

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

М.В. Барна, магістрант психолого-педагогічного факультету Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка

В останні десятиліття дослідженням проблеми емпатії приділяється велика увага (А.А. Меграбян, П.Я. Гозман, Т.П. Гаврилова, В.В. Абраменкова, М.В. Удовенко, Н.Н. Обозов), оскільки вивчення цього феномену має велике теоретичне і практичне значення. Розробка проблеми емпатії важлива для розвитку теорії особистості і міжособистісних взаємовідносин, оскільки без знання її механізмів неможливо зрозуміти сутність людини як суспільної істоти. У психологічній науці багато вчених у структурі професійно важливих якостей особистості практичного психолога провідну роль відводять, насамперед, емпатії (Н.А. Амінов, Н.А. Янковська, І.М. Юсупов, Р. Мей, К. Роджерс та ін.). Низка вчених підкреслюють її комунікативний аспект (Л.В. Скрипко, К. Роджерс,

Д. Даймонд, Р. Мей, І.М. Юсупов), інші акцентують увагу на терапевтичних властивостях (А.Е. Айві, Р. Мей, К. Роджерс, А.К. Бохарт, Дж. Іган), але усі поділяють спільну думку про те, що емпатія — це необхідна умова успішної професійної діяльності практичного психолога (Л.В. Скрипко, В.Г. Панок, Н.В. Чепелева, Є.С. Романова, Н.В. Бачманова, Н.А. Стафуріна, І.М. Юсупов та ін.). Справді, робота психолога не буде ефективною без наявності сформованого вміння розуміти внутрішній світ іншої людини й відгукуватись на його глибинні переживання, без здатності проникнутись її труднощами й особистісними проблемами. Завдяки емпатії, яка характеризується здатністю до співпереживання, співчуття і забезпечується можливість чуттєвого збагнення стану

клієнта, його соціального досвіду та емоційно-почуттєвої сфери.

Усе вище вказане свідчить про важливість розвитку емпатійності практичних психологів як професійної якості.

Стаття має за мету висвітлити основний зміст та специфіку побудови програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатії як провідної професійно-знавчої якості майбутніх практичних психологів.

На сьогоднішній день широко розроблені методи емпатійного слухання (К. Роджерс), створені спеціальні програми навчання навичок емпатії психотерапевтів,чителів, подружжя (А. Голдстейн, Т.Гордон), програми соціально-психологічного тренінгу емпатії для молодших школярів та підлітків (М.В. Удовенко), тренінгова програма розвитку професійних якостей психолога, визначальних для роботи в початковій школі (І.А. Мартинюк), а також програма тренінгу сенситивності студентів-медиків (М. Юдіна). Однак їх аналіз показує, що специфіка майбутньої професійної діяльності для розвитку вказаної якості враховується недостатньо мірою. Це відкриває широкий простір для подальших розробок проблеми.

Основний матеріал і результати дослідження. З метою виявлення наявного рівня розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів було проведено емпіричне дослідження зі студентами I, IV, V курсів психолого-педагогічного факультету Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка за допомогою методики І.М. Юсупова. Вибірка становила 60 осіб. За даними емпіричного дослідження, у більшості студентів випускних курсів не достатньо високий рівень емпатійності (див. табл. 1).

Таблиця 1
Результати діагностики емпатійності майбутніх психологів

№ п/п	Студенти, курс	Рівень розвитку емпатійності		
		Низький	Нормальний	Високий
1	I	8,3 % (3 особи)	75 % (27 осіб)	16,7 % (6 осіб)
2	IV	22,7 % (5 осіб)	72,7 % (16 осіб)	4,6 % (1 особа)
3	V	21,42 % (6 осіб)	67,85 % (19 осіб)	10,7 % (3 особи)

Це може бути зумовлене впливом внутрішніх (особистісні установки, наявність емпатійного досвіду) та зовнішніх факторів (умови соціального оточення, стиль виховання в сім'ї), а також особливостями системи підготовки психологів-практиків (орієнтація на опанування академічних знань, а не на розвиток особистісного потенціалу студентів, формування професійно необхідних вмінь та навичок).

З метою вдосконалення рівня розвитку емпатії у майбутніх фахівців була створена спеціальна програма соціально-психологічного тренінгу.

При цьому ми виходили із вказівки В.Д. Шадрікова на те, що "найбільш ефективний спосіб розвитку професійно важливих якостей полягає у спеціальних вправах до початку діяльності, на окремих діях майбутньої діяльності" [8].

Саме тому в межах даної програми основний акцент робиться на розвитку емпатійності практичних психологів за допомогою включення учасників у систему взаємодії "психолог—клієнт", тобто розвиток провідної професійно важливої якості здійснюється на прикладах

майбутньої практичної діяльності. Власне така специфіка побудови тренінгової програми, на нашу думку, найбільше сприяє в реалізації намічених завдань.

Основними завданнями програми є: 1) розвиток емоційної чутливості, проникливості та емпатійності учасників; 2) формування гуманістичної та альтруїстичної спрямованості на іншу людину, що лежить в основі емпатії; 3) розвиток навичок активного емпатійного слухання; 4) формування здатності розуміти та проникати у різні психоемоційні стани іншої людини і вступати в контакт з її переживаннями; 5) освоєння моделей ефективної емпатійної взаємодії в системі "психолог—клієнт"; 6) формування позитивної орієнтації безумовного прийняття себе та інших; 7) освоєння навичок надання психологічної підтримки та емпатійного сприяння (допомоги) клієнту; 8) розвиток рефлексивних здібностей, самоаналізу та самопізнання.

Соціально-психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів навчання практичної психології і передбачає групову форму роботи. Ефективність та практична значущість групової роботи для формування й розвитку професійно важливих якостей майбутнього фахівця визначається наступними перевагами.

По-перше, як зазначає К. Рудестам, група відображає суспільство в мініатюрі, адже по суті у тренінгу моделюється система взаємовідносин і взаємозв'язків, характерних для реального життя учасників. А саме завдяки цьому їм дається можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки закономірності спілкування та поведінки інших людей і самих себе.

По-друге, у групі людина також може навчитися нових вмінь, поекспериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів. А найважливіше, що в ході групової роботи учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, "зіграти" роль іншої людини чи поставити себе на її місце. Це сприяє кращому розумінню партнера по спілкуванню та самого себе, освоєнню нових ефективних способів поведінки, які застосовуються іншими. При цьому виникає емоційний зв'язок, розвиваються співпереживання, емпатія, які сприяють особистісному росту та розвитку самосвідомості.

І.В. Вачков вказує на те, що групова форма роботи стосується змін у сфері соціально-психологічної компетентності, вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розуміти інших людей, вибирати та реалізовувати адекватні форми спілкування [2].

По-третє, як відомо, більшість ефективних змін особистості відбувається саме в груповому, а не в індивідуальному контексті. Адже для того, щоб виявити і змінити свої неадаптивні установки і виробити нові форми поведінки, люди повинні вчитися бачити себе такими, якими їх бачать інші. Цьому сприяє, за словами К. Рудестам, можливість у процесі групової роботи отримати безоцінний зворотний зв'язок від учасників тренінгу, який дозволяє побачити своє відображення в очах інших людей.

Підсумовуючи вищесказане, відзначимо, що обрана форма групової роботи сприяє ефективній реалізації основної мети та завдань нашого дослідження, оскільки дозволяє забезпечити оптимальні умови для підвищення емпатійності майбутніх практичних психологів.

З метою реалізації поставленої мети та завдань програми використовувались наступні методи: групова дискусія, міні-лекція, ігрові методи (ситуаційно-рольові, рольові ігри та ін.), психомалюнок, психогімнастика (рухавки), вправи (вправи-релаксації, вправи-привітання, вправи для виявлення очікувань учасників, для сприяння міжособистісному спілкуванню, для згуртування групи, для активізації учасників, аналіз проблемних ситуацій

тощо), казкотерапія, відеофільм. В основу побудови програми увійшли положення та вправи вітчизняних і зарубіжних психологів-дослідників та практиків, зокрема, І. Вачкова, Н. Самоукиної, В. Большакова, Г. Марасанова, В. Перусінського, Л. Петровської, Ю. Пахомова, Т. Яценко, О. Главника та ін. У структуру тренінгових занять включено 74 вправи, 9 з яких є авторськими, створеними завдяки інтеграції теоретичного матеріалу та набутого практичного досвіду. Введення домашніх завдань на кожному етапі тренінгу було зумовлено необхідністю забезпечити безперервність розвитку емпатійності, показати зв'язок практичних занять в аудиторії із реальним життям, запустити механізми самоаналізу, рефлексії та внутрішньої особистісної роботи кожного учасника.

Програма складається із 10 тренінгових занять, розрахованих на 2,5–3-годинну групову роботу один-два рази на тиждень. Апробація розробленої нами програми проводилась протягом двох місяців у II півріччі 2005–2006 навчального року. Експериментальна група налічувала 10 студентів І курсу психолого-педагогічного факультету ТНПУ імені Володимира Гнатюка (критерій відбору — власна ініціатива).

Для перевірки ефективності застосування програми проводився порівняльний аналіз отриманих даних діагностичного дослідження рівня емпатійності (за допомогою методики І.С.Осупова) майбутніх психологів в експериментальній та контрольній групах на двох етапах — до і після реалізації формулюючих впливів. Результати попереднього та підсумкового тестування обстежуваних обох груп представлено у таблиці 2.

Таблиця 2
Результати діагностики
емпатійності студентів І курсу

Група	Етапи дослідження	Рівень розвитку емпатійності		
		Низький	Нормальний	Високий
Експериментальна	I етап	10 % (1 особа)	80 % (8 осіб)	10 % (1 особа)
	II етап	0%	60 % (6 осіб)	40 % (4 особи)
Контрольна	I етап	7,7 % (2 особи)	73,1% (19 осіб)	19,2 % (5 осіб)
	II етап	7,7 % (2 особи)	76,9 % (20 осіб)	15,4 % (4 особи)

З метою виявлення статистичної достовірності позитивних зсувів у розвитку досліджуваної якості в обох досліджуваних групах застосовувався критерій знаків Г. Завдяки аналізу отриманих даних маємо можливість констатувати наступні факти. У контрольній групі підвищення рівня розвитку емпатії незначуще. Адже загальна кількість нульових зсувів — 8, негативних — 9 і позитивних — 9, але типовий зсув встановити неможливо, оскільки позитивних і негативних зсувів рівна кількість. Відповідно, зсув у сторону підвищення рівня розвитку емпатії у студентів-психологів контрольної групи вважається випадковим.

