

Тренинг «Помоги себе сам»

Цель. Снижать эмоциональное напряжение. Формировать навыки самоподдержки и поддержки других. Развивать умение справляться со стрессами.

Личностные ресурсы развиваемые в тренинге:

- осознание собственной ценности и уникальности, повышение самооценки;
- принятие других людей (в частности, коллег) со всеми их достоинствами и недостатками;
- отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и умения находить выход из сложной ситуации;
- овладение методами (например, психологическими механизмами защиты) и способами достижения поставленных целей;
- развитая рефлексия – умение понимать мотивы своего поведения, предвидеть последствия поступков;
- развитая эмпатия – умение поддерживать других людей в стрессовой ситуации;
- активная жизненная позиция;
- овладение эффективными способами ослабления внутреннего напряжения и саморегуляции.

Атмосфера тренинга – раскованность и свобода общения между участниками.

Материал и оборудование. Бумага формата А4, карандаш или ручка на каждого участника группы; лист красного картона формата А3; мелки, пастель, фломастеры.

Участники – сотрудники ДОУ.

Время проведения - 1,5 часа.

Ведущий рассказывает о цели практического занятия и просит каждого участника группы сказать (по кругу), что бы он хотел получить на этой встрече.

Упражнение 1. «А кроме того...»

Это игровое упражнение помогает избавиться от апатии и плохого настроения.

Каждый может в игровой форме высказать свои жалобы, отрицательные эмоции, чтоб выраженное недовольство не перешло в агрессию.

Порой каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать, например плохо, потому что понедельник, или идет дождь, или автобус задержался.

Инструкция.

Распределитесь на пары, встаньте напротив друг друга и начинайте рассказывать о неприятных или обидных вещах, жаловаться на жизнь. Говорите друг другу фразы, начинающие всегда с одних и тех же слов «А кроме того...»

Это может выглядеть так.

Первый участник: «А кроме того, я сегодня вообще не хотела идти на работу».

Второй участник: «А кроме того, у меня появилось пятно на блузке».

Третий участник: «А кроме того, сегодня с утра на улице сильный ветер». И т.д.

Время проведения 2-3 мин.

Шеринг (заключительная часть упражнения, во время которой все участники по очереди, сидя в кругу, могут высказаться и выразить свои чувства. При необходимости ведущий задает вопросы. Результаты шеринга – интеграция полученного опыта в реальную жизнь).

Упражнение 2. «Ворвись в круг».

Это игровое упражнение помогает почувствовать уверенность в себе, уменьшить страхи и тревогу.

Инструкция.

Встаньте в круг и крепко возьмитесь за руки. Один участники должен остаться за кругом и попытаться ворваться в него. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и т.д. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боль.

Шеринг.

Упражнение 3. «Хвасталки»

Это игровое упражнение позволяет, с одной стороны, преодолеть застенчивость (что требует определенного мужества), с другой стороны, научиться радоваться успехам других.

Инструкция.

Встаньте в круг. Сейчас вы начнете рассказывать друг другу о своих успехах. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется атмосфера, в которой вы можете быть успешными.

Каждый расскажет о каком – то своем достижении. Не имеет значения, большое оно или маленькое, главное, чтобы оно было важным для вас.

Сначала я подойду к одному из участников группы и расскажу о своем достижении, а тот, кому я это говорю, должен ответить: «Я рад за тебя». Затем он подойдет к следующему участнику группы и расскажет о своем достижении, а тот ответит: «Я рад за тебя». И так далее.

Шеринг.

Упражнения, которые можно использовать в процессе тренингового занятия

Упражнение 4. «Сказочный герой»

Ведущий предлагает каждому участнику группы сравнить себя с каким – либо сказочным героем (литературным или киногероем) и объяснить, почему он выбрал этот персонаж.

Упражнение выполняется по кругу.

«Блиц – интервью»

Ведущий предлагает участникам группы задать друг другу или ведущему любой вопрос.

Время на вопрос – ответ 2-3 мин.

«Тропа эмоций»

Все участники сидят в кругу.

Первый этап. Каждый участник получает от ведущего списки эмоций. Выбирая из предложенного перечня от трех до шести эмоций и по своему усмотрению ранжируя их по значимости, оценивает общее эмоциональное состояние группы. Затем все списки складывают вместе.

Второй этап. Ведущий раскладывает на полу заранее приготовленные листы бумаги формата А4 с названиями эмоций.

Первый участник проходит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и расписывается только под названиями тех эмоций, которые свойственны ему в данный момент.

Второй участник ступает на «тропу эмоций» после того, как первый пройдет половину пути.

Когда все участники преодолеют эту «тропу», они возвращаются в круг, а ведущий составляет эмоциональный портрет группы, отбирая лишь те листы, на которых оказалось наибольшее количество подписей. Полученный эмоциональный портрет группы озвучивается.

Затем каждый участник сравнивает свой предварительный прогноз эмоционального состояния группы (первый этап упражнения) с результатами, полученными ведущим.

Список эмоций: интерес, радость, удовольствие, удивление, печаль, гнев, тревога, вина, обида, раздражение, грусть, страх.

Шеринг.

1. Легко ли было оценивать собственное эмоциональное состояние?
2. Насколько точным оказался ваш прогноз общего эмоционального состояния группы?
3. Что было труднее: оценить свое состояние или эмоциональный фон группы?
4. Что помогало и что мешало вашей оценке?

Упражнение 5. «Я говорю «нет»

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы.

1. Почему иногда мы не можем отказать людям в их просьбе и делаем то, что не приносит нам никакого удовлетворения и, кроме того, требует больших временных и энергетических затрат?
2. Как нам научиться отказывать в вежливой и корректной форме?

