ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Чернянский агромеханический техникум»

**Методическая разработка**

**тренинга «Личностная саморегуляция»**

**Разработчик:**

Преподаватель

Рыбакова Л.Н.

Чернянка, 2020 г.

***Цель тренинга****:* обучение навыкам эффективного взаимодействия.

***Задачи тренинга:***

* Изучение механизмов взаимодействия.
* Развитие самосознания и самоисследования участников для самокоррекции собственных способов взаимодействия.
* Осознание и преодоление итерпретационных ограничений в способах взаимодействия.
* Развитие социальной перцепции.
* Изучение и апробация новых способов взаимодействия.

***Основные сферы воздействия –*** поведенческая и когнитивная.

Настоящий тренинг рассчитан на 30 академических часов. Количество участников в группе 8 – 15 человек.

Каждое занятие включает:

* разминочную часть, направленную на подготовку группы к работе и включение участников в тренинговую реальность;
* основную часть, непосредственно направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на снятие эмоционального напряжения.

Каждая часть состоит из серии упражнений. После каждого упражнения предусматривается круг рефлексии.

**План-макет тренингового занятия.**

**( первый день)**

Цель.

Знакомство и включение участников в тренинговую работу

Задачи.

Знакомство участников.

Ознакомление участников с понятием "общение" и его аспектами.

Целеполагание.

Создание в группе рабочей атмосферы.

План занятия.

1 Поздороваться необычным способом.

( Цель упражнения-обозначение начала тренинга)-10 минут.

2 Упражнение на знакомство "Взаимные презентации"-1час.

см.:И.Вачков."Основы технологии груп. тренинга.",с.138.

3 Обсуждение предыдущего упражнения.-20мин.

4 Введение правил работы в группе-15 мин.

5 Обсужднение индивидуальных и групповых целей работы.-20 мин.

---------------------------------------------------перерыв-------------------------------------------------------6 Разминочное упражнение" Какие мы?"-15 мин.

Инструкция: сядьте в круг.В верхней части листа напишите свое имя. Разделите лист вертикальной линией на 2 части. Левую отмечаем знаком "+", правую- знаком "-". Под знаком "+" перечислите то, что может доставить вам удовольствие.Под знаком "-" то , что вам неприятно. По окончании все, прикрепив свой листок на груди, молча, медленно ходят по комнате и читают то, что написано на листке у каждого .

7 Упражнение "Жесты". -15 мин.

Разбейтесь на пары. Каждая пара получит записку с заданием. Получивший записку должен передать напарнику задание жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им задание. Сравните написанное с выполненным.

8 Обсуждение предыдущего упражнения.-10 мин.

9 Упр."Групповая социометрия"-20 мин.

10 Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии)-30 мин.

**План-макет тренингового занятия.**

**(второй день)**

Цель.

Осознание собственных индивидуальных особенностей социальной перцепции.

Задачи.

1 Определение особенностей восприятия партнера.

2 Соотнесение особенностей партнера со своими собственными.

3 Присоединение к партнеру.

План занятия.

Обсуждение предыдущего занятия-20 мин.

2 Разминочная часть-20 мин.

**Игра '' Ассоциации.''**

Один человек выходит, группа загадывает одного из присутствующих. Отсутствовавший участник возвращается и задает вопросы-ассоциации.Н-р,''Если бы это было дерево, время года, предмет мебели , животное, т.д., то какое именно.'' Затем пытается угадать, о ком идет речь.

3 Основная часть-2часа, включая перерыв-10 мин.

Поиск партнера.

Ведущий устанавливает участников в две шеренги спиной друг к другу, с закрытыми глазами. Затем инструктор находит каждому пару, устанавливает его напротив, на расстоянии 30-40 см.

спина к спине. Т.о. , шеренги сближаются , причем учасстники , стоящие в одной из них, представляются согласно подбору пар. Две минуты идет запоминание ощущения друг друга. Затем в течении двух минут броуновское движение. Поиск своей пары с закрытыми глазами.

**4 Угадай кто.**

Один сидит на стуле, остальные стоят полукругом за его спиной.По очереди подходят, и кладя руку на одно и то же плечо сидящего на стуле, называют свое имя. Задача''экстрасенса'' запомнить ощущения от этих людей. Затем , Затем участники подходят в разнобой и молча кладут руку на плечо'' экстрасенса''. Задача ''экс-са'' - узнать человека и назвать его имя. Положивший подтверждает правильный ответ или называет свое имя при неправильном. Замена

''экс-са'' по команде тренера.Каждый должен побывать ''экс-м'' не менее 5 минут.

5 Доверительная прогулка.

6 Обсуждение занятия в целом-последний круг рефлексии-30 мин.

**План-макет тренингового занятия.**

**(третий день)**

**Цель.** Развитие самосознания и самоисследования участников для самокоррекции собственных способов взаимодействия.

Задачи.

1Освоение техники активного слушания.

2 Предоставление обратной связи.

3 Развитие специфических коммуникативных навыков.

План занятия.

1 Осуждение предыдущего занятия-10 мин.