В експериментальній групі — підвищення рівня емпатійності значуще, оскільки загальна кількість нульових зсувів — 1, негативних — 0 і позитивних — 9; позитивний зсув є типовим. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві ($G_{кр}=1$ при $p \leq 0,05$, $G_{кр}=0$ при $p \leq 0,01$) вказує на те, що він

статистично достовірний. Таким чином нульова гіпотеза відхиляється, а приймається H_1 . Тобто в експериментальній групі зсув у сторону підвищення рівня емпатійності майбутніх практичних психологів після формулюючих впливів є не випадковим.

Підсумовуючи вище вказане, відмітимо, що результати перевірки ефективності застосування тренінгової програми розвитку професійної якості емпатії довели значуще підвищення рівня емпатійності студентів-психологів експериментальної групи, а для обстежуваних контрольної групи такі зміни були статистично нетиповими.

Для підтвердження кількісної оцінки формулюючих впливів була проведена і якісна оцінка результатів апробації розробленої програми. Суть її полягала в обробці продуктів діяльності обстежуваних, спостереженні за поведінкою та реакціями студентів, в аналізі висловлювань та інтерпретації особистісної та групової рефлексії.

З метою вдосконалення емпатійних вмінь, розвитку прогностичних властивостей та розуміння інших, формування навичок надання психологічної підтримки та допомоги ми використали авторську вправу "Казочка". Зміст завдання полягав у наступному: учасники діляться на дві групи, кожній мікрогрупі дається картка із текстом незавершеної казки, учасники повинні спільно придумати і дописати продовження та кінцівку казки, які б містили один чи кілька варіантів вирішення проблемної ситуації та можливі способи надання психологічної допомоги та підтримки головному герою (героям). Відмітимо, що аналіз продуктів діяльності членів експериментальної групи дав змогу прослідкувати динаміку особистісних змін учасників, підтвердив факт позитивних зрушень в усвідомленні глибини внутрішніх переживань іншої людини та в розумінні необхідності застосування активної емпатії (підтримка, допомога, сприяння).

Варто розглянути також дані, отримані за допомогою вправи, яка проводилась після завершення комплексу занять. Суть завдання передбачала написання міні-творів на тему "Я і моя емпатійність", в яких би відображалась динаміка зміни власної емпатійності учасників упродовж тренінгового курсу (на початку — наприкінці). Аналіз робіт засвідчив, що після проходження тренінгової програми у всіх учасників відбулися суттєві зміни у сторону покращення та підвищення рівня емпатійності. Зокрема, члени експериментальної групи відзначали наступні позитивні моменти тренінгу: розвиток емпатійних вмінь та навичок (співчуття, співпереживання, активного слухання, надання підтримки, допомоги), емпатії як якості загалом; набуття нових знань, практичного досвіду (розуміння іншої особи, її стану, почуттів, переживань, потреб, проникнення у внутрішній світ іншого тощо); усвідомлення необхідності формування актуальних здібностей для психолога; поява прагнення до професійного самовдосконалення та особистісних змін; підвищення мотивації до прояву активної емпатії до людей (бажання допомагати іншим).

Спостереження, які здійснювались протягом тренінгових занять, дали змогу прослідкувати певні зрушення у поведінці та емоційних реакціях учасників групи. Початковими проявами були: пасивне сприймання інформації, включення попередньо набутого емпатійного досвіду та споглядальний характер вияву емпатійної поведінки. Після кількох занять помітними стали: активне вираження емпатійних почуттів, підкріплені емоційними відгуками на переживання інших; підвищення емоційної чутливості; прагнення глибше проникнути та зрозуміти сутність внутрішнього світу людини, пізнати специфіку вербальної та невербальної сфери; апробація прийомів активного слухання, позитивна

спрямованість на міжособистісну діадичну взаємодію. На завершальному етапі програми спостереження засвідчили наступні моменти: учасники виявляли активну дієву емпатію, спрямовану на пошук та розв'язання емпатогенних ситуацій, робили вдалі спроби інтегрування особистісного та набутого завдяки тренінгу практичного досвіду; а також освоїли ефективні моделі емпатійної взаємодії в системі "психолог—клієнт", усвідомили необхідність розвитку та вдосконалення професійно значущої якості у майбутньому.

Отже, результати апробації засвідчили ефективність розробленої нами програми соціально-психологічного тренінгу, що дозволяє рекомендувати її для застосування у практиці вузівської підготовки як один із цілеспрямованих шляхів впливу на розвиток емпатії як провідної професійно значущої якості майбутніх психологів.

Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатії майбутніх практичних психологів **ЗАНЯТТЯ 1**

Мета:

- створення умов для кращого знайомства учасників групи;
- виявлення очікувань кожного учасника щодо участі в тренінгу;
- ознайомлення з основними поняттями проблеми емпатії;
- розвиток вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, вміння ставити себе на місце іншого;
- самопізнання та пізнання учасників;
- створення клімату психологічної безпеки та довіри.

1. Вступне слово тренера.

Ведучий групи вітає учасників тренінгу, позитивно налаштовує на ефективну роботу, а також повідомляє учасникам про мету тренінгу, основні завдання, окреслює намічені цілі й перспективи спільної групової діяльності.

2. Вправа "Візитка".

Мета: презентація учасників, створення умов для кращого знайомства членів групи, самопізнання та пізнання учасників групи.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: стікери, фломастери, шпильки.

Тренер роздає кожному учаснику карточку для оформлення візитівки, яка повинна містити такі елементи: ім'я, яким учасник хоче щоб його називали в групі, риса, яка найяскравіше характеризує дану особу, і символічна піктограма, яка презентує учасника. Після оформлення візитівки кожен учасник представляє себе перед групою.

"Зворотний зв'язок": члени групи відповідають на запитання: "Як я почував себе після виконання вправи? Які труднощі виникали?"

3. Правила роботи в групі.

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учнів. Для вільного обговорення та прийняття тренером пропонуються правила роботи в групі.

Матеріали: аркуші паперу А4, фломастери.

Тренер пропонує групі перелік правил — принципів роботи в групі:

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звертання один до одного на "ти". Це

психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду т. і.

2. Спілкування за принципом "тут і тепер". Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнавати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними у групі.

3. "Я-висловлювання". Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитись від безособового мовлення, яке допомагає приховувати власну позицію і, тим самим, уникати її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: "Більшість людей вважає, що..." — на таке: "Я вважаю, що..." тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

4. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі і бути самим собою. Слід намагатись говорити лише про те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається у групі. Якщо немає бажання висловитись щиро і відверто, краще промовчати. Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

5. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилась. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи у групі. Це норма поведінки, у відповідності з якою ми в будь-яку хвилину реально включені в роботу. Активно дивимось, слухаємо, відчуваємо партнера і колектив в цілому. Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є способом пізнати себе.

7. Правило "СТОП!" Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причини небажання бути щирим або з причини неготовності до відвертості, має право сказати "Стоп!" і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у пізнанні себе.

8. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлення своєї власної думки. Правило передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: "Ти мені не подобаєшся", а говоримо: "Мені не подобається твоя манера спілкування".

Цей перелік правил може бути доповнений тими, які зазначили самі учасники тренінгової групи.

4. "Анкета очікувань учасника".

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: бланки анкет.

Час виконання: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: бланки анкет.

Тренер пропонує кожному учаснику заповнити анкету, яка передбачає доповнення наступних незакінчених речень:

- 1) Від тренера я очікую...
- 2) Від інших учасників я очікую...
- 3) Від себе я очікую...
- 4) Від участі в цьому тренінгу я очікую...
- 5) Мета, яку я маю намір досягти — ...

Після цього відбувається обговорення (в парах, малих групах, спільно з групою). Тренер збирає заповнені бланки.

5. Вправа "Відлуння".

Мета: Самопізнання та пізнання учасників; формування вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, стати на місце іншого.

Час виконання: 10 хвилин.

Позиція учасників: учасники сидять по двом в колі.

Цю вправу виконують у парах. Основна умова вибору партнера — пошук людини, яка вам мало знайома. За певний період часу один із учасників повинен якнайзмістовніше розповісти іншому про себе (позитивні якості, які в собі цінує, інтереси, вміння, вподобання), про свої життєві плани на майбутнє і про свій емоційний стан сьогодні. Його партнер повинен активно слухати співрозмовника і намагатись запам'ятати подану інформацію. Після цього учасники міняються ролями. На цю процедуру дається 3 хвилини часу. Після завершення активної бесіди відбувається презентація партнера від свого імені. Учасник встає, кладе свою руку на плече партнера і розповідає про нього так, наче він сам — це і є та людина, яку він презентує.

"Зворотний зв'язок": члени групи відповідають на запитання: "Що дала вам ця вправа?"

6. Дискусія "Чи потрібна мені емпатія?"

Мета: Виявлення рівня обізнаності учасників щодо проблеми емпатії, розуміння її актуальності.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Учасникам задається питання: "Чи потрібно мені вміння співчувати та співпереживати іншим людям? Чому?", на яке вони повинні знайти якомога більше варіантів відповіді. Учасники швидко висловлюють усі ідеї, котрі спадають їм на думку. Ці ідеї записуються без оцінок та коментарів. Після висловлення думок відбувається активне обговорення проблеми і тренер робить підсумок. Ведучий повинен бути готовий до того, що можуть виникнути різні погляди на дану проблему.

7. Міні-лекція "Що таке емпатія?"

Мета: Одержання нової корисної інформації, визначення актуальності запропонованої теми, зацікавлення учасників, підведення підсумків попередньої вправи.

