцион товарами и цены, затем каждый лот в отдельности.

Форма направлена на развитие способности брать на себя ответственность, принимать решение, умение быстро ориентироваться в ситуации, гибко координировать свои действия, что касается в первую очередь тех, кто взял на себя активную роль. Поиск и гибкое использование всех возможных средств для воздействия на ситуацию для тех, кто является наблюдателем при проведении аукциона.

Форма заканчивается 15-20-минутным шерингом в малых группах. Предлагаемые для структурированного шеринга вопросы:

– *Каковы итоги торгов для вашего государства? Сколько потрачено и сколько денег осталось?*

– *Действительно ли продавали себе не в ущерб, и купили то, что нужно? Удовлетворяет ли достигнутый результат.*

– *Насколько организовано и слаженно сумели действовать участник аукциона, телефон и народ.*

– *Что помогало, и что мешало совместной работе.*

– *Какими своими действиями доволен торговый представитель? А какими нет?*

– *Сумел ли выдержать нейтральную позицию ведущий аукцион?*

По окончании перерыв на обед на 50 мин. После обеда все собираются в общем зале.

Почётный гость⁷

Ведущий тренер: – *Ещё одна форма сотрудничества между государствами – это культурные связи. И в этом пусть проявят себя те, кто были все это время самыми скромными, молчаливыми, застенчивыми. Вы выберете в своих государствах по два таких человека, которым предоставляется прекрасная возможность поэкспериментировать, попробовать себя совсем в другой роли.*

⁷ Прототипы этой формы можно встретить в психологической литературе.

Итак, по два человека из каждого государства представят звезд искусства, спорта, политики, императорских дворов... Это пусть звезды выбирают сами – какие они звезды. Конечно же, они должны быть соответствующе одеты, вести себя определенным образом, и у них должны быть сопровождающие один – два человека. Это может быть переводчик, парикмахер, повар, телохранитель...

Задача звёзд – проявить себя как звезда, показать свой звездный характер: может быть капризный, или заносчивый, или требовательный – любой. При этом посмотреть страну, её жителей. При желании, если звезде страна понравится, она может в ней остаться.

Задача жителей страны - подготовиться к встрече почётного гостя. Показать себя с наилучшей стороны. А может быть, переманить звезду к себе. Оптимально, чтобы основную работу по приёму взяли на себя 2-3 человека.

Задача народа – наблюдать, как ведёт себя звезда, как её принимают. Замечать все детали поведения.

Итак, 10 минут на подготовку. По истечении времени одновременно в каждую страну поедет по одной звезде. Перемещение по часовой стрелке. И только, когда ваша звезда вернется, или примет решение остаться стране, в путешествие отправится другая звезда. Но её перемещение будет в соседнюю страну против часовой стрелки.

Данная форма представляет собой ролевою игру и ориентирована на раскрытие потенциала самых скромных участников групп. Это возможность попробовать себя в несвойственной ролевой позиции, побыть в центре внимания.

По окончании формы структурированный шеринг в малых группах (20 мин.). Предлагаемые вопросы:

– *Каково быть в роли звезды. Какие чувства ты испытывал(а). Что именно вызывало эти чувства. Какие ощущения в теле были тогда, какие сейчас.*

– *Что удалось и что не удалось как принимающей стороне. Что вы испытывали, встречая звезду.*

– *Как приём выглядел со стороны, какие это вызывало чувства и ощущения.*

По окончании формы тренер сообщает, что во время визита звёзд в соседние государства произошел ряд инцидентов.

Суд⁸

Инструкция тренера: – Во время визита звезды из соседнего государства к нам произошло ЧП, и звезда подала заявление в суд. Сейчас нам предстоит отвечать.

Сейчас пройдёт судебное заседание. Для того, чтобы соблюсти беспристрастность и объективность, будет действовать международный суд. То есть к нам приедет судья из соседнего государства.

Аналогичная ситуация произошла и с нашей звездой, наша звезда тоже пострадала, и тоже подала заявление в суд, и её истец и адвокат отправятся в государство, где произошел конфликт.

Итак, для того, чтобы разобраться в возникших конфликтах, нам нужно выбрать:

– ответчика и адвоката ответчика (ответчик – тот, к кому требование обращено, и кто будет отвечать за произошедший в нашем государстве инцидент со звездой, защищать наше государство; адвокат его представляет или консультирует),

– истца и адвоката нашей звезды (истец будет заявлять требования нашей звезды в суде),

– судью, который отправится в другое государство. Судья ведёт заседание, даёт возможность выступить истцу и ответчику, при необходимости их адвокатам, свидетелям. Он может задавать уточняющие вопросы. Он регламентирует ход процесса и выносит вердикт.

Процесс в суде таков: сначала в течение двух минут истец излагает, что произошло и свои требования. Затем ответчик представляет свои возражения. После этого разворачиваются прения сторон – стороны доказывают, задают друг другу вопросы.

Задача истца и ответчика излагать все доводы логически обоснованно и аргументированно, без эмоций. В итоге ответчик может согласиться и удовлетворить требования истца, и тогда заключается мировое соглашение. В остальных случаях решение выносит суд.

Ответчики и истцы получают карточки с легендами, в которых описана ситуация и сформулирована задача. Порядка 10 мин. уходит на подготовку и на организацию пространства.

⁸ Прототипом формы является процедура судебного заседания. В литературе широко встречаются разные версии такой ролевой игры, например, в книге «Игры - обучение, тренинг, досуг...» под ред. В.В. Петрусинского (с. 74). В данной тренинговой программе авторская интерпретация осуществлена Е. С. Овсянниковой.

Тексты карточек.

Группа №1.

Истец. Ваша звезда поехала в соседнее государство и не вернулась (эмигрировала, попросила политическое убежище). Вы требуете вернуть звезду.

Ответчик. Во время визита в вашу страну звезды из соседнего государства представители движения «Гринпис» закидали звезду шариками с краской, поскольку звезда была в норковом манто.

Истец требует возмещения материального ущерба в размере 15 000 евро за манто и компенсации морального ущерба в размере 500 000 евро за то, что не надлежащим образом была организована охрана звезды.

Группа №2.

Истец. Во время визита вашей звезды в соседнее государство в одном из СМИ были размещены материалы компрометирующего характера не соответствующие действительности. Вы требуете принести публичные извинения и напечатать опровержение в этом же издании.

Ответчик. Во время визита в ваше государство звезда попросила политическое убежище, которое ей было предоставлено. Истец требует вернуть звезду.

Группа №3.