2 Разминочная часть ''Печатная машинка.'' - 15 мин.

3 Упражнение''Молчащее и говорящее зеркало''. -1час.

4 Обсуждение предыдущего упражнения-20 мин.

5 Упражнение ''Общий рассказ'- 10 мин.

Все сидят в кругу. Один начинает рассказ на какую-либо тему, но произносит только первое предложение. Рядом сидящий участник произносит второе и т. д.-по кругу.

6 Завершающая часть-15 мин.

**''Передать привет''.**

Группа делится на несколько подгрупп, каждая из которых передает привет другим подгруппам от имени каких-либо животных.

7 Обсуждение занятия в целом-последний круг рефлексии-30мин.

**План-макет тренингового занятия.**

**(*Четвертый день*)**

Цель: Осознание и преодоление индивидуальных ограничений в способах взаимодействия.

Задачи:

1.Активизация рефлексии.

2.Изучение собственных механизмов взаимодействия.

3.Расширение спектра собственных эффективных способов взаимодействия.

4.Апробация новых способов коммуникации.

**План занятия.**

Разминочная часть – 20 минут.

«Спутанные цепочки».

Инструкция: встаньте в круг, закройте глаза, вытяните вперед свою правую руку. Сцепитесь рукой с другим участником, вытяните вперед свою левую руку и также сцепитесь руками. Откройте глаза и попробуйте распутать цепочки, не расцепляя рук.

Основная часть – 20 минут и 20 минут на рефлексию.

**«Рисунок»** 25 минут.

Инструкция: разбейтесь на пары возьмите одну ручку на двоих. Ваша задача молча, одновременно, одной ручкой нарисовать то, что каждый из вас задумал. Тем не менее, у вас должен получиться общий рисунок. Назовите этот рисунок.

Снятие напряжения – 10 минут.

«Встреча взглядов».

Инструкция: сядьте удобнее, опустите вниз голову и закройте глаза, по сигналу поднимите голову, посмотрите на одного из участников. Если ваши взгляды встретятся, то вы можете выйти из круга и выразить друг другу свои чувства.

Перерыв 10 минут.

Разминочная часть – 10 минут.

**«Общий рассказ».**

Инструкция: вам предлагается составить общий рассказ на тему «Очень страшная история». Первое предложение сочиняет один участник, второе продолжает второй и так далее. Постарайтесь закончить рассказ за 2 круга.

Основная часть – 60 минут.

**«Поговорим».**

Инструкция: разбейтесь на пары, один из вас садится, другой стоит напротив, поговорите на любую тему 3 минуты. Затем поменяйтесь местами и еще поговорите 3 минуты. Обратите внимание на свои ощущения, в каком случае вам удобнее разговаривать. Поменяйтесь парами, сядьте так, чтобы уровни глаз совпадали, побеседуйте еще 3 минуты на любую тему. Поменяйтесь парами, сядьте так, чтобы ваши спины соприкасались, поговорите еще 3 минуты. Запомните ваши ощущения, определите наиболее удобное положение для взаимодействия. Что нового вы открыли для себя?

**«Волшебное кольцо».**

Инструкция: встаньте в круг, сомкнув руки, пусть один из вас встанет в центр круга, (в этой роли побывают все участники). Задачей того, кто находиться внутри круга, подобрать индивидуальный «ключик» к какому либо звену кольца, для того чтобы уговорить его открыть волшебное кольцо и выпустить его из круга. Звено разомкнет круг только тогда, когда почувствует, что к нему нашли эффективный индивидуальный подход.

Снятие напряжения – 5 минут.

**«Волна»**

Оставаясь на своих местах, возьмитесь за руки, закройте глаза, и плавно покачайтесь из стороны в сторону.

Перерыв 10 минут.

Разминочная часть – 10 минут.

**«Состояния самых».**

Инструкция: я буду называть состояния, а вы будете полностью ощущать себя этим, всем телом и душой:

- я самая красивая;

- я самая агрессивная;

- я самая умная;

- я самый богатый человек на планете;

- я самый тихий человек на свете;

- я люблю всех;

- я самый глупый человек на планете;

- я самая смелая;

- я это я, такая, какая есть.

Основная часть – 60 минут.

**«Конфликт «нападающего» и «защищающегося».**

Инструкция: разбейтесь на пары, сядьте с партнером друг против друга и решите, кто из вас будет «нападающим», кто – «защищающимся». Поговорите друг с другом с этих позиций. Если вы «нападающий», то поучайте партнера, критикуйте, тираньте его с позиции вашей правоты и явного превосходства. А если вы «защищающийся», то все время ищите себе оправдание, хнычьте как можно жалостливее, рассказывайте, как вы сильно стараетесь, а вам все время что-нибудь мешает. Затем поменяйтесь ролями.