Неможливо уявити собі існування людини без здатності співчувати і співпереживати. Усі ми живемо серед людей, і їх переживання, а також і наші власні переживання не можуть залишатись непоміченими. У психології емпатія — це емоційний відгук однієї людини на переживання іншої, здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, вчувати у її психоемоційний стан. А для практичних психологів — це ще й необхідна провідна професійно значуща якість, без якої неможливо уявити успішного консультанта чи психотерапевта. Найбільша проблема, з якою ми стикаємося сьогодні, — це невміння спілкуватись, відсутність взаєморозуміння між людьми, нездатність співпереживати та розпізнавати почуття оточуючих.

В. Леві у своїй книзі "Искусство быть другим" говорить про те, що розуміння, пізнання іншого через відчуття себе іншим — через себе ж, своїми нервами, своєю плоттю — найбільш глибокий і древній спосіб спілкуван-

ня. У будь-якому спілкуванні ми так чи інакше впливаємо один в одного, емпатійно взаємодіємо. Лише людина, яка здатна проникнутись цінностями іншого, просякнути його сутністю, влитися у його світ, зможе зрозуміти іншу людину, знайти з нею контакт і взаєморозуміння, тобто здійснити повноцінне спілкування. У кожної людини від природи закладені ці здібності, але далеко не у кожній вони розвиваються, розкриваються до кінця. Майстерність вчування у стан іншої людини, проникнення у світ її переживань, почуттів можна і треба розвивати.

8. Вправа "Амеба".

Мета: Налаштувати учасників на активну групову роботу і показати важливість цілеспрямованості й згуртованості команди в тренінгу.

Час виконання: 10 хвилин.

Тренер пропонує учасникам зібратися разом в одному з кутів кімнати та покласти одну руку на плече іншого члена групи; пояснює, що в такий спосіб утворена "амеба", яка може рухатися лише всіма своїми частинами разом; якщо учасник у русі відпускає плече сусіда, він має негайно перехопитися за плече іншої людини. Тобто рухатися "амеба" може лише всіма частинами одночасно. Далі тренер створює за допомогою стільців перешкоди на шляху і пропонує групі пройти в інший куток кімнати так, щоб "амеба" залишилась цілісною. Тут підкреслюється необхідність спільного додання труднощів у груповій роботі.

"Зворотний зв'язок": Тренер ініціює обговорення виконаної вправи та оцінку її ефективності. Учасники відповідають на запитання: "З якими труднощами ви стикнулись під час виконання вправи?"

9. Вправа "Комплімент".

Мета: Навчитися спостерігати й відзначати позитивні сторони особистості іншого, виявляти увагу та зацікавленість іншою особою (зокрема, клієнта); створити і підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат у групі.

Учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє (обернені обличчям одні до одних). Кожен учасник робить комплімент тому, хто стоїть навпроти і чекає зворотнього компліменту, потім посувається вправо і робить те саме, аж поки не зустрінеться з першим учасником.

"Зворотний зв'язок": члени тренінгової групи діляться своїми враженнями від вправи. Усі висловлюються за бажанням.

10. Рефлексія заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: "Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось".

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета:

- розвиток вміння налагоджувати психологічний контакт з іншою людиною (клієнтом);
- вироблення навичок невербальної взаємодії для кращого розуміння іншого;
- посилення емоційної чутливості та спостережливості учасників;
- розвиток вміння вчувати у внутрішній світ іншої особи;
- самопізнання та пізнання учасників.

1. "Нетрадиційний привіт".

Мета: Створити невимушену позитивну атмосферу, сприяти зняттю напруги і підвищенню контактності учасників.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Кожен учасник повинен привітатись з усіма по черзі наступними способами: а) двома долонями; б) зовнішньою стороною долоні; в) коліном; г) щоголю; д) носом.

"Зворотний зв'язок": Після виконання вправи відбувається обговорення вражень від привітання у такій незвичній формі.

2. Вправа "Віддзеркалення емоційного стану".

Мета: Розвинути вміння спостерігати за людиною, щоб підвищити точність розуміння її стану.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Усім учасникам дається завдання: протягом трьох хвилин вдивлятись в обличчя членів групи, намагаючись зрозуміти їх психоемоційний стан. Після цього кожен член групи описує ту людину, яка сидить навпроти, і навпаки.

"Зворотний зв'язок": учасники висловлюють свою думку стосовно того аналізу, який дали попередньо їх одноклубники, зазначають, що було вказано вірно, а що — ні.

3. Вправа "Позиція групи".

Мета: Розвивати здатність розуміти інших людей за їх невербальними проявами.

Позиція учасників: учасники сидять півколом.

Час виконання: 10 хвилин.

Один з учасників виходить з аудиторії. Ведучий пропонує групі виразити до нього своє ставлення, при цьому називаються можливі види ставлень і група робить вибір (здивування, радість, розчарування, образа). Коли учасник входить в аудиторію, він має вгадати ставлення, яке невербально до нього виразила група. Вправу можна повторити кілька разів зі зміною того учасника, котрий виходить з аудиторії.

"Зворотний зв'язок": відповідь на питання: "Що ви пізнали нового? Що сподобалося у вправі?"

4. Вправа "Спільна мова".

Мета: Формування навичок налагодження психологічного контакту за певних умов, розвиток чутливості до розуміння стану іншої людини.

Позиція учасників: учасники групуються по троє.

Час виконання: 10 хвилин.

Група ділиться на трійки, які повинні домовитися між собою, наприклад, про те, де, коли та навіщо вони мають зустрітись. Але засоби спілкування в них обмежені: один гравець сидить із зав'язаними очима і не рухається, другий "занімів" і також не рухається, третій теж не може розмовляти й у нього також зав'язані очі.

"Зворотний зв'язок": Учасники відповідають на запитання: "Як вам було у тій чи іншій ролі? Ваші враження? Що вам дала ця вправа?"

5. Психомалюнок "Переживи чийсь почуття".

Мета: Розвиток емпатії, формування здатності розуміти почуття та переживання інших людей.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Необхідні матеріали: папір А4, кольорові олівці.

Час виконання: 20—25 хвилин.

Кожен учасник повинен зобразити на аркуші паперу ту людину (дитину), яка викликає емпатію (можливо, фізично слабка людина, дитина, яку постійно дратують, цькують, особа, яка втратила когось із родичів і т. п.). На виконання завдання дається 10 хвилин.

Наступний етап — презентація малюнка. Основна умова: учасник розповідає про намальовану особу від її імені, наче він — це та людина, яка повинна викликати емпатію у мовця. Слід звертати увагу на те, у якому стані перебуває людина, які почуття та емоції вона переживає, що її найбільше хвилює. Опишіть ті ситуації, які вик-

ликають у цієї особи стрес, сильні переживання, емоційний тиск.

"Зворотний зв'язок": відповідь на питання: "Що ви відчуваєте після проведення вправи? Що найбільше вразило, зачепило?"

6. Вправа "Єдність в парі".

Мета: Зняття емоційної напруги, затисків, сприяння встановленню довірливих взаємин, сприятливого психологічного клімату.

Час виконання: 10 хвилин.

Позиція учасників: учасники вільно рухаються в аудиторії.

Ведучий дає завдання учасникам: "Зараз ви будете вільно рухатись по кімнаті, а коли я скажу "Об'єднуйтесь у пари (трійки, четвірки і т. д.)", ви повинні об'єднатись у пари, трійки, четвірки і т. д." Завершується вправа тоді, коли тренер називає число учасників для об'єднання, яке відповідає кількості усіх учасників групи.

"Зворотний зв'язок": Учасники діляться враженнями: "Як ви зараз себе відчуваєте?"

7. Вправа "Рука".

Мета: Дати можливість учасникам пізнати психоемоційний стан іншої людини за допомогою контакту-дотику, розвивати здатність вчувати у внутрішній світ іншої особи.

Позиція учасників: учасники сидять в колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Тренер дає інструкцію: "Покладіть руки собі на коліна, потім праву і ліву руку перекадайте на руки сусідів. Протягом 5 хвилин спробуйте заглибитись у сприйняття рук своїх сусідів, намагаючись визначити, яка ця рука (напружена, розслаблена, добра), яку людину ви відчуваєте за цією рукою, який її психоемоційний стан, що вона вам передає, як на вас впливає".

"Зворотний зв'язок": відповідь на питання: "Що ви відчували, заглибившись у сприйняття рук сусідів? Чи вірно відчув ваш психоемоційний стан інший учасник?"

8. Рефлексія заняття "Позитивний досвід".

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Позиція учасників: учасники сидять в колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам підвестися з місця, стати в коло і передати по черзі по колу мушлю, "наповнюючи" (словесно) її власним позитивним досвідом, набутим завдяки тренінговому заняттю.

9. Домашнє завдання.

Ведучий пропонує учасникам виконати вдома наступне завдання: пригадати участь у даному тренінгу і зобразити за допомогою 2 малюнків свій психоемоційний стан до і після заняття.

10. Вправа "Подарунки".

Мета: Формування навичок невербальної взаємодії та взаєморозуміння, сприяти встановленню позитивного психологічного клімату в групі.

Позиція учасників: усі стоять у колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Тренер повідомляє, що сьогодні "Свято групи" і потрібно усім учасникам подарувати подарунок. Це потрібно зробити наступним чином: кожен виходить в центр кола і показує за допомогою міміки і жестів свій подарунок. Усі інші повинні здогадатись, що хотів учасник подарувати групі.

За кожен подарунок усі дякують оплесками та посмішкою.

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета:

- вироблення навичок невербальної взаємодії;
- розвиток вміння розуміти, відображати і переживати психоемоційні стани іншого у різних життєвих ситуаціях;
- посилення емоційної чутливості та емпатійності учасників;
- розвиток навичок активного та емпатійного слухання;
- самопізнання та пізнання учасників.

1. Рефлексія "А що діється всередині?"

Мета: Вироблення навичок рефлексії та самодіагностики стану, занурення у власний внутрішній світ, усвідомлення та пізнання стану інших учасників.

Позиція учасників: учасники сидять у колі в зручній для них позі.

Час виконання: 5 хвилин.