Истец. Во время визита вашей звезды в соседнее государство по государственному телевизионному каналу были распространена информация о том, что звезда поёт под фонограмму. Вы подаёте иск о защите профессиональной репутации и требуете: опровержения в СМИ, компенсации морального ущерба в размере 1 млн. евро.

Ответчик: Во время визита в ваше государство звезды из соседнего государства в одном из СМИ были размещены материалы компрометирующего характера, не соответствующие действительности. Истец требует принести публичные извинения и напечатать опровержение в этом же издании.

Группа №4.

Истец. Во время визита звезды из вашего государства в соседней стране представители движения «Гринпис» закидали её шариками с краской, прореагировав так на её норковое манто. Вы требуете возмещение материального ущерба в размере 15000 евро за манто и компенсации морального ущерба в размере 500000 евро за то, что охрана звезды была организована не надлежащим образом.

Ответчик. Во время визита в вашу страну звезды из соседнего государства ваш государственный телеканал распространил слух о том, что звезда поёт под фонограмму. К вам подан иск о защите профессиональной репутации звезды. Истец требует дать опровержение в СМИ, компенсировать моральный ущерб в размере 1 млн. евро.

После того, как действующие лица выбраны, процесс организуется следующим образом.

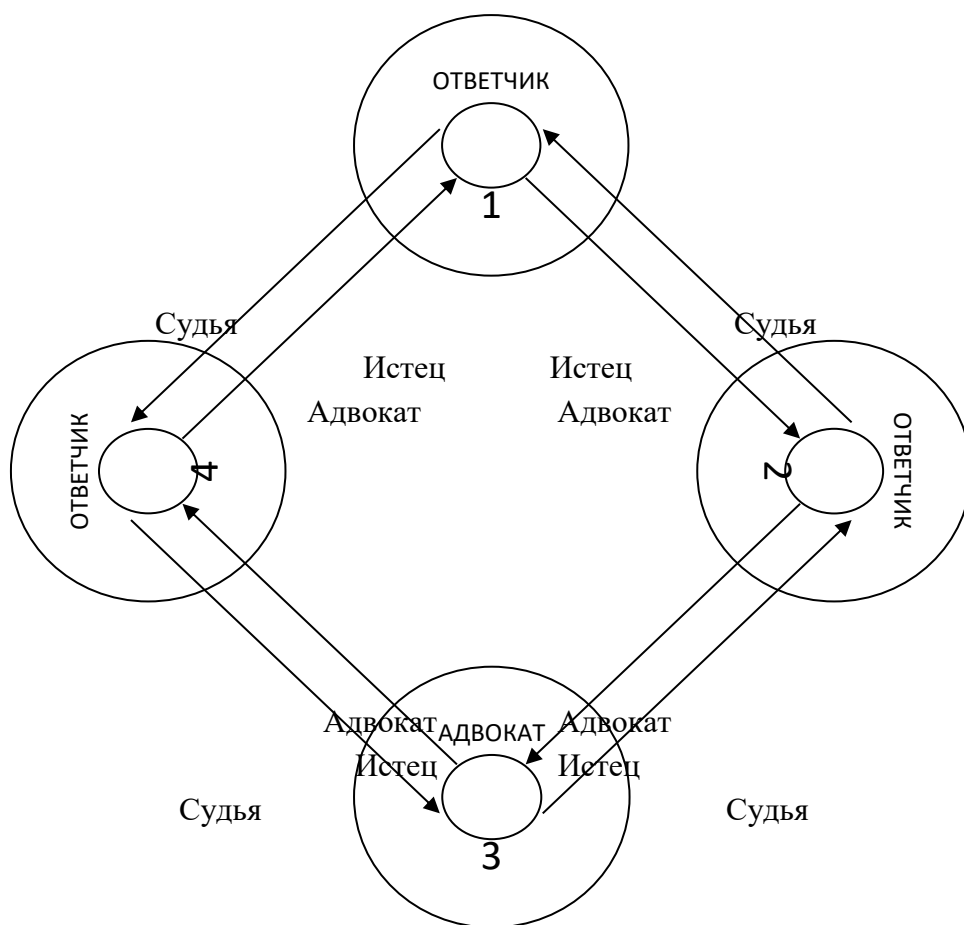


Рис. 1 Схема перемещения основных действующих лиц в ролевой игре «Суд»

В данном случае как прототип ролевой игры предлагается процедура, принятая в судебной практике. Участникам предоставляется возможность попробовать себя в новых социальных ролях на более высоком уровне социальной ответственности. Форма направлена на расширение репертуара стратегий поведения для разрешения конфликтов.

По окончании процедуры шеринг в малых группах. Первыми рассказывают о своих переживаниях и результатах те, кто выезжал из своего государства – истец с адвокатом, а также судья. Затем обсуждается то, что происходило на месте. Предлагаемые вопросы:

– Удалось ли удержаться в рамках логики, доводов, не поддаваться своим чувствам, симпатиям и антипатиям.

– Что способствовало конструктивному поведению.

– Что вело к нагнетанию или предотвращению конфликта.

– Какие формы поведения оказались не реализованными, как ещё можно было вести себя.

– Как выглядела процедура со стороны – насколько беспристрастным и объективным был судья, насколько убедительными были выступления истца и ответчика.

День завершается в малых группах визуализацией. Форма направлена на осознание своих способов поведения в группе, расширение спектра реакций и поиск возможных стратегий поведения.

Итоги дня⁹

Инструкция тренера: – Сядьте удобно, так, чтобы тело максимально опиралось на опору, стопы стояли на полу, руки спокойно лежали на бёдрах. Закройте глаза.

...Вспомни, что сегодня было в группе. Что особенно запомнилось...

...Кто и как себя вёл? Какие это вызвало чувства, ощущения?

... Как вёл себя ты? Что делал, что говорил? Какими это сопровождалось чувствами?

...А теперь представь, что ты можешь наблюдать за другой группой в соседней комнате. У участников этой группы есть всё, чего не хватает участникам вашей группы. Здесь делают и говорят то, что боятся делать и говорить в вашей группе. И кто-то делает и говорит то, что боишься делать ты, или у тебя не получается. Что именно?

В этой группе умеют сдерживать то, что нужно сдержать, умеют находить подходящую форму для выражения своих чувств и желаний. Каких именно? В каких случаях?

⁹ Прототипом является упражнение «Альтернатива», предложенное Клаусом Фопелем в книге «Психологические группы». - М.: Генезис, 2001. С. 33.

В этой группе умеют заботиться, помогать и поддерживать друг друга... Как это делают?

Понаблюдай за участниками этой идеальной группы... Что ещё ты бы хотел позаимствовать у них, чему научиться?

