«ПОЙМИ СЕБЯ»

Тренинг личностного роста

(Методическая разработка в помощь начинающему тренеру)

Подготовила:

Башкинская И.Н.

МБУ «ЦБС г. Шарыпово» Красноярский край. г.Шарыпово

2019

Понятие личностного роста в тренинговой практике

В современной тренинговой практике понятие «личностный рост» связано с тренингами личностного роста и имеет свои особенности.

Г. А. Спижевой говорит о том, что личностный рост есть совокупность таких составляющих, как «Я-Я — отношения» (отношения с самим собой, внутренняя гармония), «Отношения Я — Другие» (отношения с окружающим миром) и самореализация. Развитие этих составляющих и есть личностный рост.

10 признаков личностного роста

Известный российский психолог – Владимир Львович Леви, благодаря многолетним трудам, смог вывести основные признаки развития личности.

К ним относятся:

1. Увеличение потока интересов, хобби;
2. Укрепление жизненных взглядов, позиций;
3. Появление взаимосвязи, понимания поступков других людей;
4. Осознание своих потребностей, желаний;
5. Обретение внутренней свободы, раскрепощение мысли;
6. Самовольное принятие ответственности за свои поступки;
7. Отстаивание персонального мнения, интересов;
8. Полное принятие себя, как уникальной личности;
9. Неизбежная работа над собственными недостатками;
10. Поиск внутренних талантов, их дальнейшее развитие.

Если хотя бы один из выше перечисленных признаков наблюдается в вашей жизни, несомненно, вы на верном пути личностного роста и саморазвития. Не стоит останавливаться на достигнутом результате, ведь впереди ещё множество работы над созданием идеальной личности.

Личностный рост и развитие личности: в чем разница?

Личностный рост

- Происходит при естественном развитии организма (девочка выросла и стала женщиной)
- Не зависит от воли человека и его окружения. Окружение только создает условия для роста (родители помогают научиться ходить)
- Его направление не получиться изменить (если вы интроверт, то экстраверта вы из себя не сделаете)
- С повышением личностного роста меняются способы решения задач, но характер и привычки остаются (раньше вы предпочитали звонить, а теперь пишите смс, но словарный запас и стиль общения остались прежними)
- Переживаете спокойно (у 16-ти летнего подростка растут усы. Он не кидается в панику, потому, что ждал этих изменений)

Развитие личности

- Происходит при равнении на чужой опыт и наставления (мама научила быть ответственной)
- Зависит от того и от другого (подросток смотрит на сверстников и старается изменить свою походку)
- Могут задаваться направления развития (обучение методикам по повышению уверенности в себе)
- После качественных изменений человек меняется и ведет себя по другому (вы пересмотрели свой стиль общения и перестали использовать мат и слэнг – ваша речь стала близка к литературной).
- Всегда связано с выходом за рамки привычного. Переживается по-разному: у кого-то появляется удовлетворение, кому то тяжело Вас отправляют в командировку за границу, а вы плохо знаете английский. Неделю посвящаете учебникам, вам сложно, но в командировке эти знания помогают заключить хорошее соглашение. Теперь вы большой молодец и знаете английский)

«Личностный рост» - это процесс развития.

То, благодаря чему происходит формирование нового жизненного опыта, формирование новых навыков, нового стиля поведения. Время и темп этого процесса индивидуален.