Ведучий пропонує всім заплющити очі і розслабитись; заглибившись в себе, відчувати, що "діється" всередині. Згодом, після невеликої паузи, просить кожного з учасників описати свій стан у цей момент (не відкриваючи очей), спробувати визначити причини виникнення цього емоційного стану: "Який зараз у вас настрій? Чи є бажання працювати?" і т. п. На даному етапі тренер може також виявити очікування членів групи, їх настроєність на активну взаємодію і роботу. Коли всі висловляться, тренер дає знак, і учасники відкривають очі.

"Зворотний зв'язок": члени групи відповідають на запитання: "Як я почуваю себе після виконання вправи?"

2. Аналіз домашнього завдання.

Мета: Розвиток здатності до рефлексії та аналізу продуктів власної діяльності.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 5—10 хвилин.

Тренер пропонує учасникам поділитись своїми враженнями від виконання домашнього завдання (що вдалось, що сподобалось, які виникали труднощі, чи задоволені учасники результатами виконання завдання тощо).

3. Вправа "Світ емоцій".

Мета: Поглиблення розуміння, що певні вирази обличчя передають певні емоційні стани, розвиток емоційної чутливості.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Кожний учасник отримує окреме завдання у конверті. Наприклад: показати жестом певну емоцію: радість, захоплення, подив тощо. Кожному потрібно за допомогою жестів та міміки зобразити задану емоцію чи психоемоційний стан людини. Решта учасників повинна відгадати. Захоплення виражається сплеском рук. Мовне спілкування забороняється!

"Зворотний зв'язок": обговорення ефективності проведеної вправи, виявлення учасниками тих труднощів, з якими вони стикнулись в ході виконання завдання.

4. Психогімнастична вправа "Подолання перешкод".

Мета: Розширення усвідомлення власних почуттів та переживань, розвиток емоційної відкритості та чутливості до психоемоційного стану іншого.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 15—20 хвилин.

Члени групи по черзі зображають, як вони долають життєві труднощі на вузькій стежці (перешкодою може бути стілець чи інший предмет). Накреслюється стежка, якою людина прямує до певної мети й натрапляє на перешкоду. Група спостерігає, як кожен долає її.

"Зворотний зв'язок": учасники відповідають на запитання: "Які почуття та переживання виникали у вас, ко-

ли ви самі долали перешкоди і коли це робили інші учасники?"

5. Емоційно "заряджені" ситуації (ситуаційно-рольова гра).

Мета: Розвиток вміння розуміти та адекватно сприймати інших людей, відображати психоемоційні стани іншого у різних життєвих ситуаціях, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 30—35 хвилин.

1. Учасникам роздаються карточки із емоційно "зарядженими ситуаціями". Тренер просить кожного увійти у цей стан і описати ті почуття, емоції та переживання, які викликала дана ситуація. Після цього ведучий задає питання:

1) Чи виникали у вашому житті подібні ситуації?

2) Хто проявив до вас емпатію? Чи ви проявляли співчуття та співпереживання людям, які опинялись у таких ситуаціях?

2. Тренер пропонує учасникам поділитись на групи по кольорах (жовтий, червоний, зелений). Кожна група обирає одну із емоційно "заряджених" ситуацій. Завдання учасникам: уважно ще раз прочитати речення, в якому описується емоційно "заряджена" ситуація, і придумати сценку, яка б розкривала суть поданої ситуації, а також придумати її продовження. На підготовку дається 5 хвилин.

Після завершення підготовки учасники мікрогруп представляють свої пантоміми. Решта учасників вгадує, яку саме ситуацію зображали члени групки і висловлюють своє враження оплесками.

Емоційно "заряджені ситуації":

1. Твого улюбленого собаку щойно збив автомобіль.

2. Ти назавжди покидаєш рідну домівку і прощаєшся з ріднею.

3. Тебе звинуватили в тому, чого ти не робив (робила).

4. Тебе викликають у деканат для розмови з деканом.

5. Ти заблукав у чужому місті.

6. Бабуся твого друга тільки що померла.

7. Усі твої друзі пішли на вечірку, а тебе не запросили.

"Зворотний зв'язок": учасники відповідають на запитання: "Що допомогло вам у виконанні цієї вправи? Що корисного Ви для себе взяли з цієї вправи?"

6. Вправа-релаксація "А що далі?"

Мета: Зняття напруги, розвиток вміння учасників спільно переживати якусь ситуацію, активно слухати іншу людину.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Тренер дає інструкцію: "Зараз ми ходитимемо по кімнаті, і той, чие ім'я я назву, має запропонувати продовження ситуації, яку я представляю, або ж запропонувати власний варіант "А що далі?". Усі повинні імітувати те, про що розповідає кожен учасник. Я розпочинаю: "Ми заходимо в гушавину лісу..." Далі, через кожні 20—30 секунд, тренер називає ім'я наступного учасника, котрий пропонує своє продовження, іншу ситуацію, яку імітують усі учасники.

"Зворотний зв'язок": учасники відповідають на запитання: "Які стани у вас виникали у різних ситуаціях? Що найбільше сподобалось у вправі?"

7. Вправа "Клієнт говорить — консультант слухає".

Мета: Налагодження довірливих взаємостосунків у групі, формування навичок емпатійного слухання та вчування у внутрішній стан іншої особи (клієнта), розвиток здатності розуміти невербальну мову людини.

Позиція учасників: учасники сидять у колі по двоє.

Час виконання: 20 хвилин.

Учасники розбиваються по парах із врахуванням однієї умови: кожен обирає партнера, якого найменше знає. У парах визначають, хто буде виконувати роль клієнта і консультанта. Вправа передбачає виконання завдання у два етапи. Учасники сідають обличчям один до одного. Спочатку протягом трьох хвилин "клієнт" із закритими очима розповідає "консультанту" про свій стан на даний момент і про проблеми, труднощі, які його турбують (неуспіхи, конфлікт з близькими, незадоволеність собою тощо). "Консультант" мовчки вислуховує розповідь, спостерігаючи за усіма невербальними проявами "клієнта" і фіксуючи їх у пам'яті (насуплювання брів, зміна виразу обличчя, рухи очей тощо). Наступним завданням для "консультанта" буде дати повну характеристику і психологічний аналіз почутого й зафіксованого під час розповіді. Після обговорення учасники міняються ролями і програють цю ситуацію ще раз.

"Зворотний зв'язок": учасники відповідають на запитання: "Що цікавого ви спостерігали під час виконання вправи? З якими труднощами ви стикались?"

8. Вправа "Приймаю твій стан".

Мета: Розвивати вміння відчувати, розуміти стан іншої людини.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Тренер дає інструкцію: "Зараз ми будемо кидати один одному м'яч, називаючи вголос того, кому кидаємо. Той, хто отримує м'яч, приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан, а всі решта, відтворюючи цю позу, намагаються відчувати, зрозуміти стан цієї людини".

"Зворотний зв'язок": тренер пропонує для обговорення наступні питання: "Як вам здається, який стан у кожного з нас зараз?", "Чи важко було виконувати цю вправу?", "Що нового ви дізнались?"

9. Рефлексія "Тут і тепер".

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі і що він зараз відчуває. Протягом хвилини кожен повинен описати свій стан, продовжуючи речення: "Зараз я відчуваю...", "У цей момент...", "Мені зараз хочеться..." та ін.

10. Домашнє завдання.

Завдання для учасників: "Кожен із вас повинен створити своєрідний щоденник (для цього потрібен звичайний зошит), який буде представлений у формі таблиці. У першій колонці ви відмічаєте тих людей, яких ви зустріли протягом кількох днів і які потребували вашого співчуття чи співпереживання (дитина, старець, мати, батько, подруга і т.д.). У другій колонці вам необхідно зафіксувати ті емоційні прояви, які ви спостерігали у цих осіб. Третя колонка — це ваші прояви емпатії до цієї людини. Бажаю успіху у виконанні цього завдання!"

11. Вправа "Усмішка по колу".

Мета: Навчитися знімати скутість з обличчя за допомогою посмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Перший учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і посміхається йому, при цьому побажавши чогось гарного. Можна також взяти посмішку в долоні і обережно передати іншому.

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета:

- розвиток навичок емпатійної поведінки;
- розвиток вміння розуміти стани інших людей та адекватно сприймати їх;
- формування навичок ефективної комунікації (з клієнтом);
- освоєння нових моделей емпатійної взаємодії;
- розвиток вміння активно та емпатійно слухати;
- самопізнання та пізнання учасників.

1. Вправа "Привітання".

Мета: Активізація учасників, розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей, налагодження позитивного психологічного клімату, розвиток вміння розуміти стани інших людей.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Ведучий дає інструкцію: "Хтось називає ім'я одного із учасників. Той, чие ім'я назване, має сказати: "Мені здається, ти хочеш мені сказати... — і сказати те, що на його думку, хотів повідомити йому учасник, який назвав його ім'я. Після цього перший учасник каже, або: "Так, саме це я і хотів тобі сказати", або: "Ні, я хотів сказати, що..." — і продовжує". Успіхом вважається ситуація, коли учасник здогадується, про що саме хотів сказати його товариш. Вправа припиняється тоді, коли в ній взяли участь всі учасники.

"Зворотний зв'язок": члени групи відповідають на запитання: "Як ви відчуваєте себе після виконання вправи?"

2. Аналіз домашнього завдання.

Мета: формування здатності до рефлексії, психологічна оцінка ефективності виконаного завдання.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Цей етап передбачає обговорення в групі наступних питань:

- 1) Які ваші враження від виконання домашнього завдання?
 - 2) Що вдалось, а що ні?
 - 3) Чи виникали труднощі при виконанні?
 - 4) Який досвід ви здобули, виконуючи дане завдання?
- Ведучий робить певні висновки і дякує учасникам за виконану домашню роботу.

3. Вправа "Знайди пару".

Мета: активізація учасників, вміння встановлювати психологічний контакт з іншою людиною (клієнтом), розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Ведучий дає інструкцію учасникам: "На рахунок "один" кожен з нас повинен, залишаючись на своєму місці, мовчки (цих двох умов будемо дотримуватись протягом вправи) знайти собі пару. Нас парна кількість, тому кожен знайде собі напарника. Коли я скажу "два", ви разом почнете однаковий рух. Потім я знову скажу "один", і ви повинні знайти собі нову пару, а на рахунок "два" розпочати однаковий рух з новим партнером." Це завдання учасники виконують тричі.