И когда тебе станет ясно, чтобы ты хотел сделать, попробоваться завтра, поблагодари участников обеих групп. Твоё внимание направится на осознание реальности в этой комнате. Ты откроешь глаза и ощутишь себя здесь, в этом пространстве с конкретными людьми...

3 ДЕНЬ

БУДУЩЕЕ. КОНСТРУИРОВАНИЕ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО

В основе третьего дня разработка и проигрывание одной из моделей развития мирового сообщества, а также конструирование своего желаемого будущего.

День как обычно начинается с шеринга в малых группах в отдельных помещениях. Продолжительность работы порядка часа. Это эмоциональные остатки, недоговоренности вчерашнего дня, рефлексия своего актуального состояния. В зависимости от ситуации как дополнение к вопросам предыдущих дней, которые можно дублировать, могут прозвучать следующие:

– *Удалось ли вчера отпустить себя и позволить себе экспериментировать, пробовать. Какие чувства вызывает то, что сделал(а).*

– *Было ли что-то такое, что удалось сделать или попробовать во второй день, что не позволил себе сделать, не смог в первый день?*

– *Что позволила осознать визуализация.*

– *Главные итоги вчерашнего дня для вас лично. Чему вы научились, что осознали.*

– *Что еще вы хотели бы реализовать в предстоящий день.*

Спустя час все собираются в общем зале.

Когда участники собрались, включается современная ритмичная инструментальная музыка.

Ведущий тренер: – *Итак, сегодня нам предстоит заглянуть в будущее. Это будущее нашей планеты Земля и всей Солнечной системы, это будущее нашей страны и нашего города, это будущее каждого присутствующего здесь человека.*

И начинаем мы с дискотеки. Танцуют все.

Продолжительность звучания музыки порядка 10 мин. Середина музыкального включения может быть медленнее, но завершение должно быть очень динамичным. По завершении танцевальной разминки ведущий тренер продолжает.

Освоение космоса¹⁰

Первое, чем вы займетесь: вам предстоит разработать международный проект освоения далекой неведомой планеты. А поскольку это дело новое и серьезное, нужно основательно продумать, как вы это будете осуществлять.

Итак, вашим интеллектуальным сообществам нужно:

– сконструировать космический корабль, обеспечив его такими источниками энергии, благодаря которым возможен перелёт на очень длинные расстояния;

– подготовить экипаж к длительному перелету, позаботиться о безопасности и комфорте людей при перелёте (продумать систему подбора экипажа, режим полёта);

– обеспечить людей питанием и кислородом на время полёта и пребывания на чужой планете;

– продумать, как будет происходить транспортировка на землю грузов с осваиваемой планеты;

– позаботиться о создании на новой планете колонии землян.

При этом помните, что температура на поверхности осваиваемой планеты –280 градусов по Цельсию. Учтите все технические детали.

Вы по-прежнему работаете в режиме мозгового штурма. Затем задуманное готовите к презентации. Время для подготовки также 30 минут. Время для презентации не более 5 минут.

Подготовка осуществляется в отдельных комнатах. По завершении времени все собираются в зал, занимая места в его зрительной части. Первой представляет проект группа №4. Далее за ней все группы по часовой стрелке. Перед началом презентации звучит вторая часть инструкции:

Ведущий тренер: – *В каждой интеллектуальной группе нужно выбрать по два человека, которые будут выступать в роли экспертов при презентации проектов.*

¹⁰ Прототипы формы можно встретить в специальной психологической литературе.

Задача экспертов: внимательно посмотреть презентацию и задать вопросы уточняющего характера. Вопросы должны быть понятными, логичными, ориентированными на то, чтобы полёт оказался безопасным и весь проект завершился успешно. Вопросы предлагается начинать с фразы: «Не думаете ли вы, что в силу ... (называются причины) корабль может... (опасение)».

После того, как на все вопросы экспертов будут получены ответы, может прозвучать не более 4 вопросов из зала. Затем эксперты совещаются между собой, и один из них оглашает экспертное заключение. В нём должна быть коротко изложены основные конструктивные идеи проекта, отмечены его сильные и слабые стороны, сделан вывод – осуществим ли проект. Эксперты-оппоненты садятся в первый ряд перед зрителями.

Форма представляет собой групповое взаимодействие, направленное на продуцирование новых идей, раскрытие творческих способностей. По существу - это третий вариант решения группой подобной задачи, которую креативно должны решить участники. Это позволяет посмотреть динамику группового общения и обогатить репертуар индивидуальных стратегий поведения.

По завершению презентации и обсуждения 30-минутный шеринг в малых группах. Предлагаемые вопросы:

- Что нового появилось в групповом взаимодействии при продумывании проекта и подготовке его презентации по сравнению с предыдущими днями.
- Удаётся ли избегать оценок при обсуждении проекта в малой группе.
- Насколько оригинальны были идеи и их реализация.
- Как работали эксперты, на что они опирались: на эмоции, логику, оценки?

По истечении времени все группы собираются в общем зале. Ведущий тренер предлагает участникам расположиться по всей площади зала.

Проектирование будущего¹¹

Ведущий тренер: – А теперь нам предстоит подумать и поговорить о своём будущем... Когда зазвучит музыка, вы начнёте свободно перемещаться по всей площади зала. Когда музыка остановится, вы объединитесь в тройки

¹¹ Прототипы формы можно встретить в специальной психологической литературе.

с теми, кто оказался рядом с вами. Старайтесь, чтобы каждый раз партнеры менялись. Чем больше людей, тем больше ярких контактов. Каждый раз будет звучать инструкция, что делать дальше.

В течение 3-4 минут звучит инструментальная музыка с ритмами, близкими к ритму обычной походки. Затем музыка резко обрывается.

Задача тренеров помочь всем участникам найти партнёров, проследить, чтобы объединялись в тройки, и не больше.

Ведущий тренер: – *Все ли объединились в тройки... Несколько секунд подумайте и расскажите своим партнёрам, каким вы хотите видеть через 5-10 лет коллектив, в котором вы будете работать. Что вы намерены для этого предпринять. Рассказывать будете по одному. Время на всех 6-7 минут. Когда зазвучит музыка, каждый из вас вновь продолжит своё движение по любой траектории в любом темпе.*

По истечении обозначенного времени звучит музыкальный отрывок. Вновь музыка останавливается.

Ведущий тренер: – *Поделитесь с вашими новыми собеседниками какой вы хотите видеть свою семью через 10-20 лет. Что вам нужно сделать, чтобы это произошло.*

После паузы опять звучит музыка и останавливается.

