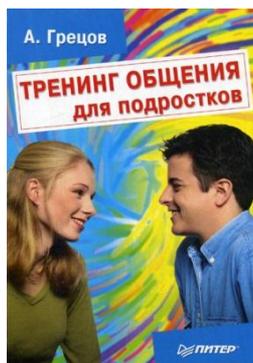




# ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИНГА КОММУНИКАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ В ШКОЛЕ ИСКУССТВ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ СЕМИНАР



# Психологический тренинг



активное обучение  
посредством приобретения и  
осмысливания жизненного  
опыта, который моделируется в  
межличностном  
взаимодействии посредством  
игр и осознается в ходе  
дискуссий.

# ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ

в условиях

психологического тренинга

- **«Здесь и сейчас»** - разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.
- **Персонификация высказываний** – отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают», и т.п., замена их адресными: «я считаю», « я полагаю».
- **Активность** – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
- **Доверительное общение** – искренность, открытое выражение своих чувств.
- **Конфиденциальность** – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

- **Соблюдение принципов групповой работы** (активность, доверительное общение, персонификация высказываний...)
- **Применение активных методов групповой работы** (сюжетно-ролевая игра, групповая дискуссия и их производные)
- **Интенсивное межличностное взаимодействие**
- **Сведение к минимуму отвлекающих факторов**
- **Атмосфера раскованности и свободы общения**
- **Наличие более или менее постоянной группы**
- **Нацеленность на психологическую помощь участникам группы**

# Общие черты всех психологических тренингов

- **Соблюдение принципов групповой работы** (активность, доверительное общение, персонификация высказываний...)
- **Применение активных методов групповой работы** (сюжетно-ролевая игра, групповая дискуссия и их производные)
- **Интенсивное межличностное взаимодействие**
- **Сведение к минимуму отвлекающих факторов**
- **Атмосфера раскованности и свободы общения**
- **Наличие более или менее постоянной группы**
- **Нацеленность на психологическую помощь участникам группы**

Грецов А.Г.

# Преимущества групповой формы (по Грецову АГ)

**группа отражает общество в миниатюре**

можно осваивать новые умения **среди равных партнеров**

**получение поддержки от людей со сходными проблемами**

**групповой опыт противодействует отчуждению,** что помогает решению межличностных проблем

**группа облегчает** процессы **самораскрытия и самоисследования**

взаимодействие в группе **создает напряжение,** которое может трансформироваться в конструктивную работу

позволяет привлекать сразу много клиентов, и поэтому **более доступна участникам,** чем индивидуальная

# ТРЕНЕР НЕ ОБЯЗАН БЫТЬ ПСИХОЛОГОМ ДОСТАТОЧНО ИМЕТЬ СПЕЦ ПОДГОТОВКУ



# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО РЕАЛИЗУЕМЫЕ ЗАДАЧИ

Знакомство, создание положительного эмоционального настроения, снятие напряжения, развитие креативности.

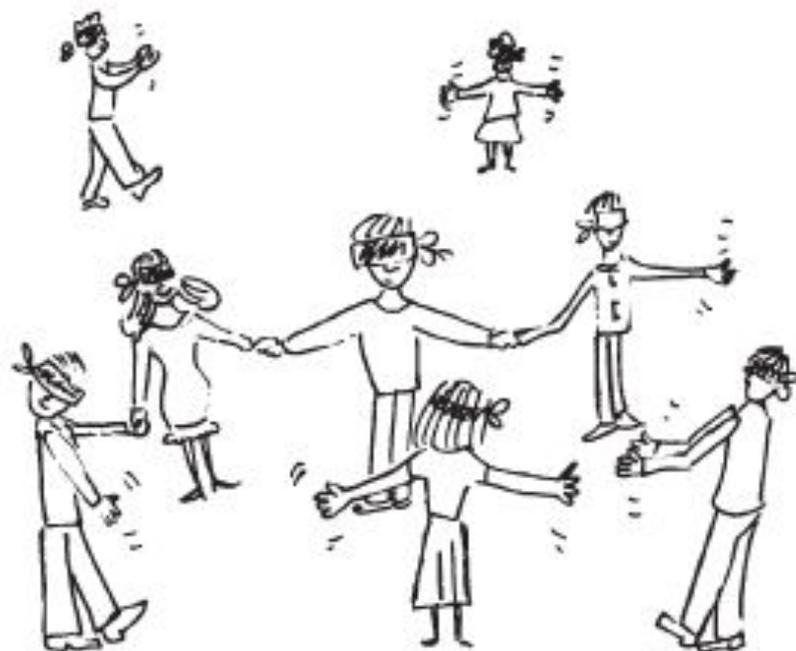
Сплочение группы, согласованность/скоординированность своих действий с действиями окружающих.