"Зворотний зв'язок": члени групи обговорюють запитання: "Як створювались пари? Як здійснювався вибір однакового руху?"

4. Вправа "Я — ручка..."

Мета: Розвиток емпатійності та здатності до само-розкриття, вміння розуміти стани інших людей та адекватно сприймати їх, розвиток вміння активно та емпатійно слухати, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 35—40 хвилин.

Кожен із учасників бере в руки будь-який предмет, що йому належить, і від імені цього предмета розказує про свого власника (Наприклад, "Я — ручка Ірини, увесь час, який я з нею, моя власниця дуже акуратно за мною доглядає..."). Інші "предмети" (учасники) можуть задавати оповідачеві будь-які запитання про його господаря. Для того щоб не виникало зайвих запитань щодо виконання вправи чи неясності інструкції, ведучий повинен першим представити себе через обраний "предмет".

"Зворотний зв'язок": відбувається активне обговорення всіма учасниками відчуттів та вражень від виконаної вправи. Ведучий пропонує розгляд наступних питань:

- Які переживання були під час розповіді про себе?
- З якими труднощами ви стикнулись?
- Який досвід ви здобули завдяки цій вправі?
- Що найбільше вразило?

5. Руханка "Перебудова".

Мета: Створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери, формування вміння ефективної взаємодії та навичок емпатійної поведінки.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Тренер пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб; попереджає, що кожні 10—15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій:

- 2) Взятися за руки;
- 3) Стати ногою впритул до ноги партнера;
- 4) Стати спиною до спини учасника і з'єднатись руками;
- 5) Стати чолом впритул до чола партнера та ін.

Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах (по-стрибати, поприсідати тощо), не змінюючи позиції протягом 5—10 секунд.

"Зворотний зв'язок": учасники дають відповідь на запитання: "Що сподобалось у вправі? Які ваші враження від вправи?"

6. Вправа "Долоня правди".

Мета: Створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери, отримання зворотного зв'язку від групи, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Ведучий дає інструкцію: "Зараз кожен із вас повинен обвести свою руку (кисть) на аркуші паперу і написати на долоні своє ім'я. Потім ви передаєте свій листок сусіду справа, а самі отримуєте малюнок від сусіда зліва. На цій долоні ви повинні написати якусь позитивну рису людини, чка передала вам листок (наприклад, доброта, чуйність, оригінальність, вміння вислухати тощо). Потім ви віддаєте листок з вашим написом сусіду справа і отримуєте новий і т.д. так продовжуєте, поки ваша "долоня" до вас не повернеться. В кінці кожен з учасників зачитує написи на "долоні правди" і коментує свої враження.

"Зворотний зв'язок": тренер запитує кожного члена групи: "Що для вас дала ця вправа? Який у вас стан після її виконання?"

7. Рефлексія заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

Рефлексія проводиться за допомогою продовження учасниками фрази "Що нового я сьогодні відчув (-ла)?"

8. Домашнє завдання.

Тренер пропонує учасникам виконати наступне завдання: запропонуйте 5—10 правил-рекомендацій, як ефективно встановити довірливі та емпатійні взаємини з клієнтом.

9. Вправа "Усмішка по колу".

Мета: Підтримка позитивного психологічного клімату у групі, дати можливість відчувати учасникам єдність групи

Позиція учасників: усі стоять в колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Учасники стають у коло і беруться за руки. Завдання кожного: передати посмішку своєму сусіду справа. Вправу закінчують спільною подякою оплесками.

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета:

- створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери;
- формування емпатійних здібностей, розвиток вміння вчувати і розуміти різні психоемоційні стани людини;
- створення умов для саморозкриття, саморозуміння;
- формування навичок безумовного прийняття себе та інших;
- розвиток вміння налагоджувати довірливі взаємини з іншою людиною (клієнтом);
- самопізнання та пізнання учасників.

1. Релаксація "Сонячний промінь".

Мета: Зняти втому, емоційну напруженість, сприяти створенню внутрішньої стабільності, налаштувати учасників на взаємодію.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Ведучий дає інструкцію: "Сядьте, будь ласка, у зручну для вас позу, закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освічує і зігріває ваше лице, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. По мірі руху променя на вашому обличчі зникають затиски, вільно спадають брови, повіки стають важкими, послаблюються затиски в кутках губ, опускаються плечі, звільняється шия і розслабляється все тіло. Внутрішній промінь вселяє у вас спокій, задоволеність власним станом, звільненість від усього, що напружує, мир і гармонію з власним тілом. Ви повні світла, сонця і позитиву! Ви оновились і наповнились життєвою силою та енергією. Ви стали новою людиною". Після сигналу ведучого учасники відкривають очі і включаються до обговорення вправи-релаксації.

"Зворотний зв'язок": відповідь на питання: "Як ви себе зараз почуваєте? Які враження від вправи?"

2. Вправа "Я людина..."

Мета: Сприяти самопізнанню та пізнанню учасників, подоланню опору перед вираженням себе у групі.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Один стілець виносять за межі кола. Учасники займають свої місця. Бажаючий (або ведучий) стає у центрі і промовляє речення: "Я людина, яка...", продовжуючи фразу назвою своєї найхарактернішої риси (наприклад, "Я людина, яка прагне допомагати людям"). Інші сидять і слухають. Якщо хтось вирішить, що міг би сказати те саме про себе, він повинен встати і помінятися місцями з учасником. Одному завжди не вистачатиме місця. Він встає в коло і знову промовляє і продовжує фразу "Я людина..." Вправа закінчується тоді, коли всі учасники побували в центрі і розповіли про себе.

"Зворотний зв'язок": відповідь на питання: "Що ви відчуваєте після проведення вправи? Яку інформацію ви отримали?"

3. Дискусія "Самотність".

Мета: З'ясування мотиваційно-потребнісної сфери та особливостей емоційного стану практичного психолога (консультанта), розвиток вміння вчувати і розуміти різні психоемоційні стани людини.

Позиція учасників: учасники сидять в колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Ведучий дає завдання: "Згадайте про час, коли ви були особливо самотніми. Постарайтесь на 1–2 хв. пережити те почуття знову". Після цього учасники діляться по парах і обговорюють свої відчуття та переживання, обмінюються досвідом свого "рецепту" від самотності.

"Зворотний зв'язок": тренер пропонує для розгляду наступні питання: "Як ви себе почували в період самотності? У яких сферах відчували дискомфорт? Запропонуйте ваш "рецепт" від самотності групі".

4. Вправа "Казкові герої".

Мета: Розвиток здатності до діалогічного розуміння іншої людини, розвиток рефлексивного потенціалу учасників.

Позиція учасників: учасники працюють в парах.

Час виконання: 20 хвилин.

Матеріали: стікери, ручки.

Кожному учаснику пропонується вибрати для себе найбільш близького партнера і в парі визначити того казкового героя чи літературного персонажа, який найбільше і найповніше відображав би індивідуальні риси та особливості кожного. Ім'я цього персонажу записується на окрему картку і віддається ведучому. Таким чином інформація про обраних казкових героїв, які відображають особистості учасників, є невідомою для всіх.

Потім імена казкових героїв у випадковому порядку отримують всі учасники групи, по черзі називають їх і спільно з групою виділяють найхарактерніші риси, властиві якості цих героїв, за якими група вгадує учасника, якому присвоїли це "амплуа".

"Зворотний зв'язок": відповідь на питання: "Чи погоджуєтесь ви із названим персонажем? Чим допомогла робота в парі? Які враження від вправи?"

5. Руханка "Голова потягу".

Мета: Сприяти налагодженню довірливих позитивних взаємин між учасниками та згуртуванню членів групи, розвиток проникливості та емоційної чутливості до стану "ведучої" людини (психолога) і тієї особи, яку провадять (клієнта), вдосконалення навичок емпатійної взаємодії.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Тренер пропонує учасникам встати у коло, повернутись ліворуч, створивши колону, покласти руки на талію сусіда попереду та заплющити очі, уявити себе вагоном потягу. Тренер розмикає коло та призначає "голову" потягу, в якій очі відкриті. За командою ведучого "голова" їде, проводить свої вагони по різній місцевості з перешкодами. Основне завдання "вагончиків" — довіритися "голові" потягу, виконувати всі її рухи, тримаючи очі заплющеними та відстежуючи власні переживання. За командою тренера через певний час (2 хв.) відбувається перечеплення вагонів і зміна "голови" потягу. Далі вправа виконується аналогічно початку. Цю операцію можна виконувати кілька разів.

"Зворотний зв'язок": учасники діляться своїми враженнями, почуттями, емоціями, думками з приводу отриманого особистого досвіду.

6. Вправа "Секрет".

Мета: Розвиток вміння налагоджувати довірливі взаємини з іншою людиною (клієнтом), вдосконалення навичок емпатійної поведінки, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: учасники працюють у парах.

Час виконання: 20 хвилин.

Учасники діляться по парах. За 5 хвилин кожен повинен повідомити своєму партнеру по спілкуванню якийсь свій потаємний секрет, про який ніхто не знає. Тренер у цьому випадку повинен нагадати про "правило конфіденційності". Після завершення роботи групи члени групи повертаються у коло для спільного обговорення.

"Зворотний зв'язок": відповідь на питання: "Як ви почували себе, коли відкривали свій секрет іншій людині, коли вам виявляли свою таємницю? У чому виникали труднощі? Який досвід ви отримали?"

7. Вправа "Я беру і я дарую".