Ведущий тренер: – *Объединитесь, пожалуйста, в новые тройки... И теперь вам предстоит поделиться со своими партнёрами, каким вы хотите видеть через 20-30 лет город, в котором вы живете, что вы можете для этого сделать.*

После паузы вновь включается музыка. Стоп.

Ведущий тренер: – *И опять у вас новые собеседники... какой вы хотите видеть в будущем, например, через 30-50 лет, планету Земля.*

Еще один музыкальный отрывок. И остановка, встреча с новыми партнёрами.

Ведущий тренер: – *И ещё одна встреча. Вы уже многое рассказали. Но что нужно сделать, что уже сейчас вы можете делать, чтобы планы осуществились, а мечты стали явью. Что нужно в себе изменить, чему научиться?*

Форма направлена на осознание своих целей разных масштабов и временных периодов, это представление своего недалёкого и более отдаленного будущего.

По завершении короткой перерыв на 10 мин., после чего все собираются в малых группах. Тренер предлагает положить рядом с собой ручку и тетрадь.

Бедность, богатство и господь Бог¹²

Инструкция тренера: – *Наша жизнь – это взлёты и падения, радости и разочарования. Не бывает только белых полос, и не бывает только чёрных. Жизнь большой и мудрый учитель. Жизнь учит принимать то, что есть, извлекать из происходящего уроки.*

Каждый из нас руководствуется своей системой ценностей, наши действия обычно направлены на достижение определённых целей. Бывают большие стратегические цели, бывают среднесрочные и краткосрочные. Порой происходит так, что цель достигнута, а радости нет. Это может быть связано с тем, что она была поставлена давно. Время текло, менялись мы. Менялись обстоятельства, а цель оставалась прежней, застывшей.

Я хочу предложить исследовать, что действительно на сегодняшний день для тебя важно и ценно. Сядь поудобнее, расслабься, насколько это возможно. Закрой глаза. Тебе предстоит в воображении пережить несколько необычных ситуаций.

Представь, что ты впал в крайнюю нужду. Что ты будешь делать? Что из имущества ты захочешь, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы жизненного уклада ты захочешь оставить неизменными? Какую цену ты готов заплатить за это? Какие новые возможности откроет тебе бедность? В чём может заключаться твой шанс? Представь, как ты будешь действовать в такой ситуации, что будешь чувствовать, о чём думать...

Ты можешь открыть глаза и записать наиболее важные моменты.

(Пауза 2-3 мин.).

И вновь сосредоточься на себе, можешь прикрыть глаза...

Представь, что тебе досталось огромное состояние. Что это будет означать для тебя? Какие возможности откроет? Представь, что будешь делать в такой ситуации, что осуществишь в первую очередь, и какие планы будешь строить...

Ты можешь открыть глаза и записать наиболее важные моменты.

(Пауза 2-3 мин.).

Ты можешь вновь закрыть глаза и сосредоточиться на себе...

¹² Форма с небольшими изменениями заимствована из книги Клауса Фопеля «Психологические группы». - М.: Генезис, 2001. С. 42.

Представь, если бы творец вновь обратил свой взгляд на Землю, на что бы он обратил внимание, что мог бы изменить, что нового создать, чтобы сделать этот мир лучше...

Ты можешь открыть глаза и записать наиболее важные моменты.

(Пауза 2-3 мин.).

И вновь лучше закрыть глаза, сосредоточиться на себе...

Подумай, что тебе, возможно уже давно, а может быть с недавних пор, хочется изменить в своей жизни. Какие цели на самом деле для тебя самые важные? Какие жизненные планы нуждаются в изменении?

Что ты готов для реализации планов изменить в себе. Чему тебя учат трудности и неудачи в жизни...

Открой глаза и запиши...

И наступило время, когда всё написанное можно прочитать...

Данная форма ориентирована на осмысление происходящего, осмысление и пересмотр жизненных целей.

По завершении формы шеринг. Вопросы, предлагаемые для рефлексии.

– *Что на самом деле для вас является ценностями.*

– *Что вам удалось осознать.*

– *К каким изменениям в своей жизни вы готовы.*

– *Какие жизненные уроки вы извлекаете из своих трудностей.*

Общая продолжительность формы с шерингом – 1 час. Перерыв на обед. После обеда в назначенное время все вновь собираются в общем зале.

Почта¹³

Ведущий тренер: – *Три дня нашей работы завершаются. Было много общих дел. Было много чувств и осознаний у каждого. Вы много и тесно общались в своих малых группах. А вот общаться в большом коллективе вам удавалось меньше, что-то вы успели сказать присутствующим здесь, что-то – нет: может быть, не было подходящего случая, или вы испытывали неловкость. Сейчас прежде, чем мы расстанемся, вам предоставляется такая возможность.*

Если вы что-то кому-то недосказали: не успели поделиться своими чувствами, опасениями, благодарностями, сделайте это сейчас. Для этого у нас начинает работу почта.

¹³ Одна из модификаций широко используемой в групповом взаимодействии почты.

Итак, каждый из вас напишет минимум две, максимум 6 записок. Текст в записке пишется в форме краткого Я-высказывания (ситуация – когда я видел, слышал, я чувствовал(а) и я бы хотел(а)...и что я жду от тебя по отношению ко мне). Это сообщение о себе, оно адресовано человеку, с кем хочу улучшить отношения.

Эта классическая форма почты направлена на то, чтобы прояснить недоговоренности, ретрофлексированные эмоциональные «остатки» в большой группе. Ко - тренеры выполняют роль почтальонов.

По завершению переписки ведущий тренер предлагает всем встать в круг.

Подсолнух¹⁴

Ведущий тренер: – *Встаньте, пожалуйста, в круг, закройте глаза. Вспомните, как пришли сюда в этот зал в первый день... С кем пришли, кого встретили... Как выглядели... Что чувствовали...*

День за днём мы все больше узнавали друг друга. Вместе разрабатывали самые различные проекты... Общались, творили. Испытывали много самых разных чувств. Постепенно мы становились открытые, ближе друг другу... Мы стали настоящим коллективом...

С закрытыми глазами сделайте, пожалуйста, сейчас шаг вперед... Положи руки на плечи друг другу...

Всё это время мы менялись... Как, впрочем, меняется в мире всё --погода, время суток, деревья и цветы...

Когда мы стоим сейчас все вместе, положив друг другу на плечи руки, круг напоминает подсолнух. Большой, красивый цветок, обращенный к солнцу. Подсолнух растет, раскрывает свои лепестки свету, раскачивается под дуновением легкого ветра...

Раскачиваясь в круге, вспомни глаза людей, с которыми общался все эти дни – однокурсников, ведущих. Пошли им свою добрую энергию...