Затем ведущий знакомит участников тренинга с техниками (способами) отказа собеседнику и раздает бланки с таблицей «Шесть способов сказать «нет».

Шесть способов сказать «нет»
- компромиссное «нет»
- дипломатичное «нет»
- отсроченное «нет»
- прямолинейное «нет»
- рефлексивное «нет»
- обоснованное «нет»

Далее участник придумывает простой вопрос – просьбу, с которым он должен обратиться к соседу слева. Тот, выслушав просьбу, вежливо, но уверенно отказывает собеседнику независимо от того, готов ли он ее выполнить. (Участник использует наиболее подходящую, с его точки зрения, технику.)

Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли просителя, и в роли человека, который отказывает в просьбе.

Пока два участника выступают в роли собеседников, остальные члены группы выполняют роли экспертов. Каждый из них, пользуясь таблицей, в специальной графе отмечает, какая, на его взгляд, техника (способ отказа) была использована. Сообщать о своем решении вслух запрещается.

Следует заранее предупредить экспертов о том, что некоторые ответы могут включать сразу несколько техник или не содержать ни одной. В этом случае они могут делать пометки по своему усмотрению.

В конце упражнения ведущий просит подсчитать результаты проведенного мини исследования и определить, какая техника использовалась чаще, а какая – реже.

Шеринг.

1. Почему техника (назвать) использовалась чаще (реже)?
2. Какая техника кажется наиболее простой? Наиболее убедительной?
3. Какая техника может быть универсальной?
4. Какие ощущения вы испытывали в роли просителя и того, кто отказывает?
5. Остались ли неприятные эмоции после отказа?
6. В каких случаях следует использовать данные техники? (Объяснить на конкретных примерах.)

Упражнение 6. «Порой я балую себя»

Перед началом упражнения ведущий предупреждает участников группы, что вся информация, которую они запишут на листе бумаги, носит строго конфиденциальный характер. Если кто-то выразит желание прочитать свои записи, он может это сделать без просьб со стороны окружающих.

Затем ведущий предлагает членам группы составить список дел, которые они готовы выполнить, чтобы доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написали на листе.

Далее группа разбивается на тройки (пары), и каждая составляет слоган, отражающий идею о том, почему необходимо иногда баловать себя.

Затем участники пишут на стикерах оригинальные способы побаловать себя и прикрепляют их к заранее подготовленному плакату «Порой я балую себя!» Здесь же пишут придуманные слоганы.

Шеринг.

Упражнение 7. «Я дарю тебе звезды»

Ведущий предлагает разделить на подгруппы по 3-4 человека.

Каждый участник подгруппы делает воображаемый подарок соседу справа (по кругу, в течение 1-2 мин.), подробно его описывая. При этом можно сделать комплимент, сказать партнеру что-то приятное.

Обладатель подарка рассказывает, почему он доволен «приобретением» и что особенно его порадовало. При этом он использует любую форму высказывания, например: «Мне понравился твой подарок, особенно...», «Твой подарок очень неожиданный, я никогда не получал ничего подобного». И т.д.

Шеринг.

1. Что было приятнее: подарить или получить подарок?
2. Что хотелось получить в подарок?
3. Какие слова приятно слышать, получая подарок?
4. Легко ли было дарить, считая, что ваш подарок слишком простой и может не понравиться?

Упражнение 8. «Зато я могу...»

Участники сидят в кругу.

Инструкция. Один участник говорит другому, сидящему справа, что ему не нравится в нем. Тот, выслушав не очень приятные слова, отвечает: «Я понимаю, что тебе не нравится во мне, но зато я могу (умею, знаю и т.д.)...»

Затем он тоже обращается с «претензиями» к соседу, сидящему справа, и тот отвечает: «Я понимаю, что тебе не нравится во мне, но зато я могу...» И т.д.

Упражнение проводится до тех пор, пока все участники не расскажут, что они умеют хорошо делать.

Шеринг.

1. Как воспринималась критика со стороны коллег?
2. Трудно ли было находить в себе что-либо хорошее?
3. Насколько сложно говорить о себе хорошо, утверждая, что в чем-то вы лучше коллеги?

Упражнение 9. «Плюсы и минусы»

Ведущий предлагает разделить лист бумаги на две части по вертикали. В левой части за 2-3 мин. записать свои отрицательные качества, в правой части – «переработанные» качества, то есть «превратить» отрицательные качества в положительные. Например: в левой части пишем «лень», а в правой части преобразуем «лень» в новое, положительное, качество – «чувство самосохранения».

Любое отрицательное качество можно объяснить с позитивной точки зрения. В данном случае лень помогает человеку получить время для отдыха и, как следствие, сохранить свое психическое и физическое здоровье.

Можно привести и другие примеры «превращения» отрицательных качеств в положительные: «упрямство – настойчивость», «вредность – принципиальность» и т.д.

Шеринг.

Упражнение 10. «Сердце группы»

На большом листе бумаги нарисовано красное сердце.

Это игровое упражнение поможет каждому участнику ощутить себя уважаемым человеком, достойным любви и внимания.

Инструкция.

Я хочу, чтобы вы сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги, сложите его и положите в общую коробку. Каждый должен вытянуть лист с чьим – нибудь именем. Обязательно проверьте, не попалось ли вам свое собственное имя.

Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули. Запишите на этом листе то, что вы придумали. Если составленная вами фраза придется по душе владельцу имени, запишите ее фломастером на красном «сердце группы».

Шеринг.

Заключительный шеринг по теме «Помоги себе сам».