Мета: Розвиток вміння адекватно сприймати себе та інших, глибше розуміти цінність кожної людини, бачити позитивні сторони і можливості кожного (зокрема, клієнта), сприяти самопізнанню та пізнанню учасників.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Ведучий дає інструкцію: "Кожен із нас має свої позитивні та негативні сторони, свої достоїнства та ті риси, яких, можливо, немає в інших людей, хоча вони є потрібними й корисними. Досить часто ми себе картаємо за те, що у нас немає тих якостей, які б нам посприяли у ефективній взаємодії з оточенням чи у професійній діяльності. Тому сьогодні ми спробуємо зробити раціональний обмін необхідними та позитивними якостями між учасниками. Зараз кожен, звертаючись до когось із членів групи, повинен продовжити фразу: "Я взяв (взяла) б у тебе..." (наприклад, стриманість, життєрадісність, працелюбність тощо), "а зі своїх якостей я б тобі подарував (подарувала)..." Можна ділитися не лише з одним, а й з кількома учасниками, що дасть більше інформації для учасників і тренера. Вправа припиняється тоді, коли всі учасники зроблять "обмін".

"Зворотний зв'язок": учасники відповідають на запитання: "За якими критеріями ви здійснювали "обмін"? Що вам удалось зрозуміти? Що нового для себе пізнали?"

8. Рефлексія заняття "Мої враження".

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

Усі члени групи діляться своїми думками, відповідаючи на запитання ведучого: "Які ваші враження від сьогоднішнього заняття?"

9. Домашнє завдання.

Написати коротке есе на тему "Як викликати довіру у клієнта?" Можна використовувати реальні факти, наукову інформацію, а також історії із життя, консультативної практики тощо.

10. Вправа "Усмішка по колу".

Мета: Підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Перший учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і посміхається йому. Можна також взяти посмішку в долоні і обережно передати іншому.

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета:

- розвиток навичок емпатійної поведінки;
- вдосконалення вміння розуміти стани інших людей та адекватно реагувати на них;

- формування навичок ефективної комунікації (з клієнтом);
- освоєння моделей емпатійної взаємодії;
- формування вміння виявляти підтримку і розуміння клієнтів;
- самопізнання та пізнання учасників.

1. Вправа "Зустріч".

Мета: Згуртування групи, налагодження позитивного психологічного клімату, розвиток вміння розуміти стани інших людей та адекватно реагувати на них.

Позиція учасників: учасники розбиваються по парах.

Час виконання: 10 хвилин.

Два кола — внутрішнє і зовнішнє — обертаються за годинниковою стрілкою і проти неї. За сигналом тренера зупиняються і розбиваються на пари. Ведучий дає для усіх завдання — відобразити наступні ситуації:

1. Ви зустрілися після тривалої розлуки, а до цього були в добрих, але не дуже близьких стосунках.

2. Ви були найближчими друзями в дитинстві. Одного з вас батьки відвезли на рік в інше місто. Ви зустрілися після річної розлуки.

3. Людина, що стоїть навпроти вас, дуже налякана, а в неї має бути важка й надзвичайно важлива розмова. Необхідно підбадьорити її. Спочатку боязкі — у внутрішньому колі, потім — у зовнішньому.

4. Вам стало відомо, що ця людина зробила щось незвичайне (врятувала людину, встановила рекорд, зробила відкриття тощо). І от вам випала честь з нею зустрітись.

5. Ця людина зробила вам щось дуже приємне й несподіване. Ви щойно про це дізналися.

"Зворотний зв'язок": члени групи відповідають на запитання: "Як я почуваю себе після виконання вправи?"

2. Аналіз домашнього завдання.

Мета: Розвиток здатності до рефлексії та аналізу продуктів власної діяльності.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 5—10 хвилин.

Тренер пропонує учасникам поділитись своїми враженнями від виконання домашнього завдання (що вдалось, які виникали труднощі, чи задоволені учасники результатами виконання завдання тощо).

3. Вправа "Дует".

Мета: Розвиток здатності вчувати у внутрішній стан іншої людини у процесі зміни комунікативних позицій, формування емпатійних умінь.

Позиція учасників: учасники розбиваються по парах.

Час виконання: 25 хвилин.

Кожна пара виконує наступні завдання:

- 1) партнери сидять спина до спини і протягом 5 хвилин розмовляють між собою;
- 2) наступні 5 хвилин продовжують розмову, проте один сидить, а другий уже стоїть перед ним, по черзі міняючись позиціями "зверху", "знизу";
- 3) сідають одне до одного обличчям і спілкуються тільки очима протягом 5 хвилин;
- 4) одному учаснику пропонується говорити голосно, а іншому — тихо, можна задавати питання (один голосно запитує, інший шепотки відповідає); через 3 хв. учасники міняються ролями;
- 5) партнери спілкуються протягом 3 хвилин із заплученими очима.

По закінченні пара обмінюється враженнями від спілкування. Усі учасники повертаються у коло і спільно обговорюють результати виконання вправи.

"Зворотний зв'язок": учасники дають відповідь на запитання: "Як ви себе почували у тій чи іншій ролі? Яка з

позицій була для вас зручна? Яка неприємна? Яке, на вашу думку, найефективніше спілкування?"

4. Психомалюнок "Ідеальний психолог і клієнт".

Мета: Розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей, вміння налагоджувати ефективну взаємодію, згуртування учасників.

Позиція учасників: учасники розбиваються на дві групи.

Матеріали: 2 аркуші формату А2, маркери, фломастери.

Час виконання: 20 хвилин.

Учасники діляться на дві групи. Кожній мікрогрупі тренер дає аркуш, на якому потрібно протягом 5 хвилин зобразити "ідеального психолога" (одній групі) та "ідеального клієнта" (іншій групі). Основна умова — виконання малюнку спільно, задіюючи усіх членів. Потім мікрогрупи міняються малюнками і доповнюють їх, як вважають за потрібне (час виконання — 5 хв.). Після завершення кожен по черзі представляє спільно виконані малюнки. Представлення малюнку "Ідеальний психолог" відбувається наступним чином — учасник продовжує фразу від свого імені (наприклад, "Я — ідеальний психолог. Мені притаманні такі якості, як..."). "Ідеального клієнта" кожен презентує також у формі "Я-висловлювання" ("Я — клієнт..."), вказуючи можливу проблематику і запити клієнта до психолога.

"Зворотний зв'язок": відбувається спільне обговорення ефективності проведеної вправи. Ведучий пропонує відповісти на запитання:

— Чого вам не вистачає до ідеального образу психолога? Що б ви хотіли розвинути і вдосконалити?

— Як ви почували себе на місці клієнта? Як сприймали з цієї позиції особистість психолога?

— Що дала вам ця вправа? Як ви оцінюєте ефективність вашої спільної взаємодії?"

5. Вправа "Узгоджені дії".

Мета: Активізація учасників, розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей, вміння налагоджувати ефективну взаємодію.

Позиція учасників: учасники розбиваються по двоє.

Час виконання: 10 хвилин.

Члени групи розходяться парами і по команді починають імітувати спільну діяльність: рубання дров, робота на пожежній pompі, збирання яблук у саду тощо. Через певні проміжки часу (1—2 хв.) тренер повідомляє про зміну виду спільної діяльності.

"Зворотний зв'язок": учасники обговорюють в групі наступні питання: "Чи вдалося досягнути спільних дій? Чи зручно ви себе почували? Яку стратегію ви обрали для досягнення мети?"

6. Рольова гра "Телефон довіри".

Мета: Формування емпатійних здібностей (вміння активно та емпатійно слухати), розвиток здібності до вчування в стан іншої людини, формування вміння виявляти підтримку і розуміння клієнтів.

Позиція учасників: один учасник сидить у центрі, інші — в колі.

Час виконання: 20 хвилин.

У ролі консультанта "телефону довіри" виступає бажаний учасник, котрий займає стілець в центрі приміщення. Інші учасники — грають клієнтів, що телефонують з різними проблемами до спеціаліста. Проблематику може задавати ведучий або самі учасники (наприклад: клієнт-суїцидент хоче скоїти самогубство, жінка, в якій помер чоловік, клієнт у депресивному стані). Завдання "консультанта" — спілкуючись із особою по телефону (без візуального контакту), встановити емпатичний контакт з клієнтом, зрозуміти й прожитися

внутрішніми переживаннями клієнта, встановити основну проблему клієнта і надати психологічну підтримку. Після бесіди учасник повертається в коло і відбувається обговорення. Кожен учасник за бажанням може спробувати себе у ролі "консультанта" "телефону довіри".

"Зворотний зв'язок": учасники обговорюють в групі наступні питання: "Як ви себе почували в ролі клієнта (консультанта)?" "З якими труднощами ви стикнулись?"

7. Руханка "Оплески".

Мета: Активізація учасників, зняття напруги і затисків, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: учасники розбиваються по двоє.

Час виконання: 10 хвилин.

Тренер розміщує учасників на стільцях колом, послідовно пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися. Інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад, "Підведіться з місць усі ті, хто любить читати". Оплески! "Дякую, сідайте".) Вправу можна ускладнити тим, що всі учасники стають, а ті, котрих називають — сідають.

"Зворотний зв'язок": учасники обговорюють в групі наступні питання: "Як ви себе почували після виконання вправи? Що нового дізнались?"

8. Вправа "Подарунок в десятку".

Мета: Діагностика стану іншої людини, розвиток вміння відчувати і розуміти потреби й почуття іншої особи (клієнта).

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 5—10 хвилин.

Усі встають у коло та беруться за руки. Тренер інформує учасників: "Сьогодні у всіх нас день народження, а тому потрібно подарувати кожному подарунок. Спробуйте здогадатись, який подарунок для вашого сусіда буде найбільш потрібним та корисним. Кожен із вас, звертаючись до сусіда, повинен подарувати саме те, чого йому не вистачає. Це може бути якась матеріальна річ (іграшка, автомобіль, цукерки) чи нематеріальна річ (радість, любов, риса характеру: стриманість, впевненість, обережність тощо)". Коли кожен отримає свій подарунок, усі учасники дякують за привітання оплесками.

"Зворотний зв'язок": учасники дають відповідь на запитання: "Чи правильно визначив необхідний для вас подарунок ваш сусід? Що найбільше сподобалось із подарунків?"

9. Рефлексія заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

Рефлексія проводиться за допомогою продовження учасниками фрази "Що нового я сьогодні відчув (-ла)?"

10. Домашнє завдання.