Когда тебе это удастся, опусти руки и сделай шаг назад...

Вот и созрел подсолнух. Каждый теперь как отдельное спелое семечко. Ветер подхватывает и уносит семечко вдаль от подсолнуха. Можешь развернуться туда, куда хочется, и открыть глаза.

¹⁴ Прототипом формы является одноименное упражнение из книги Клауса Фопеля «Психологические группы». - М.: Генезис, 2001. С. 230.

Наше занятие окончено. Спасибо за работу всем участникам. Счастливого пути.

Форма направлена на ассимиляцию опыта, полученного участниками за три дня работы, позволяет на телесном уровне пережить чувство сплоченности коллектива и собственной самодостаточности, автономности.

Практические занятия в электронной форме:

Это просмотр видеоматериалов по теме, находящихся в свободном доступе, их обсуждение, применение предлагаемых технологий на практике.

- Как выражать позитивные и негативные эмоции? Невербальная, вербальная форма. Управление эмоциями ч.3 Евгения Стрелецкая 27 мин. 47 сек.
<https://www.youtube.com/watch?v=XXJWkDIxAyM>

- Злость – это плохо? Евгения Стрелецкая 5 мин. 52 сек.
https://www.youtube.com/watch?v=FTmm_VOAwuE

- Дубынин Вячеслав - Мозг и серотонин. Курс: Химия мозга
<https://www.youtube.com/watch?v=p72z35XRNtc> 1 час 21 мин.
ЛСД 1 час 17 мин

- Как поднять настроение / Гормон счастья Серотонин 12 мин. 20 сек.
<https://www.youtube.com/watch?v=XVKKOnJeuqW> Evolution Yeti

- 10 правил эмоциональной гигиены. Как не сливать энергию. Как проживать эмоции. Антон Махновский. 12 мин. 58 сек.
<https://www.youtube.com/watch?v=meWkjp9GVQg>

- Как бороться со стрессом и приспособиться к изменениям? Андрей Курпатов отвечает на вопросы 48 мин. 57 сек.
https://www.youtube.com/watch?v=Kg6df_QuhRM&t=396s

- Речевая Самооборона Руслана Хоменко. Шесть шагов к решению конфликтов. <https://www.youtube.com/watch?v=FxMbMLT3tmk> 33 мин. 36 сек.

- Конфликтуй правильно. Евгения Стрелецкая, психотерапевт 35 мин. 12 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=RwAP82SFwrk>

6 СЕМЕСТР

(36 часов практических занятий в активной/интерактивной форме)

Тренинг: трансактный анализ жизни

Часть 1 Маркировки эго состояний. Эго состояние Родителя

«Дом»

Цель: разогрев участников, актуализация творческого детского начала, рефлексия.

Все участники делятся на микрогруппы по 5-6 человек. Задача для каждой микрогруппы из подручного материала построить дом, работая вместе. Каждый при этом строит дом в соответствии со своими представлениями и желанием, а затем занимает в нем место.

Следующий этап – знакомство. Ведущий идет в каждый дом и знакомится с его жильцами. В беседе звучат такие вопросы: как тебя зовут, внутренне на сколько лет ты себя здесь чувствуешь, с кем ты живешь, что это за дом, как тебе здесь?

Вопросы для структурированного шеринга:

- Что это за дом, его описание.
- Чем занимается, кто еще живет в этом доме?
- Внутренне – по психологическому возрасту на сколько лет он чувствует себя в этом доме.
- С чем, может быть, какими-то важными событиями или состояниями связан названный тобой внутренний возраст?
- О чем твоя легенда: это воспоминание о реальном моменте жизни, твои реальные планы или это фантазия, если да, чем она вызвана?
- Как это состояние, этот внутренний возраст проявляется в настоящем? Его плюсы и минусы.

Короткий теоретический блок

о транзактном анализе, его задачах, возможностях, цели тренинга, том, чему научатся участники. Структуре эго – Родителе, Взрослом, Ребенке.

Маркировки

Утро в семье. Ролевая игра.

Цель: осознание стереотипных форм поведения, наиболее типичных Эго состояний, маркировки.

Ведущий предлагает желающим поучаствовать в импровизации. Для этого они должны взять себе роль, написанную на бумажке. (Это набор из порядка пяти ролей, таких, как мама, папа, сын подросток, дочь дошкольница, дальняя родственница, бабушка, собака и др.). Задача участников сыграть доставшуюся роль, взаимодействуя с другими домочадцами. Это можно делать, когда участники знают, у кого какая роль, а можно вслепую, стараясь разобраться по ходу.

Задача зрителей не просто наблюдать, а отслеживать, в каких эго состояниях находятся актеры. Ведущий при этом записывает по возможности все звучащие реплики.

Вопросы для структурированного шеринга для участников импровизации:

- Легко ли было играть доставшуюся роль?
- Чем, кем обусловлены такие представления о носителе этой роли?
- Как сам заметил, какое эго-состояние было доминирующим?
- Какие эго-состояния конфликтовали?

Затем зрители и участники с опорой на сделанную ведущим запись, вспоминая интонации, проявляемые чувства, *маркируют состояния* импровизировавших.

Импровизация повторяется с другими участниками и другим набором ролей. Это может быть и другая тема, например, вечер в семье.

Содержание эго

Цель: опредмечивание содержания Эго состояний, рефлексия их содержания.

Листок бумаги нужно разбить на три колонки, озаглавить их «могу», «хочу», «должен», и написать все, что приходит в голову.

Могу	Хочу	Должен

Шеринг:

- В какой колонке писать было проще, какая из них длиннее?
- Какие чувства у тебя возникают, когда ты смотришь на эти записи?
- Что это для тебя значит?

Коллекция родительских голосов

Цель: выявление содержания эго состояния Родителя, в том числе противоречивых записей.

Письменное задание. Задача вспомнить, как в детстве звучали голоса родителей, бабушек, дедушек, чему учили, что требовали, их шутки-прибаутки, которые часто повторяли, их правила, присказки, которые они говорили в трудных, стрессовых ситуациях, принципы жизни. Всегда ли подразумевалось именно это. Как выглядели родители, какие чаще всего испытывали состояния? Записать родительские реплики. А также то, что, может быть,

нашли сами – в книгах, услышали сами у других старших и стали этим руководствоваться.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Кто это декларировал и когда?
- Было ли это для какой-то пользы?
- Какой характер имеет написанное? Чего в этом больше – позитива или тревоги, негатива?
- Руководствуетесь ли в этом сегодня?
- С чем согласны, с чем не согласны
- Есть ли в этих наставлениях то, то противоречит друг другу?
- Когда ты смотришь из нынешнего времени и возраста на эти слова, с чем ты согласен, с чем нет?

