

Ведение психологического тренинга

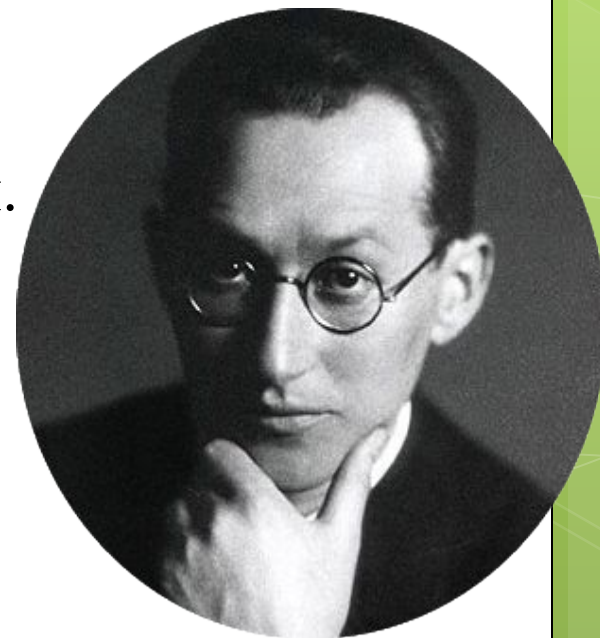
Выполнила:
Шудегова Евгения Павловна
243 гр.

История возникновения и развития психологического тренинга

Зарождение групп тренинга –Курт Левин

Первая Т-группа была проведена в 1946 году в США (г. Бетел) участниками семинара, руководимого Л. Бредфордом, Р. Липпитом, К. Левиным.

В Т-группах использовались такие техники тренинга как дискуссии, короткие лекции, также разыгрывались роли.

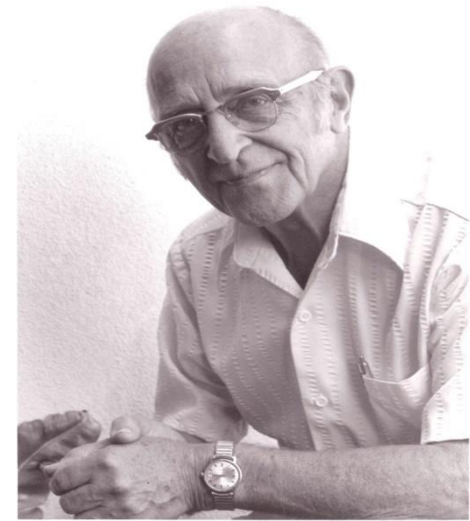


Курт Левин 1890-1947

История возникновения и развития психологического тренинга

В 50–60-ые годы в США образовалось новое направление групповой работы, получившее название «групп встреч».

Лидерами движения «групп встреч» явились К. Роджерс, основоположник недирективной психотерапии, а также В. Шутц, Р. Прайс, М. Мерфи.



К. Роджерс 1902-1987

Особенности тренинга

соблюдение ряда принципов групповой работы

нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии

наличие постоянной группы периодически собирающейся

акцент на взаимоотношениях между участниками группы

определенная пространственная организация

объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга

применение активных методов групповой работы

атмосфера раскованности и свободы общения между участниками

Виды тренинга

По форме проведения:

- 1) индивидуальный
- 2) групповой



По композиции:

- 1) однородные группы
- 2) неоднородные группы

По составу участников:

- 1) реальные группы
- 2) квазиреальные группы
- 3) группы незнакомых людей



Виды тренинга

По уровню изменений:

- 1) субъектный
- 2) личностный



По организации:

- 1) фрагментарный тренинг
- 2) программированный тренинг

По целям и задачам:

- 1) коммуникативный тренинг
- 2) интеллектуальный тренинг
- 3) регулятивный тренинг
- 4) тренинг специальных умений

Практический опыт

С детьми ЗПР проводятся групповые тренинги на развитие эмоционально-волевой сферы. Им характерна, прежде всего, неорганизованность, некритичность, неадекватность самооценки.