Тренер пропонує учасникам виконати наступне завдання: запропонуйте 5—10 правил-рекомендацій, як ефективно встановити довірливі та емпатійні взаємини з клієнтом.

11. Вправа "Побаження для себе і для сусіда".

Мета: Підтримка позитивного психологічного клімату у групі, розвиток вміння розуміти власні бажання та відчувати потреби іншої людини.

Позиція учасників: усі стоять в колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Учасники стають у коло і беруться за руки. Завдання кожного: спочатку побажати щось хороше собі на цей тиждень, а потім сусіду, котрий стоїть поруч. Вправу закінчують спільною подякою оплесками.

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч

ЗАНЯТТЯ 7

Мета:

— оволодіння здатністю розуміти стан іншої людини і вступати в контакт з її переживаннями;

— освоєння нових моделей ефективного безконфліктного спілкування;

— формування навичок конструктивної взаємодії та емпатійної поведінки в конфлікті;

— закріплення вміння активно та емпатійно слухати;

— самопізнання та пізнання учасників.

1. Привітання "Місток".

Мета: Розвивати вміння розуміти та адекватно сприймати інших людей, оволодіти нові моделі ефективного безконфліктного спілкування та емпатійної взаємодії.

Позиція учасників: учасники стоять у колі по парах.

Час виконання: 15 хвилин.

Для проведення пари необхідно за допомогою двох шнурків (довжиною 2 м кожний) зобразити місток, розклавши їх на підлозі на відстані 30 см один від одного. Ведучий дає інструкцію: "Перед вами місток. Під ним, далеко внизу, швидка гірська річка. Кожному з вас потрібно якнайшвидше перейти на другий берег. Але на містку вас двоє. Зараз кожна пара по черзі спробує, не користуючись мовленням, зрозуміти одне одного і розминутися на вузькому містку. Наступити на шнурок — означає зірватися вниз". Вправа виконується в парах зі зміною партнерів.

Зворотний зв'язок: ведучий пропонує запитання для обговорення: "Які труднощі виникали? З ким ви почували себе надійно і впевнено?"

2. Аналіз домашнього завдання.

3. Дискусія "Емпатія в конфлікті".

Мета: Активізація учасників, виявлення різних точок зору роль емпатії у конфлікті, актуалізація знань учасників про можливості застосування емпатійних вмінь та навиків у процесі взаємодії з партнером (клієнтом).

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Ведучий пропонує для обговорення ряд навідин питань:

— З чого виникає конфлікт? Які його основні ознаки?

— Що сприяє ефективній взаємодії у конфлікті?

— Що забезпечує конструктивне вирішення конфлікту?

— Як повинен діяти психолог у конфлікті?

— Визначіть значення емпатії у конфлікті?

— Зворотний зв'язок: Після дискусії ведучий підводить підсумки та акцентує увагу на ключових моментах.

4. Вправа "Я відчуваю..."

Мета: Розвиток емпатійного розуміння, формування здатності входити у стан іншої людини і вступати в контакт з її переживаннями.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 20 хвилин.

Інструкція: "Прочитайте речення, зробіть хвилину паузу і потім опишіть почуття мовця — найперше, що спаде вам на думку. Згодом прочитайте речення знову і перевірте себе для певності. Іншого разу спробуйте дати кращу відповідь щодо кожного речення. Не бійтеся вживати не тільки окремі слова, а й цілі фрази".

Приклади висловлювань мовця:

1. Що тут за хаос! Кожен готовий розмовляти, але ніхто не готовий слухати. Невже ми такі егоїсти, що не можемо знайти часу вислухати один одного?

А) Ваша негайна відповідь: "Я відчуваю _____".

Б) Ваша відповідь після певного роздуму: "Я відчуваю _____".

2. Ми з вами ворогували тижнями, не слухаючи один одного, займаючись кожен своїми справами. Гадаю, що сьогодні ми зробили те, чого найбільше побоювались: ми заговорили один з одним. Знаєте, було дуже приємно звертатись до вас, говорити з вами особисто, аніж кричати на вас.

А) Ваша негайна відповідь: "Я відчуваю _____".

Б) Ваша відповідь після певного роздуму: "Я відчуваю _____".

Зворотний зв'язок: після виконання вправи відбувається активне обговорення між учасниками групи. Тренер дає можливість кожному висловитись з приводу того, які переживання виникали при виконанні даної вправи, який досвід здобули. Запитання для обговорення:

— Пригадайте свій досвід у конфлікті?

— Які емоції та переживання ви відчували?

5. Вправа "Подаруй мені квіточку".

Мета: Формувати вміння знаходити відповідну інтонацію та стиль спілкування з людьми.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: паперова квіточка.

Завдання 1. Одному з членів групи дають квіточку. Володар квітки може подарувати її тому, кому забажає. Усі інші учасники стараються отримати цей подарунок будь-що. Тому кожен по черзі звертається до власника квітки з відповідним проханням. Кожному дається можливість попросити лише один раз. Власник квітки вислуховує усі прохання, а потім робить свій вибір і віддає подарунок. Після цього відбувається групове обговорення.

Завдання 2. Посередині групового кола ставиться стілець, на якого сідає бажаючий учасник. Його завдання — відтворити ситуацію: "Переповнена маршрутка. Сидячих місць немає, а вас просять уступити місце. На яке прохання ви відгукнетесь?" Завдання решти учасників — впросити сидячого пасажирів уступити місце. Вправа закінчується тим, що інший учасник займає місце пасажирів маршрутки. Після виконання цього також відбувається групове обговорення.

Зворотний зв'язок: ведучий пропонує запитання для обговорення: "чим вас підкупило прохання людини, якій ви подарували квітку (уступили місце)?", "Які труднощі виникли при виконанні вправи?", "Як ви у своєму житті добиваєтесь бажаного у проханні?"

6. Рольова гра "Знайди вихід".

Мета: Закріплення навичок емпатії, вміння поставити себе на місце іншої особи, збагнути її стан та внутрішні переживання, пошук та освоєння нових моделей ефективного безконфліктного спілкування.

Позиція учасників: учасники працюють у мікрогрупах.

Час виконання: 20 хвилин.

Учасники діляться на мікрогрупи. Кожній дається на вибір певна конфліктна ситуація або ж учасники обирають свій варіант.

Завдання: за допомогою пантоміміки члени групи повинні зобразити два варіанти виходу із конфлікту:

— деструктивний (за схемою "Я і конфлікт");

— конструктивний (за схемою "Ми і конфлікт" із застосуванням навичок емпатійної взаємодії).

Після презентації кожної пантоміми — обговорення в групі.

Зворотний зв'язок: відповідь на питання "З якими труднощами стикнулись при виконанні вправи? Які відчуття та переживання виникали? Який досвід ви здобули?"

7. Вправа "Позитивне мислення".

Мета: Освоїти нові моделі ефективного безконфліктного спілкування, відпрацювати навички позитивного мислення.

Позиція учасників: учасники сидять у колі по парах.

Час виконання: 15 хвилин.

Тренер об'єднує групу у пари за довільною ознакою. Потім ведучий подає 10 мовних кліше типу: "Не запізнись!", "Не забудь!", "Не йди", "Не роби" і т.д. Завдання учасникам: у парах переробити ці кліше у позитивний варіант: "Обережно!", "Поспіши!", "Запам'ятай", "Зачекай" тощо, і зіставити звучання та забарвлення своїх емоцій під час їх прослуховування. Кожне кліше у двох варіантах програються у парі зі зміною ролей.

Зворотний зв'язок: ведучий дає завдання учасникам: "Проаналізуйте власні емоції та почуття, які виникали при озвученні першого та другого варіантів кліше. Який досвід ви здобули?"

8. Вправа "Схвалення".

Мета: Формувати вміння позитивно сприймати та оцінювати інших, отримати позитивний емоційний заряд від групи.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Тренер пропонує учасникам стати в коло і уявити себе людиною будь-якого віку. Завдання для учасників: "Які слова схвалення, похвали вам у дитинстві хотілось почути або які з них були для вас найважливішими? Тепер ці слова чи фразу "подаруйте" сусіду зліва. Він, у свою чергу, зробить те саме стосовно свого сусіда зліва. І так по колу, поки усі члени групи не почують слова похвали".

Зворотний зв'язок: ведучий пропонує запитання для обговорення: "Як ви себе зараз відчуваєте? Що сподобалось найбільше?"

9. Рефлексія заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

Рефлексія проводиться за допомогою продовження учасниками фрази "Сьогодні я відчув (відчула)... і пізнав (пізнала)..."

10. Домашнє завдання.

Завдання для учасників: "Запропонуйте своє "золоте правило" поведінки з конфліктними людьми (клієнтами)".

11. Прощання "Іскра".

Мета: Підтримка позитивного психологічного клімату у групі.

Позиція учасників: усі стоять в колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам, стоячи у колі, взятися за руки і по черзі передати "іскру", швидко один раз стискаючи долоню сусіда справа наліво. Тренер першим посилає сигнал і останнім його приймає, сповіщаючи про отримання піднятою рукою. Вправа завершується спільними оплесками.

Тренер дякує усім учасникам за активність на занятті і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета:

— закріплення навичок емпатії, вміння поставити себе на місце іншої особи, збагнути її стан та внутрішні переживання;

— освоєння моделей ефективної емпатійної взаємодії в системі "психолог—клієнт";

— формування навичок надання психологічної підтримки та допомоги;

— підвищення емоційної чутливості та відкритості;

— створення довірливої психологічної атмосфери між учасниками;

— самопізнання та пізнання учасників.

1. Рефлексія "Мій стан — кольором".

Мета: Вироблення навичок рефлексії та самодіагностики стану; усвідомлення та пізнання стану інших людей, налаштування на роботу.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Тренер просить учасників зайняти зручну позицію, закрити очі, розслабитись і заглибитись у себе. Усім дається 3 хвилини на роздуми і спробу відчувати свій внутрішній психоемоційний стан. Згодом ведучий цікавиться станом учасників, запитує про його зміни і просить охарактеризувати свій стан та емоції "тут і тепер" за допомогою кольору. Коли кожен учасник висловиться, ведучий дає сигнал про те, що можна відкрити очі і повернутись у групу.