Короткий теоретический блок

о формах проявления эго состояния Родителя: жесткий, критикующий, обвиняющий; контролирующий, гиперопекающий; мягкий, заботливый, свободный от предрассудков и прописных истин.

Скульптура эго состояний Родителя, Взрослого, Дитя (реальное)

Практическая работа. Вся группа разбивается на микрогруппы по 4 человека. Один из участников выступает в роли скульптора. Его задача выбрать на роль каждого своего эго состояния того, кто ему внутренне созвучен. Рассказать, в чём и как пластически проявляется это состояние. «Вылепить» его из человека. Расставить все три состояния в пространстве, как это реально проявляется. Поощряется некоторое усиление, утрирование проявлений. 2. Получить обратную связь от каждого участника: ощущения, чувства, мысли в таком состоянии, возможность – невозможность контакта с другими. 3. Затем встать на место каждого из эго состояний в получившейся комбинации, прожить его телом, чувствами.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Как выглядит со стороны картина твоего внутреннего мира? На что похоже?
- Устраивает ли тебя картина внутреннего взаимодействия?
- На что это похоже со стороны?
- Были ли разночтения между тем, как это представлялось, проживалось помощником и проживалось самостоятельно?

Портрет идеального Родителя

Индивидуальная работа, выполняемая письменно и как визуализация. Задача в тетради написать реплики мягкого, заботливого, поддерживающего родителя, какие на самом деле нужны в реальности. Представить, как может звучать такой голос, как выглядит такой родитель.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Удалось ли найти формулировки, которые действительно являются для тебя поддерживающими?

– Достаточно ли этого? Или внутреннему Ребенку нужно что-то еще?

Домашнее задание: принести свои детские фотографии, детскую игрушку, элементы карнавальных костюмов.

Часть 2. Ребёнок

Шеринг по предшествовавшему дню, актуальному состоянию, уровню внутренней энергии, мыслям, параллелям с нынешней жизнью.

«Это ты?»

Для разогрева группы как транспортное средство в детство используются фотографии. Для этого желающие пускают их по кругу, а участники группы пытаются догадаться, кого они видят.

Цель: погружение в воспоминания, состояние детства.

Шеринг:

Обмен эмоциональными состояниями.

Порядок рождения

Цель: увидеть изнутри как выстраиваются комплиментарные отношения, как возникают затруднения при транслировании старых ролевых позиций в своих супружеских отношениях, механизмы, которые включаются в действия и реакции «второй половинки».

Все участники оглашают, сколько было детей в семье, в которой они родились. Собираются микрогруппы по числу детей в родительской семье (единственные, двое, трое,..). Задача в микрогруппе сформулировать и записать плюсы и минусы своего детского положения в семье.

Затем это докладывается на общую группу.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Как семейная роль проявляется сейчас во взрослой жизни?

– Каков по порядку рождения ваш партнер? Есть ли затруднения в общении и какие?

- Как ваш детский опыт теперь проявляется в партнерских отношениях? Есть ли челноки – переключки?
- Сколько детей хотите иметь вы?

Самое раннее детское воспоминание

Цель: погружение в детство.

Работа в парах. Задача вспомнить себя как можно раньше и рассказать об этом своему партнеру. Задача партнера быть поддерживающим слушателем.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Какими эмоциями окрашено твое самое раннее детское воспоминание?
- Какова связь этого детского эпизода и нынешней жизни? Как оно влияет на настоящее? (Челноки).

Завершение детских Гештальтов

Цель: поддержка внутреннего ребенка в трудной ситуации прошлого, закрытие Гештальта.

Для этой работы понадобится ручка и бумага, которые нужно положить рядом с собой.

Сядьте удобно, расслабьтесь, насколько это можно сделать произвольно. Хочу вам предложить вспомнить свое детство. Делать это проще, закрыв глаза. Вспомни, пожалуйста, город или населенный пункт, в котором ты провел детство. Свою улицу, свой дом... Как выглядят окрестности? Что расположено рядом? Есть ли здесь деревья, цветы? Какими звуками, голосами наполнено это пространство? С кем ты живешь? С кем играешь, общаешься? Что здесь есть отличительного, приметно? Может быть, у этого места есть какой-то свой особый запах?

В твоём детстве было много самых разных событий: какие-то были приятными, радостными и, наверное, ты до сих пор помнишь о чем-то таком... А были и неприятные, связанные и горькими переживаниями, непониманием... Вспомни такую ситуацию, наполненную негативными тяжелыми переживаниями... Вспомни как можно подробнее: где это было, с кем, из-за чего... Как звучат голоса присутствующих? Что делаешь, что говоришь ты? Что чувствуешь? Слышат ли тебя?

Удерживая детское состояние, открыть глаза, взять тетрадь и ручку и недоминантной рукой от лица ребенка написать все это...

(По завершении письма). Прошло много времени. Ты взрослый, самосто-

ятельный человек. Прочитай письмо глазами взрослого... Напиши ответ доминантной рукой, поддержи внутреннего Ребенка, объясни ему, что нужно объяснить, успокой.

(По завершении письма). Включись вновь в состояние Ребенка. Прочитай то, то тебе написал твой Взрослый. Ты ему доверяешь? То ты чувствуешь теперь? Напиши недоминантной рукой.

Переписка продолжается до тех пор, пока внутренний ребенок не обретет спокойствие. Завершить переписку может только он.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Чем завершилась переписка?

- Как ты чувствуешь себя сейчас?

- Удалось ли ребенку успокоиться?

- Сумел ли Ребенок обрести поддержку в лице твоего внутреннего Взрослого?

При необходимости возможна тактильная поддержка внутреннего Ребенка.

«Игрушка»

Цель: посредством проекции рефлексия своих неприсвоенных опасений страхов, желаний - т.е. отторгнутых детских частей Я.

Возьми в руки свою детскую игрушку, или, если нет такой возможности, любую игрушку, к которой тянется рука. Подержи её, рассмотри, как следует... Представь себя на её месте. Расскажи от первого лица о себе, игрушке: Кто я? Как со мной нужно обращаться? Что я люблю? Чего опасюсь? О чём мечтаю? Форма выполняется в парах.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Что от лица игрушки рассказал себе такого, о чем не любишь или не хочешь вспоминать, а может быть, вовсе не догадывался?

- Как можно учесть это, реализовать?

Короткий теоретический блок

об эго состоянии Ребёнка, формах его проявления, формировании, содержанию, роли.

Подарки

Цель: завершение детских Гештальтов – давних желаний, интересов, потребностей в позитивном ключе. Выполняется как роевая игра для его используются костюмы.