Упражнение «Апельсин (или Лимон)»

Упражнение «Брыкание»

Упражнение «Веселый страх»



Роли участников

Конструктивные роли

- лидеры мнений
- союзники тренера
- сдержанные участники
- застенчивые

Деструктивные роли

- молчун
- болтун
- эксперт
- конспиратор
- фома неверующий
- шут гороховый, или весельчак
- агрессор, или доминатор
- любитель деталей, или уточнитель
- жлоб

Стадии развития тренинговой группы

1. Знакомство

2. Разогрев

3. Лабелизация

4. Создание (введения)
ориентировочных основ деятельности;

5. Овладение

Практический опыт

Цикл занятий с элементами тренинга по профилактике и снижению уровня эмоционального выгорания педагогов « В гармонии с собой»

Цель: профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Кол-во участников: 13 человек

Длительность одного занятия: 60 минут

Кол-во занятий: 10

Место проведения : МБОУ «СОШ №16»

Черты руководителя тренинговой группы

концентрация на
участнике тренинга

уверенность в себе,
позитивное
самоотношение

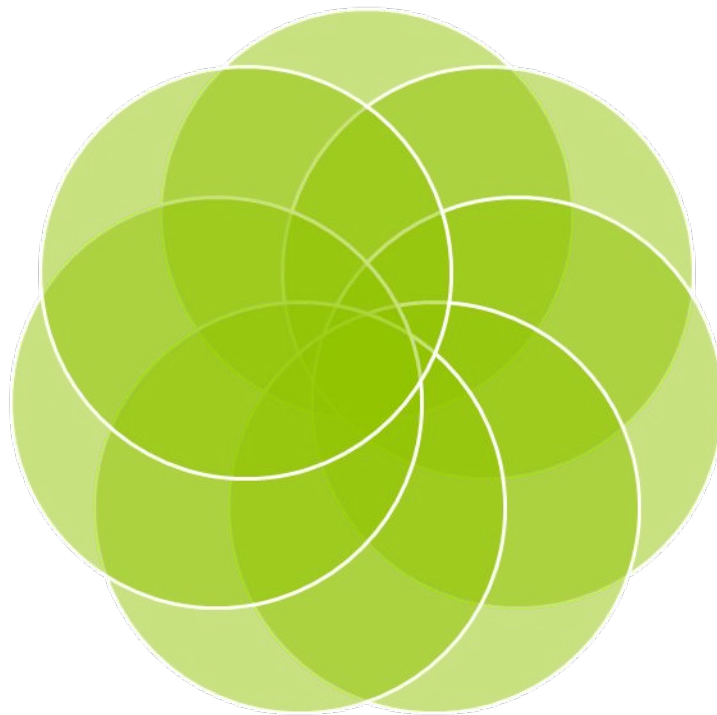
гибкость и
терпимость к
различным
проявлениям
участника

уравновешенность,
терпимость

ЭМПАТИЧНОСТЬ И
ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

ЭНТУЗИАЗМ И
ОПТИМИЗМ

аутентичность
поведения



Рекомендации для ведущего тренинг

1. Тренер должен выражаться так, чтобы все понимали его однозначно
2. Следует использовать в работе взгляд, а не речь.
3. Если на занятиях затягивается излишнее веселье, нужно задать вопрос по существу.
4. Если все устали, лучше провести релаксацию в виде игры, упражнения.
5. Тренер не должен на занятиях заниматься посторонними вещами.
6. Желательно, чтобы тренер приходил чуть-чуть раньше и ко времени начала занятий уже сидел на своем месте.
7. Не рекомендуется высказывать отрицательные суждения.
8. Не следует давать советы или говорить: «На твоём месте я бы сделал ...».

Групповая динамика — это развитие или движение группы, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями членов группы между собой (Кратохвил, 1978).

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА



Групповая дискуссия -
это совместное
обсуждение спорного
вопроса, позволяющее
прояснить мнения,
позиции и установки
участников группы в
процессе общения.



Классификация форм групповой дискуссии в тренинге:

- 1) структурированные дискуссии
- 2) неструктурированные дискуссии
- 3) тематические дискуссии
- 4) биографические дискуссии

Игровые методы включают

- 1) ситуационно-ролевые
- 2) дидактические
- 3) творческие
- 4) организационно-деятельностные
- 5) имитационные
- 6) деловые игры

Достоинство игровых методов в тренинге:

- способ преодоления скованности и напряженности участников
- инструмент диагностики и самодиагностики
- создание условий для самораскрытия,.
- игра мощный психотерапевтический и психокоррекционное средство

Ведение психологического тренинга.