Закрепление новых стереотипов поведения с помощью упражнений и обратной связи.

Обучение использованию ресурсов для достижения целей и планирования конкретных шагов на этом пути. Подведение итогов прошедшей сессии.

# 1. «НАША КОМАНДА»

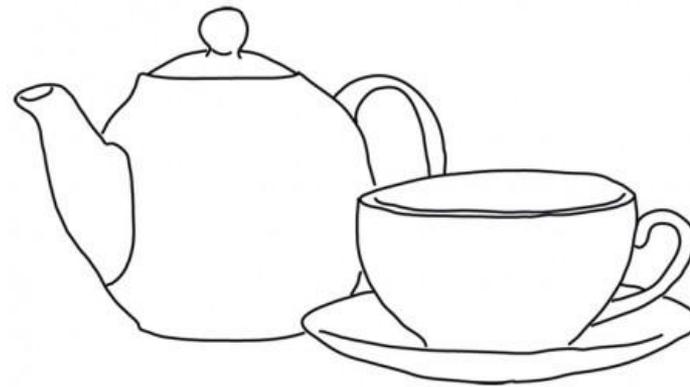
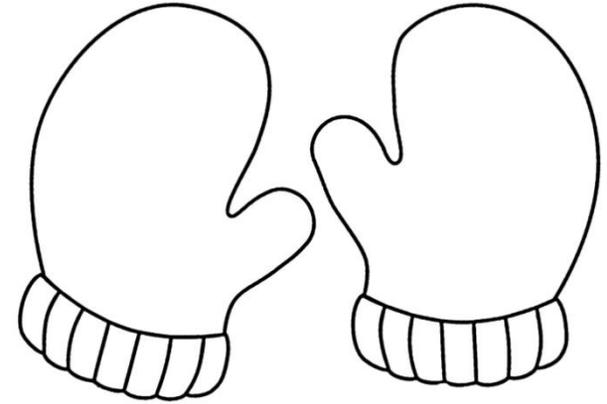
В этот блок мы включили упражнения помогающие познакомить участников, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую работу, сформировать представление о занятиях и о правилах, снять напряжение, развить креативность.



## 2. «ВМЕСТЕ МЫ СИЛА»

Основная задача упражнений второго блока – сплочение команды.

Сплоченность подразумевает, что участники действуют слаженно, координируя свои действия с действиями окружающих.



## 3 «БЫСТРО И ЛОВКО»

Основная задача  
третьего блока –  
закрепление  
НОВЫХ  
стереотипов  
поведения с  
ПОМОЩЬЮ  
упражнений и  
обратной связи.

«Катись мячик»

«Контакт ладонями»

«Необитаемый остров»

«Совместное панно»

«Совместное украшение класса»

## 4. «ДВИЖЕНИЕ К ЦЕЛЯМ»

В этот блок мы включили упражнения на целеполагание, поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов на этом пути. Кроме того, упражнения для последних занятий с задачами подведения итогов прошедшей сессии в целом, поиска того «сухого остатка», который выносит с него каждый из участников.

