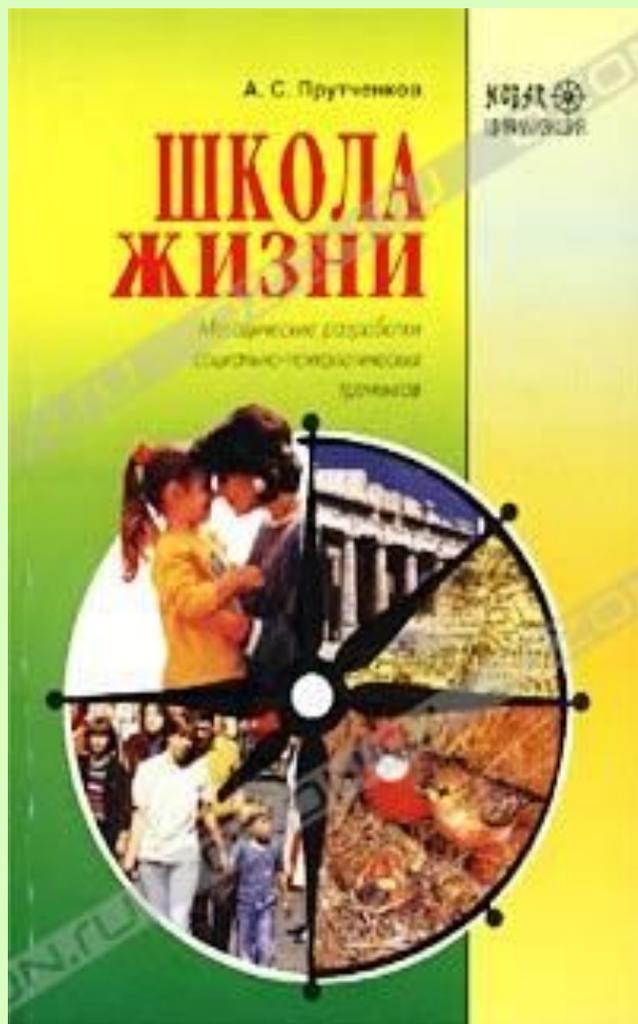


А. С. Прутченков



Школа жизни
Методические разработки
социально-психологических
тренингов

Выполнили:

студентки группы 4 А

Гладкова Евгения

Зыбина Елена

Сумцова Ольга

Аннотация

В книге даются методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов, подробно излагаются правила этой формы работы. Приводятся развернутые описания конкретных этюдов и упражнений, указана примерная последовательность их проведения, методика обсуждения хода и результатов работы. Приведены рекомендации тренеру (психологу или педагогу, ведущему занятия) и психологические комментарии, которые помогают глубже понять суть предлагаемого этюда и избежать наиболее типичных ошибок. Предлагаемые материалы адресованы прежде всего школьным психологам, воспитателям, классным руководителям, кураторам классов и учебных групп, преподавателям и педагогам, ведущим социально ориентированные предметы, а также всем, кто занимается адаптацией учащихся и молодежи к изменяющимся социальным условиям. Задача книги - оказать практическую помощь в проведении систематизированных занятий по личностному развитию школьников. Значительная часть материалов книги может быть...

Аннотация

В книге даются методические разработки и сценарии четырех социально-психологических тренингов, каждый из которых рассчитан на 30-36 часов аудиторных занятий. Автор знакомит читателя с конкретными упражнениями и заданиями, позволяющими организовать действенную помощь школьникам, особенно тем, кто сегодня нуждается в реальной поддержке со стороны взрослых. Разработки занятий могут быть использованы как самостоятельный материал в учебно-воспитательном процессе школ, гимназий, лицеев, колледжей, а также педагогических училищ, институтов и университетов. Предлагаемые материалы адресованы прежде всего практическим психологам, преподавателям и педагогам, всем, кто занимается адаптацией учащихся и молодежи к изменяющимся социальным условиям. Будут они полезны и для самостоятельной работы над собой.

Содержание

РАЗДЕЛ I.

- Социально-психологический тренинг как форма специально организованного общения
- Краткая характеристика основных видов тренинга
- Группы тренинга (Т-группы). (Тренинг развития личности в межличностном пространстве)
- Бихевиорально ориентированные группы (Б-группы). (Тренинг жизненных умений)
- Психодраматический подход (Пси-группы). (Тренинг решения личностных проблем)
- Гуманистический подход (В-группы). (Тренинг свободного самоопределения группы)
- Трансактный анализ (ТА-группы). (Тренинг рационального самопознания и саморазвития)
- Гештальтподход в групповой работе (Г-группы). (Тренинг самоактуализации и саморегуляции)
- Принципы организации и работы тренинговой группы

Первая встреча

Характеристика основных тренинговых форм

1. «Размышляя о себе самом». (Индивидуальная работа)
2. «Лицом к лицу». (Парная работа)
3. «Четверка». (Малая группа из 3-4 человек)
4. «Великолепная семерка». («Малая» большая группа из 7-8 человек)
5. «Карусель». (Общая работа в два круга). . 63
6. «Аквариум». (Активная работа части группы)
7. «Посиделки». (Большой тренинговый круг)
8. «Народное мнение». (Массовая свободная деятельность)

Основные роли ведущего группы и стили руководства

Характеристика личности группового тренера

РАЗДЕЛ II.