Все участники разбиваются на команды (по 10-12 человек). Один в микрогруппе рассказывает о каком-то своем нереализованном желании: кукле или велосипеде, шумном дне рождения, поездке куда-то и т.д. Выходит из комнаты. Задача членов группы придумать способ, как это желание реализовать, при этом важно, чтобы сделано это было максимально реалистично: т.е. членам группы нужно сыграть определенные роли (например, мамы и папы, сестер и братьев, друзей), а желаемое представлять не столько предметами, а своими телами. Т.е. кому-то предстоит играть живую собаку, кому-то куклу, пальму, рыбу, велосипед и т.д. При этом принципиальным моментом является поддерживающие позитивные реплики, сопровождающие действие: «Мы хотим тебя порадовать», «У тебя получится», «Мы в тебя верим», «я тебя люблю» и т.д. Главный герой – это тот, чье желание реализуется; креативность – залог успеха.

Важно, чтобы свои детские желания реализовали все участники.

Часть 3. Укрепление Взрослого

Шеринг по предшествовавшему дню, актуальному состоянию, уровню внутренней энергии, мыслям, параллелям с нынешней жизнью.

Запечатление образцов взрослого поведения

Цель: актуализация образов взрослого поведения на примере раннего детства.

Работа на круг. Задача – вспомнить, как когда был маленьким, вели себя взрослые, которые действительно проявляли себя по-взрослому: как одевались, как держали себя, как говорили, какие предпринимали действия, как относились к чему-то важному, чем занимались.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Что впечатляло во взрослом поведении?
- Оказало и это влияние на нынешнюю жизнь?

Короткий информационный блок

о функциях взрослого: пересмотр записей в Родительском компоненте, установление контакта между Родителем и Ребенком, присмотр за Ребенком, давая возможность робкому ребенку проявлять себя в безопасных условиях, направлять энергию сверхактивного ребенка на допустимые проявления в приемлемых условиях.

Ревизия «могу, хочу, должен»

Цель: пересмотр и переписывание неактуальных записей/установок Родителя и Ребенка.

Участникам нужно взять бумагу с записями, сделанными в первый день. Осмыслив написанное, изменить/переписать содержание в соответствии с возможностями реального возраста.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Каково самочувствие после проведенной работы.
- Достаточно ли теперь ресурсов Родителя и Взрослого для реализации «хочу» Ребенка?
- Устраивает ли сейчас то, что получилось?
- Соотносимы ли объемы содержания основных компонентов эго?

«Пережевывание» интроектов

Посмотри заповеди, наставления, шутки, прибаутки, которые повторялись в семье или были непосредственно адресованы тебе.

С позиции сегодняшнего дня, что ты бы оставил(а) себе, от чего можно отказаться...

Акценты или перевод недостатков

Индивидуальная письменная работа. В тетради предлагается записать 5-7 своих недостатков. Затем поискать, что в каждом из этих проявлений есть такого, что в какие-то моменты может быть полезным. Например, лень как пауза для собирания сил; раздражительность, вспыльчивость как искренность в проявлении эмоций. Т. е. это работа по присвоению, интеграции.

В случае затруднений к обсуждению присоединяется весь круг, предлагая на выбор разные идеи.

Р-В-Д отношения: действительное и желаемое

Цель: коррекция состояний Эго.

Форма выполняется в тех же микрогруппах, то и в первый день. Задача состоит в том, чтобы после полученной обратной связи, проживании телом своих эго состояний, взгляда со стороны перестроить, переделать картину внутреннего взаимодействия так, чтобы каждая из частей могла проявлять, прежде всего, свое конструктивное содержание, выстроить взаимодействие между ними.

Переструктурирование выполняется в соответствии с тремя шагами, что и в первый раз. Т.е. сначала описание желаемого для дублей, затем лепивший по очереди занимает позицию каждого эго состояния. Рефлексирует свое состояние. Получает обратную связь от «дублей». После этого при необходимости повторно вносит коррективы, пробует сам телом...

Вопросы для структурированного шеринга:

- Каково самочувствие после проделанной работы.
- Что поменял, насколько конструктивно теперь встроено взаимодействие между частями эго?
- Были ли разночтения между тем, как это представлялось, проживалось помощником и проживалось самостоятельно?
- Теперь на что похожа композиция?

Три визиря

Цель: апробирование на себе техники работы с внутренним конфликтом между разумом, эмоциями и телом.

Работа осуществляется в четверках.

У арабов есть такая притча. Когда у великого правителя возникает какой-либо вопрос, он призывает к себе своих советников визирей. Он выслушивает визиря по имени Разум. Он выслушивает визиря по имени Эмоции. Он выслушивает визиря по имени Тело. Бывает так, что он склоняется на сторону одного из них. А бывает так, что принимает совсем другое – свое решение.

И вам сейчас предстоит сформулировать какое-то свое затруднение, внутренний конфликт между разумом, эмоциями и телом. Привести примеры, что вам сообщают голоса вашего Разума, Эмоций и Тела и показать, как они звучат (тихо, громко, с какими эмоциями). Затем из представителей своей группы выбрать тех, кто более всего внутренне созвучен с каждым из голосов. Поставить их на то расстояние, которое, как вы считаете, отражает ваше внутреннее состояние.

Когда они начнут, со стороны посмотреть и послушать.

Третий этап. После того, как увидел и услышал этот конфликт, встать на место каждого, поучаствовать, прожить.

Четвертый этап. Послушать обратную связь от каждого участника – каково ему было в этой роли?

Пятый этап – когда вновь на место встают протагонисты, внести коррективы в их поведение и речь, чтобы осуществить наиболее полезный для себя выход из этой ситуации.

Шестой этап: встать на место каждой из сторон, и прожить эту роль при ином благоприятном для вас развитии событий. Найти выход, решение.

Обратная связь.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Сколько этапов работы понадобилось, чтобы разрешить свой внутренний конфликт. И насколько с вашей точки зрения работа завершена?

– Что помогало в продвижении к разрешению конфликта?

– Когда эту технику можно применять?

Взрослый как контролер и переводчик

Цель работы: коррекционная функция, разрешение внутреннего конфликта.

Индивидуальная письменная работа.

Нужно вспомнить свою неприятную повторяющуюся эмоцию как реакцию на что-то, или сопровождающую сложные отношения. Описать, что при этом переживает внутренний ребенок, какие чувства. Найти соответствующую запись в Родительском компоненте, вызывающую такие эмоции. Задача из этого состояния Взрослого найти подходящий выход, примерить свои внутренние части, принять оптимальное решение.