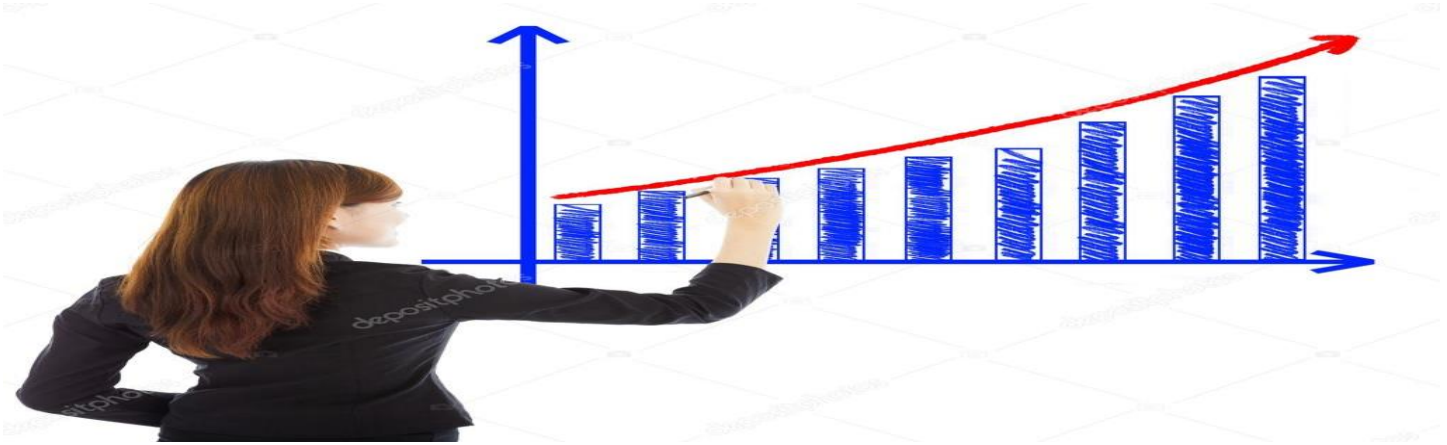
ЦЕЛЬ ТРЕНИНГА

Создать условия для личностного роста подростков.

Направлен на повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Задачи тренинга

- Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии.
- Развитие навыков эффективного общения.
- Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей.
- Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
- Повышение уровня рефлексивности. Создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников.
- Формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.
- Сплочение ребят, формирование взаимного доверия.



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Участники программы разовьют коммуникативные навыки, получат знания по эффективному планированию своего будущего, сформируют основные навыки социально-психологической компетентности.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ

Программа тренинга общения рассчитана на подростков 14-16 лет.

Ориентировочно - 12 встреч по 2 часа.

Оптимальная численность группы 8-16 человек.

Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой с небольшой разницей в возрасте. Частота занятий – один раз в неделю.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя:

1. **Вводная часть** (разминка)
2. **Основная часть** (настрой, как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания).
3. **Завершение** (эмоциональное осмысление) и ритуал прощания.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе. Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. Делается акцент на сплочение группы и формирование взаимного доверия. Затем занятия, направленные на формирование навыков вербального и невербального общения, выражение эмоций и чувств, уверенного поведения в конфликтных ситуациях.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Встреча 1. «Зачем мы здесь собрались?»

Задача занятия: знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению.

Структура занятия. 1. Вводная беседа. 2.Упражнение - разминка «Карандаш». 3.Знакомство. 4.Обсуждение и принятие правил работы. 5.Подвижная игра «Поворот в прыжках», «Дракон». *Конкретизация ожиданий от тренинга.*

Встреча 2. «Мы – команда»

Повышение заинтересованности подростков в посещении занятий, сплочение группы. Повышение коммуникативной грамотности, обучение навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей. *Структура занятия.* 1.Разминка «Циферблат». 2. Упражнения «Узелок», «Связывание группы», «Совместный счет». 3. Групповая дискуссия «Факты о нас». 4. Упражнение «Встреча взглядами»

Встреча 3. «Общение без слов»

Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности, умение расшифровать невербальные сигналы других участников общения. Данное занятие носит преимущественно игровой характер.

Структура занятия 1.Разминка «Сбор по голосам» 2.Упражнения «Стеклянная дверь», «Выстраивание по росту», «Разговор в рисунках», «Испорченный телефон» (с тактильным контактом). Блок получения обратной связи.

Встреча 4. «Наши сходства и различия»

Введение понятия «психологическая информация». Постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Структура занятия. 1. Разминка «Построение круга» 2. Упражнение «Поиск сходства» 3. Психогеометрический тест. 4. Упражнение «Запоминание позы»

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Встреча 5. «Сплочение и доверие»

На данном этапе работы можно включать упражнения, предъявляющие повышенные требования к взаимному доверию и умению координировать совместные действия. Занятие построено в русле телесно-ориентированного подхода.

Структура занятия. 1. Разминка «Скала». 2. Упражнения «Передача движений», «Маятник», «Круг доверия», «На пальцах». Обсуждение.

Встреча 6. «Поговорим… рисунками!»

Интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт- терапевтическогог метода.

Структура занятия. 1. Рисуночная разминка «Достраивание композиции». 2. Тематические рисунки. 3. Групповой коллаж.

Встреча 7. «В море эмоций»

Расширение знания о чувствах и эмоциях, развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений. Снижение эмоциональной нестабильности.