«Познавая себя». Тренинг личностного роста Методические разработки и сценарии занятий Первое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Знакомство»
2. «Правила нашей группы»
3. «Мои добрые дела»
4. Тест «Знаешь ли ты себя?»
5. «Мое физическое «Я»
6. «Я тебя помню»
7. «Свет мой, зеркальце, скажи»
8. «Ласковое имя»
9. «Откровенно говоря»
10. Подведение итогов

Второе занятие

Примерное содержание занятия

1. «Здравствуй, а я тебя помню!»
2. «Поговорим о дне вчерашнем»
3. Тест «Каков я на самом деле?»
4. «Скажи мне, кто твой друг»
5. «Ласковые имена»
6. «Мои сильные стороны»
7. «Свет мой, зеркальце, скажи, или Кто я?»
8. «Интервью»
9. «Откровенно говоря»
10. Подведение итогов

Третье занятие

Примерное содержание занятия

1. «Вы меня узнаете?»
2. «Девиз»
3. «Интервью»
4. «Автопортрет»
5. «Контакты»
6. «Контраргументы»
7. «Свет мой, зеркальце, скажи, или Кто я?»
8. «Брачное объявление»
9. Тест «Моя объективность»
10. «Откровенно говоря
11. Подведение итогов

Четвертое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Моя любимая игрушка»
2. «Брачное объявление»
3. «Без маски»
4. «Отверженный»
5. «Мои слабые стороны»
6. «Свет мой, зеркальце, скажи»
7. «Я глазами группы»
8. Тест «Моя благоразумность»
9. «Откровенно говоря»
10. Подведение итогов

Пятое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Зоопарк»
2. «Рисунок музыки»
3. «Я глазами группы»
4. «Я тебя понимаю»
5. «Последняя встреча»
6. «Свет мой, зеркальце, скажи»
7. «Перспектива»
8. Тест «Добрый ли я?»
9. «Откровенно говоря»
10. Подведение итогов

Шестое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Твое лучшее качество»
2. «Я тебя помню!»
3. «Прокуроры и адвокаты»
4. «Знаешь ли ты себя?»
5. «А что дальше?»
6. «Свет мой, зеркальце, скажи, или Кто я?»
7. Тест «Направленность личности» . . 208
8. «Откровенно говоря»
9. Подведение итогов

РАЗДЕЛ III.

«Среди людей». Тренинг коммуникативных умений

Методические разработки и сценарии занятий

Первое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Представление»
2. «Правила группы»
3. «Благородный поступок»
4. «Список претензий»
5. «Общительный ли я?»
6. «Тимуровцы»
7. «Улыбка»
8. «Мой стиль общения»
9. «Мнение»
10. Подведение итогов

Второе занятие

Примерное содержание занятия

1. «Комплимент»
2. «Мой стиль общения»
3. Тест «Какой я в общении?»
4. «Список качеств, важных для общения»
5. «Экстрасенс»
6. «Принимаю решение
7. «Новые знакомые»
8. «Мой стиль общения»
9. «Мнение»
10. Подведение итогов

Третье занятие

Примерное содержание занятия

1. «Нетрадиционное приветствие»
2. «Мой стиль общения»
3. «Грани сходства»
4. «Вежливость»
5. «Воздушный шар»
6. «Оценка группы»
7. «Я в тебе уверен»
8. Тест «Бесцеремонны ли вы?»
9. «Мнение»
10. Подведение итогов

Четвертое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Волшебное слово»
2. «Мой стиль общения»
3. «Грани различия»
4. «Контакты»
5. «Маленькие жертвы»
6. «Необитаемый остров»
7. «Сообщение»
8. Тест «Настоящий друг»
9. «Мнение»
10. Подведение итогов

Пятое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Я хочу тебе подарить»
2. «Мой стиль общения»
3. «Контакты»
4. «Дилемма узника»
5. «Другой акцент»
6. «По секрету»
7. Тест «Приятный собеседник»
8. «Друг для друга»
9. «Мнение»
10. Подведение итогов

Шестое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Здравствуй, мне очень нравится»
2. «Мой стиль общения»
3. «Общительный ли я?»
4. Тест «Экзаменатор»
5. «Чемодан»
6. «Принимаю ответственность на себя»
7. «Больше всего мне понравилось»
8. «Дневник»
9. «Мнение»
10. Подведение итогов

РАЗДЕЛ IV.