Работа предполагает 2 - 3 ситуации.

Например:

Д.: – Я боюсь, я не умею проявлять свои чувства по отношению к мужчинам (женщинам), а говорить о них и подавно.

Р.: – Нужно сдерживать чувства. О чувствах не говорят.

В.: – Я могу попробовать и наблюдать при этом за ответной реакцией. И она мне подскажет, продолжать или остановиться.

Д.: Меня бесит, когда что-то происходит несправедливо. Я даже могу наплевать на нормы морали и сказать или сделать что-то на импульсе.

Р.: Ты должен всегда быть стойким и держать себя в руках. Ты не имеешь право делать или говорить что-то только потому, что тебе это не нравится”

В.: Я могу быть гибче и дипломатичнее: я могу осознавать-наблюдать свои поднимающиеся эмоции и держать их тем самым под контролем. И это позволит мне яснее различать, что говорит разум и что подсказывает сердце, интуиция. Так я могу принять взвешенное решение, и в том числе, если нужно, проигнорировать ситуацию.

Д.: - Я злюсь, я ревную ко всякому женскому голосу, раздающемуся у тебя

в телефоне.

Р: - В отношениях мужчины и женщины главное – верность.

В: - Я могу вести себя терпеливо по отношению к звонкам. И если меня что-то начнет тревожить или раздражать, сказать об этом. Я выбираю наслаждаться тем, что есть сегодня, нежели фантазировать о том, что может быть завтра.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Удалось ли найти подходящее это состояние Взрослого: его текст, решения?

– Каково состояние после осуществленной работы?

– Какие важные разрешения удалось сделать, или принять решения?

Успех

Цель: подъем позитивной энергии, укрепление Взрослого начала.

Каждому в круге нужно вспомнить и поделиться ситуацией своего успеха, который был достигнут благодаря своей работе, знаниям, способностям, т.е. внутреннего Взрослого.

Завершающий шеринг по итогам трениговой работы.

Планирование успеха

Групповая визуализация.

Только что ты вспомнил свой успех. Что в тебе при этом, может быть, едва различимо изменилось: может быть дыхание, осанка, тональность голоса, эмоциональный настрой.... В твоей жизни было много больших и маленьких побед и успехов, которые ты достиг благодаря своим знаниям, усилиям, последовательности действий. Кончится этот день и наступит завтрашний, и ты можешь представить себе его. Что-то переменится, например, погода, продолжай удерживать в себе энергию успеха.

Через неделю ты можешь быть одет по-другому, оказаться в другом месте или в окружении других людей. И пусть по-прежнему в тебе проявляется энергия успеха, помогает тебе.

Через месяц ты можешь выглядеть по-другому, изменив свою одежду или прическу. Но пусть с тобой по-прежнему остается твоя энергия успеха, пусть сопутствует тебе всюду – в больших и маленьких делах.

Через год может произойти много разных перемен – ты можешь оказаться в другом городе, заниматься другими делами и все же пусть с тобой остается

внутренне чувство собственной успешности, и пусть он сопутствует тебе всегда....

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Эффективная коммуникация и сотрудничество: формирование базовых коммуникативных навыков	ПК-2.1 ПК-3.1	знает умеет владеет	групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10	Собеседование по теме – УО-1 групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10
2	Кооперация и сотрудничество: тренинг командообразования	ПК-2.1 ПК-3.1	знает умеет владеет	групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10	Собеседование по теме – УО-1 групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10
3	Трансактный анализ жизни	ПК-2.1 ПК-3.1	знает умеет владеет	групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10	Собеседование по теме – УО-1 групповая дискуссия - УО-4 деловая и/или ролевая игра - ПР-10
	Зачет	1,4.6 семестры			

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Соснова М.Л. Тренинг коммуникативного мастерства [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Электрон. текстовые данные. – М.: Академический Проект, 2017. – 266 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36610.html>. – ЭБС «IPRbooks»
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-36610&theme=FEFU>

2. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Марасанов Г.И. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Когито-

Центр, 2019.— 251 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/88390.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг. Методология и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 206 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/76798.html>. – ЭБС «IPRbooks»
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-76798&theme=FEFU>

4. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471372> (дата обращения: 21.07.2021).

5. Цуранова С.П. Психология и этика деловых отношений. Практикум : учебное пособие / Цуранова С.П., Павлова И.М., Вашкевич А.С.. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. — 192 с. — ISBN 978-985-503-767-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93396.html> (дата обращения: 24.05.2021)

Дополнительная литература (печатные и электронные издания)

1. Профилактика межэтнических и межконфессиональных конфликтов : учебное пособие / С.А. Сергеев [и др.].. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-7882-2309-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95016.html> (дата обращения: 24.05.2021)

2. Сафонова Н.М. Лидерство и командообразование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сафонова Н.М. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, Печатная галерея, 2017. – 68 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73541.html>. – ЭБС «IPRbooks»
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-73541&theme=FEFU>

3. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе [Электронный ресурс]: методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек. – М.: Академический Проект, 2010. – 250 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60368.html>. – ЭБС «IPRbooks»

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-60368&theme=FEFU>

4. Профилактика и разрешение социальных конфликтов / О.И. Андреева [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2011. — 277 с. — ISBN 978-5-98238-028-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22987.html> (дата обращения: 24.05.2021).

5. Суховершина Ю.В. Тренинг коммуникативной компетенции : учебное пособие / Ю.В. Суховершина, Е.П. Тихомирова, Ю.Е. Скромная. — М. : Академический проект : Фонд «Мир», 2009. — 111 с. (4 экз.) — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:295880&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://elibrary.rsl.ru/> научная электронная библиотека

<http://e.lanbook.com> ЭБС Издательства «Лань»

<http://znanium.com> ЭБС znanium.com

<http://bookap.info/> Психологическая библиотека

<http://www.gumer.info> Электронная Библиотека Гумер

<http://www.piter.com> издательский дом «Питер»

[HTTP://PSYJOURNALS.RU](http://PSYJOURNALS.RU) портал психологических изданий

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Средства вычислительной техники для выполнения функций сбора, хранения, обработки, передачи и использования данных, а также программное обеспечение при освоении дисциплины «Теория групповой психологической работы» не используются.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Психическая регуляция» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Практика групповой психологической работы» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус F, ауд. 621. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 47) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF; Доска аудиторная	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных наук Научной библиотеки с открытым доступом	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

	<p>Маркер-диктофон Touch Мемо цифровой</p> <p>Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA</p> <p>Принтер Брайля Everest - D V4</p> <p>Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition</p> <p>Экран Samsung S23C200B</p>	
--	--	--