Структура занятия. 1. Разминка «Путаница», информационный блок: основные эмоции и чувства 2. «Угадай эмоцию» 3. Практическая работа «Польза и вред эмоций»

Встреча 8. «В глубине души»

Создание условий для самопознания, погружения в собственный мир и ориентации в нем. Способствовать самоанализу, развивать самораскрытие, самопознание.

Структура занятия. 1. Разминка «В пары». 2.Упражнения «Кто я?», «Все мы» 3. Упражнение «Никто не знает…», «Самый-самый».

Встреча 9. «Учимся взаимопониманию»

Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

Структура занятия. 1. Разминка «Копирование движений». 2. Упражнения «Бип», «Вавилонская башня», «Снежки». 3 Игра-загадка «МПС» (Мой Правый Сосед). Обсуждение.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Встреча 10. «Средства общения».

Продолжить развитие навыков эффективного общения. Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты и т.д.

Структура занятия. 1. Разминка «Пишущая машинка». 2. Упражнение «Испорченный телевизор». 3. Информационный блок: средства общения. 4. Упражнения «Дистанция общения», «Перебежчики и охранники», «Поиск предметов».

Встреча 11. «Портрет нашей группы»

Закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга.

Структура занятия. Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку». 2. Композиция «Мои ресурсы». 3. Групповая композиция «Наш сад». Если в конце занятия остается время, имеет смысл предложить участникам повторить 2-3 упражнения из предыдущих занятий, наиболее понравившиеся им.

Встреча 12. «Подведение итогов»

Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Структура занятия. 1. Разминка (по выбору участников) 2. Упражнение «Чемодан» 3. Упражнение «Чепуха» 4. Групповая дискуссия «Шляпы». 5. Проведение анкеты обратной связи по тренингу.

СОДЕРЖАНИЕ ВСТРЕЧИ №1

Зачем мы здесь собрались?

Задача занятия: знакомство участников друг с другом и психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Структура занятия.

1. Вводная беседа
2. Упражнение разминка «Карандаш».
3. Знакомство.
4. Обсуждение и принятие правил работы.
5. Упражнение «Поворот в прыжках»
6. Конкретизация ожиданий от тренинга.

Вводная беседа

Итак, подростки собрались и расселись в круг.

1. Чем нам здесь предстоит заниматься?

- Играми и упражнениями
- Беседами на интересные для нас темы, имеющими отношение к психологии.
- Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

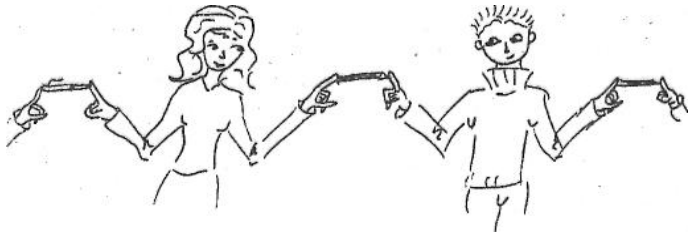
2. Какую пользу нам это принесет?

- Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.
- Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди понимали нас.
- Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
- Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время!

Упражнение разминка «КАРАНДАШИ»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см. и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После подготовительного задания, группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 350-360 см.), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.
6. Присесть, встать.
7. Шагнуть вперед, поднять руки.
8. Держать карандаш безымянными пальцами.
9. Держать карандаш мизинцами.
10. Выполнить упражнение с закрытыми глазами.



В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения требуется четкая координация совместных действий. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически не выполнимо.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не падали? На что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

ЗНАКОМСТВО

Если участники знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам.

- Познакомиться с группой необходимо самому ведущему.
- В ходе знакомства звучат именно те формы имени, которые участники предпочитают при общении к ним на тренинге.
- Участники получают и дополнительную информацию друг о друге.

Примеры нескольких вариантов процедур знакомств. Они могут использоваться как по отдельности, так и единым блоком.

«Имя – движение» Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. После того, как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и движения воспроизводятся в кругу по памяти.

«Мое имя» Участникам ведущий предлагает поприветствовать друг друга таким образом. Каждый участник тренинга называет свое имя и присущее ему качество, начинающиеся на ту же букву, что и его имя. Например, Анатолий- аккуратный, следующий называет имя и качество первого, называет свое и т. д.