**«Преувеличенное либо противоположное поведение».**

Инструкция: выберите для себя такой способ поведения, который был бы наиболее нежелателен для вас, или пусть вся группа совместно определит, какого рода поведение, очевидное для окружающих, сам участник группы не замечает. Примерами могут быть готовность извиняться по малейшему поводу, стремление избегать прямого взгляда, привычка говорить слишком тихо, нетерпеливость или склонность к безапелляционным обвинениям. Если вы признаете за собой какую-либо склонность, то попробуйте вести себя совершенно противоположным способом, усиливая этот способ. А если вы не замечаете за собой склонности вести себя, так как было предложено группой, то утрируйте предложенное вам поведение.

Например: если вы очень тихо говорите и не уверены в себе, то надо преувеличенно уверенно подходить к другим и нарочито громко разговаривать.

Повзаимодействуте этими способами с окружающими.

Снятие напряжения – 10 минут.

Покажите жестами, как вы любите себя в шутливой форме.

***Дополнительное упражнение****:* «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение».

Инструкция: каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации. Для каждого участника приведен отдельный пример ситуации.

Ситуации:

Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: …

Собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место. Вы подходите к соседу и говорите ему: …

Ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека. Вы говорите ему: …

Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: …

Ваш знакомый приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно и вы говорите: …

Ваш друг просит вас одолжить ему вашу машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему: …

Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас. Вы ему говорите: …

Поздно вечером вам звонит едва знакомый с вами человек и просит одолжить ему крупную сумму денег. Вы ему говорите: …

**План-макет тренингового занятия.**

**(Пятый день)**

Задачи:

Создание группой единого поля взаимодействия.

Апробация несвойственных способов взаимодействия.

Подведение итогов работы.

завершение работы.

Разминочная часть – 5 минут.

**«Паровозик».**

Инструкция: встаньте паровозиком друг за другом,не расцепляясь обойдите несколько предметов вперёд, затем назад.

Основная часть – \_\_ минут.

**«Групповое рисование».**

Инструкция: вам предлагается нарисовать один большой рисунок, каждый внесёт свой вклад в большую композицию, выражая тем самым своё настроение. Возьмите карандаши и бумагу и начните рисовать на одном листе одновременно.

**«Скетчи».**

Инструкция: Вирджиния Сатир выделила 4 стиля поведения человека, находящегося в состоянии стресса или конфликта. Соглашатель всегда готов к согласию, извиняется и стремится любой ценой « не гнать волну». Производит впечатление беспомощности, нытье для него является типичным способом самовыражения.

Обвинитель противоположен соглашателю. Он ищет кого бы в чем упрекнуть, всех провоцирует на конфликты. Держится свысока, собственные недостатки переносит на других, говорит властно и громко, часто тыкает пальцем, мышцы лица и тела напряжены. Вычислитель ультра-рассудителен, спокоен и собран. Эмоции для таких людей хуже чумы. Говорят монотонно, в разговоре больше оперируют абстракциями, выглядят напряженно и чопорно. Путаник. Для таких людей характерны заявления, которые не имеют отношения к сути дела и только сбивают с толку. Они все какие то дерганные и не скоординированные, для их речи характерно несоответствие между смыслом и интонацией.

Нужны четыре добровольца. Выберете себе коммуникативный стиль из описанных выше, но такой, какой для вас будет внове. Выберите любую тему и приступите к обсуждению, придерживаясь каждый своей роли. Остальные члены группы наблюдают за происходящим.

Перерыв 20 минут.

Разминочная часть – 5 минут.

**«Пересадки».**

Инструкция:

Поменяйтесь местами те, у кого карие глаза.

Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы.

Поменяйтесь местами те, у кого есть в одежде красный цвет.

Основная часть – \_\_ минут.

**«Заключение контракта».**

Инструкция: вам потребуются ручки и бумага для выполнения этого упражнения. Напишите на бумаге ваши ответы на следующие вопросы:

Что бы вы хотели сделать для себя такого, что сделало бы ваши взаимодействия с другими более полным, эффективным?

Что можно реально сделать, чтобы так и получилось?

Что вы готовы сделать уже теперь?

Как вы поймете, что цель достигнута?

Какие у вас есть способы саботировать работу над собой?

Обсуждение контрактов.

**«Медитация».** Магнитофонная запись с релаксационной музыкой.

Инструкция: сядьте удобно. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. Закройте глаза. Сделайте два – три глубоких вдоха обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Представьте себе ясный летний день. Вы находитесь в густом лесу. Побродите по лесу. Присмотритесь к необычайно красивым кустам, деревьям, ручью. Почувствуйте прохладу воды, ее удивительную свежесть, оглянитесь вокруг. Может, вы заметите лесных обитателей. Что бы вы хотели получить от них? Что могли бы вы дать им? Попробуйте поговорить с ними на общем для вас языке. Побродите по лесу, насладитесь его запахами и звуками. Найдите ту тропинку, которая выведет вас из этого леса. Позвольте легкому ветерку ласкать ваше тело, прикоснитесь сами к тому, что вас привлечет. Поблагодарите этот лес за прогулку. Что он вам отвечает. Почувствуйте свое тело. Почувствуйте, как ваши кисти рук лежат на бедрах, как ваши стопы стоят на полу. Почувствуйте вашу спину, голову. Откройте глаза.

**Подведение итогов работы**. Итоговый круг рефлексии.