«Голосуйте за меня». Специализированный тренинг лидерских качеств

Первое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Автобиография»
2. «Правила группы»
3. «Моя цель»
4. «Самопрезентация, или Кто я?»
5. «Голосуйте за меня»
6. «Я - лидер?»
7. Тест «Капитан или пассажир»
8. «Еженедельник»
9. «Анализ дня»
10. Подведение итогов

Второе занятие

Примерное содержание занятия

1. «Моя визитка»
2. «Мои задачи»
3. «Харизматический лидер»
4. «Формула успеха лидера»
5. «Еженедельник»
6. «Автобиография»
7. Ролевая игра «Состав предвыборного штаба»
8. Тест «Манипулятор»
9. «Что получилось?»
10. Подведение итогов

Третье занятие

Примерное содержание занятия

1. «Митинг»
2. «Мои задачи»
3. «Мастер»
4. «Многоликий лидер»
5. «Моя платформа»
6. «Мои вредные привычки»
7. «Автобиография»
8. «Еженедельник»
9. Ролевая игра «Предвыборная кампания»
10. Тест «Моя уравновешенность»
11. «Что получилось?»
12. Подведение итогов

Четвертое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Мои задачи»
2. «Искусство убеждения»
3. «Кто лидер?»
4. «Доверенное лицо»
5. «Консультант»
6. «Еженедельник»
7. «Автобиография»
8. Тест «Любите ли вы оправдываться?»
9. «Что получилось?»
10. Подведение итогов

Пятое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Мои задачи»
2. «Заповедь Наполеона»
3. «Диктатор»
4. «Опора лидера»
5. «Я отвечаю за тебя»
6. «Автобиография»
7. Ролевая игра «Выборы президента»
8. «Имеете ли вы свое «Я»?»
9. «Что получилось?»
10. Подведение итогов

Шестое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Мои задачи»
2. «Я - подарок для человечества»
3. «Стратегия жизни»
4. «Голосуйте за меня»
5. «Твое будущее», или Оракул»
6. «Девиз лидера»
7. «Еженедельник»
8. «Автобиография»
9. Тест «Твоя информационная культура»
10. «Что же у нас получилось?»
11. Итоги

РАЗДЕЛ V.

«Предприниматель».

Специализированный тренинг деловых качеств

Что такое предпринимательство и кто такой предприниматель

Первое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Заявление»
2. «Правила группы»
3. «Зачем я группе»
4. «Хозяин»
5. «Самоанализ»
6. «Моя минута»
7. «Моя предприимчивость»
8. Ролевая игра «Рыночная цена»
9. Тест «В порядке ли у вас нервы?».
10. «Мои ошибки»
11. «Прощание»
12. Подведение итогов

Второе занятие

Примерное содержание занятия

1. «Повторение правил»
2. «Зачем я пришел сюда»
3. «Я самый
4. Деловая игра «Рыночное равновесие»
5. «Мои ошибки»
6. «Богатенький Буратино»
7. «Инвентаризация, или Модель предпринимателя»
8. Тест «Люди или дело?»
9. «Анализ задач»
10. Подведение итогов

Третье занятие

Примерное содержание занятия

1. «Зачем мне нужна группа»
2. «Начало деловой встречи»
3. «Эффективное убеждение»
4. Деловая игра «Рыночная активность предпринимателя»
5. Тест «Чувство времени»
6. «Неудачная сделка»
7. Подведение итогов

Четвертое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Ретроспектива»
2. «Управление беседой»
3. «Стресс»
4. Деловая игра «Рынок труда, или Наем работника»
5. «Мои ошибки»
6. «Неопределенность»
7. Тест «Моя самостоятельность»
8. Подведение итогов

Пятое занятие

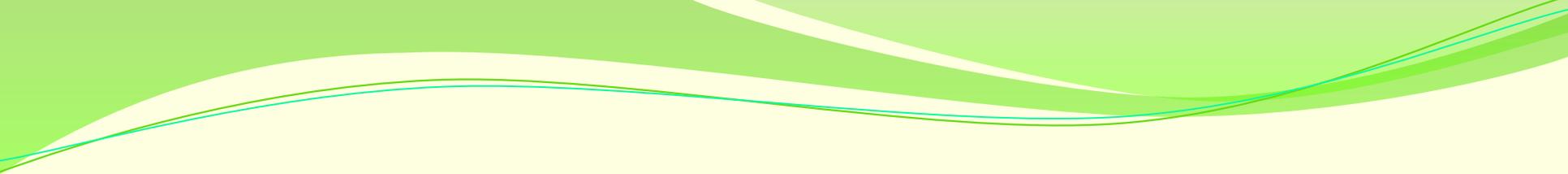
Примерное содержание занятия

1. «Клад»
2. «Убеждение»
3. «401-й способ»
4. Деловая игра «Прибыль предпринимателя»
5. Тест «Способность ориентироваться»
6. Подведение итогов

Шестое занятие

Примерное содержание занятия

1. «Риск».
 2. «Барабас»
 3. Деловая игра «Конкуренция фирм»
 4. «Перспектива»
 5. «Моя предприимчивость»
 6. Тест «Мой оптимизм»
 7. Подведение итогов
- **Искусство принятия решений**
 - **Список рекомендуемой литературы**



Спасибо за внимание!