«Взаимное представление» Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе. Лучше, если план рассказа предложит ведущий. 1. Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге? 2.Что я ожидаю от наших встреч. 3. Мои любимые и нелюбимые качества в людях. 4. Мои увлечения. 5.Мои любимые способы проведения времени. 6. Моя мечта.

Время проведения 6-10 мин. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко представляет своего партнера на основании прослушанного рассказа.

Обсуждение и принятие правил

Для продуктивной работы тренинговой группы все участники должны придерживаться определенных правил. Правила обсуждаются и принимаются на первой же встрече.

ВОЗМОЖНЫЙ СВОД ПРАВИЛ

- Приходить на занятия без опоздания.
- Говорить только от своего лица: не «Все тут думают», а «Я думаю».
- Слушать друг друга внимательно, не перебивая.
- Работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях.
- Не обсуждать то, что происходит на занятиях, за пределами группы.

Не обязательно выдавать сразу много правил в готовом виде, достаточно 4-5, а участники при желании могут предложить дополнение к ним.

Затем можно разрядить обстановку и поиграть.

Например, игра **«Поворот в прыжках»** («Шеренга») игра позволяет активизировать группу, снимает напряжение.

Игра **«Дракон ловит свой хвост».** Психологический смысл игры. Активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОЖИДАНИЙ ОТ ТРЕНИНГА

Чтобы более точно определить интересы и запросы участников тренинга, полезно провести небольшое анкетирование: предложить оценить, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т.п. Иногда такой опрос проводят открыто. Но это не всегда целесообразно, поскольку ответы могут оказаться неискренними. Лучше заранее распечатать и раздать участника небольшие бланки для ответов. Ведущий читает вопросы, участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу. Обработка не требует много времени и может проводиться по ходу занятия.

Примерный перечень вопросов. БЛАНК

Хочу ли я: 1. лучше узнать самого себя?

2. научиться более эффективно общаться?
3. больше узнать про эмоции и чувства?
4. узнать, почему возникают конфликты, и научиться достойно выходить из них?
5. узнать про психологию как науку? (др. варианты вопросов).

В конце этого и всех последующих занятий происходит короткий обмен впечатлениями. Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим вопросам.

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства испытываются в данный момент?
- Возможно, появились пожелания к следующим занятиям?

БЛАНК

№вопроса	№вопроса	№вопроса	№вопроса	№вопроса
_____	_____	_____	_____	_____
Совсем не хочу	Скорее хочу	Не возражаю	Скорее хочу, чем нет	Очень хочу

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренинг - процесс творческий, а его программа – это только общая схема, стратегический план действия. Не бывает двух одинаковых групп, как не бывает и одинаковых ведущих. И, естественно, ни одна программа не может отразить все индивидуальные запросы участников, их спонтанные реакции, «неудобные» для тренера действия и вопросы и т. п. Поэтому опытный ведущий способен гибко менять программу, учитывая малейшие нюансы психологического состояния участников, динамично подбирая или изобретая упражнения.

Рекомендации тренеру

Пусть у участников просто не будет времени, пусть они будут заняты собой и оценивают себя: сделайте им работу.

В игру, предлагаемую участниками, включаться вовсе не обязательно.

Задавая вопросы, имейте внутренний ответ “зачем”, прогнозируйте варианты ответов, планируйте продолжение.

Если не знаете, что ищете — найдете непонятно что.

Ведущий пусть будет С группой.

Мы, наша группа, наши чувства, мы можем и т.д.

Отклоняться от темы во время обсуждения можно, но вернуться надо туда, откуда начали. И ваше отступление должно выглядеть закономерным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. - СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
2. Вазина К.Я. Саморазвитие человека: духовная сфера жизни (новая парадигма). - М.: Московский государственный университет печати, 2004.
3. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. - СПб.: Речь, 2004.
4. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения. - СПб.: Питер, 2008. – 240с.
5. Грецов А. Тренинг общения подростков. – СПб.: ПИТЕР, 2008.- 160 с.: ил.
6. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. - СПб.: Речь, 2006.
7. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. - Спб.: Речь, 2009. - 250 с.
8. Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. - СПб.: Речь, 2007.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. - СПб.: Речь, 2008. — 208 с.
10. Рамендюк Д.М. Тренинг личностного роста. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М., 2007.
11. 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов / Под ред. В.А.Чикер. – СПБ.: Речь, 2007.
12. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. - М., 2003.
13. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения - М., 1988.
14. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития.- М.,1995.