Зворотний зв'язок: відбувається обговорення проведеної вправи, її доцільності та ефективності. Учасники відповідають на питання: "Яким чином ця вправа вплинула на вас? Що нового ви відчули?"

2. Аналіз домашнього завдання.

Мета: Розвиток здатності до рефлексії та аналізу продуктів власної діяльності.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 5—10 хвилин.

Тренер пропонує учасникам представити свій варіант виконаного домашнього завдання і поділитись враженнями від виконання (проаналізувати, що вдалось, які виникали труднощі, що сподобалось, тощо). Як підсумок, ведучий акцентує увагу на необхідності і доцільності виконання завдань такого типу і дякує усім за активність.

3. Вправа "Одна рука".

Мета: Оволодіння навичками ефективної емпатійної взаємодії в системі "психолог—клієнт", формування вміння відчувати іншу людину і налагоджувати з нею емпатійний контакт.

Позиція учасників: учасники сидять по двоє в колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші (A4), прості олівці.

Перед тим як розпочати виконання вправи, ведучий повинен звернути увагу учасників на такі важливі моменти, а саме: при взаємодії у системі "психолог—клієнт" дуже важливими є навички налагодження емпатійного контакту, вміння відчувати партнера (клієнта) і ефективно спільно вирішувати ту чи іншу консультативну задачу.

Ведучий пропонує членам тренінгової групи розбитися по парах. За 5 хвилин кожна пара учасників повинна зобразити на аркуші паперу будинок і дерево. Основна умова — потрібно малювати обом особам одним олівцем одночасно, тобто разом, наче однією рукою. Ведучий, спостерігаючи за учасниками під час виконання вправи, повинен фіксувати їх поведінкові прояви (вербальні, невербальні), які при обговоренні стануть матеріалом для аналізу й інтерпретації самими учасниками.

"Зворотний зв'язок": відповідь на питання "З якими труднощами стикнулись при виконанні вправи?", "Що нового ви навчились?"

4. Вправа "Неприємний спогад".

Мета: Освоєння нових моделей ефективної емпатійної взаємодії в системі "психолог—клієнт", освоєння навичок надання психологічної підтримки та допомоги.

Позиція учасників: учасники сидять в колі.

Час виконання: 20—25 хвилин.

Необхідні матеріали: картки із запитаннями.

1. Тренер пропонує 1 завдання: "Кожен з вас повинен пригадати свій недавній конфлікт (з батьками, друзями, незнайомими людьми) чи проблемну ситуацію, з якої ви не могли знайти виходу (втрата коханої людини, провал на екзамені, зрада друга тощо). Продумайте наступні запитання:

- Які почуття та переживання ви відчували?
- Що викликало найбільшу тривогу?

— Чи відчували потребу у допомозі?

— Хто проявив до вас емпатію? Якщо так, то яким чином?

— Що вам, на вашу думку, найбільше посприяло у вирішенні проблеми? (якщо проблема вирішилась)

— Що перешкоджало вирішенню проблемної ситуації? (якщо проблема не вирішилась)

— Що ви відчували на початку, під час та після розв'язання конфлікту (проблеми)?

На роздуми і відповіді дається 10 хвилин.

2. Наступне завдання: учасники діляться на пари і обговорюють свої ситуації та проблемні запитання з партнером (взаємодія в системі "психолог—клієнт"). Варто звернути увагу учасників пари на помилки у вирішенні тієї чи іншої ситуації, а також на можливі інші варіанти вирішення проблеми.

Зворотний зв'язок: кожен член групи ділиться враженнями від виконання вправи з групою. Ведучий акцентує увагу учасників на проявах активної емпатійної поведінки з боку іншої особи, спонукає членів групи аналізувати ефективні способи допомоги людині, котра потрапила у критичну ситуацію чи не може сама вирішити життєву проблему.

5. Вправа "Поводир".

Мета: Підвищення довіри між учасниками, вдосконалення навичок емпатійної взаємодії в системі "психолог—клієнт", підвищення проникливості та емоційної чутливості до стану іншої людини.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 20 хвилин.

Із учасників вибирається доброволець, котрий покидає аудиторію. За цей час інші члени групи у приміщенні розміщують перешкоди (перевернуті стільці, пересунутий стіл тощо).

1. Перше завдання для добровольця ("клієнта") — пройти від дверей до іншого кутка кімнати із зав'язаними очима. Ведучий повинен попередити учасника про можливі перешкоди на шляху.

2. Наступний етап. Серед учасників обирається "поводир" ("психолог"), який повинен провести "клієнта" тим же шляхом так, щоб той не зачепився за перешкоди і не забився.

Примітка: в аудиторії повинна панувати абсолютна тиша!

Зворотний зв'язок: ведучий спонукає учасників до висловлення спонтанних думок і вражень від щойно виконаного завдання.

6. Вправа "Я в тобі впевнений..."

Мета: Створення довірливої психологічної атмосфери, вдосконалення емпатичних здібностей, емоційної чутливості та відкритості.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Кожен учасник підходить до особи, яка стоїть навпроти, бере її за руки і, звертаючись до неї, продовжує фразу: "Я в тобі впевнений..." (наприклад, "...бо ти ніколи не зрадиш", "...бо ти вірний товариш" тощо). Тренеру слід звернути увагу на те, щоб ці висловлювання були справді щирими і правдивими. Після завершення звернень усі сідають на свої місця для обговорення виконаної вправи.

"Зворотний зв'язок": активне обговорення в групі ефективності даної вправи. Кожен учасник дає відповідь на запитання: "Що я відчув (відчула) під час виконання цього завдання?". Ведучому слід звернути увагу членів групи на важливість встановлення довірливих взаємин між консультантом та клієнтом, що можливо здійснити завдяки прояву емпатії (проникливості, чутливості, відгукуваності).

7. Вправа "Моя мрія".

Мета: Створення довірливої психологічної атмосфери, формування вміння виявляти розуміння потреб іншої людини, надавати психологічну підтримку та активну допомогу.

Позиція учасників: учасники сидять півколом.

Час виконання: 20 хвилин.

Усі учасники сидять півколом, а посередині стоїть пустий стілець. Ведучий звертається до учасників: "Звичайно, у кожної людини є свої потаємні мрії, нездійсненні бажання. У реальному житті ми прагнемо, щоб вони справдилися, проте не усі їх ми можемо зреалізувати, а хочеться!.. Нехай зараз кожен на хвилюк порине у світ найзаповітніших мрій і пригадає ті, які ще не збулись, але їх можливо втілити в життя з чієюсь допомогою". Після роздумів кожен учасник по черзі займає пустий стілець і розповідає про свою нездійсненну заповітну мрію. Решта учасників, входячи у стан цієї особи, намагаються зрозуміти її бажання і віднайти ті наявні ресурси, які б допомогли цій людині у здійсненні її мрії. Тобто група спільно шукає "методи реалізації мрій".

Зворотний зв'язок: учасники дають відповідь на питання: "Які ваші враження від вправи? Що ви зараз відчуваєте?", "Який досвід ви здобули?"

8. Рефлексія заняття "Відверто кажучи..."

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

Позиція учасників: усі сидять в колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Кожному учаснику пропонується осмислити і вербалізувати результати заняття. Свої спостереження вони висловлюють по черзі, починаючи свої думки загальною фразою: "Відверто кажучи..." Ведучий робить підсумки.

9. Домашнє завдання.

Тренер пропонує учасникам виконати наступне завдання: зобразити у вигляді малюнку (із сюжетом або використовуючи абстракцію) емпатійну взаємодію психолога і клієнта.

10. Вправа "Побажання".

Мета: Налагодження позитивного емоційного фону, сприятливого психологічного клімату, зняття негативних емоцій та неприємних вражень.

Позиція учасників: учасники стоять в колі, тримаючись за руки.

Час виконання: 5 хвилин.

Кожен учасник висловлює щире побажання усій групі. Решта, приймаючи його, дякують оплесками. Тренер дякує всім учасникам за активну участь у тренінгу.

ЗАНЯТТЯ 9

Мета:

- розвиток вміння розуміти та адекватно сприймати переживання інших людей;
- оволодіння моделями ефективної емпатійної взаємодії;
- розвиток прогностичних властивостей та розуміння інших;
- формування навичок надання психологічної підтримки та допомоги;
- вдосконалення емоційної відкритості та чутливості;
- самопізнання та пізнання учасників.

1. Вправа "Про що говорять очі?"

Мета: Розвиток вміння розуміти та адекватно сприймати переживання інших людей, вдосконалення емоційної чутливості, вміння вчувати у внутрішній світ іншого.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Ведучий дає завдання учасникам: "Напевно усім відомий вислів: "Очі — дзеркало душі". Тож зараз спробуйте

заглянути в очі вашого сусіда справа і прочитати в них, що ж діється у його душі". Кожен учасник повинен висловити свою думку стосовно психоемоційного стану свого сусіда і спробувати проникнутись його почуттями та переживаннями.

Зворотний зв'язок: відповідь на питання "Чи правильно відобразили ваш стан? Які відчуття та переживання виникали? Який досвід ви здобули для себе?"

2. Аналіз домашнього завдання.

3. Вправа "Казочка" (казкотерапія).

Мета: Вдосконалення емпатійних вмінь, розвиток прогностичних властивостей та розуміння інших, формування навичок надання психологічної підтримки та допомоги.

Позиція учасників: учасники працюють у мікрогрупах.

Час виконання: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: картки із варіантами казок.

Учасники діляться на дві групи. Кожній мікрогрупі дається картка із текстом незавершеної казки. Завдання для учасників: спільно придумати і дописати продовження та кінцівку казки, які б містили один чи кілька варіантів вирішення проблемної ситуації та можливі способи надання психологічної допомоги та підтримки головному герою (героям).

Варіанти запропонованих казок:

1. "Жив-був веселий ослик Бімбо. Він вважав себе найщасливішим осликом на світі. Кожного ранку Бімбо виходив на зелену галявину і радісно вітав усіх мешканців лісу: квіти, дерева, звірів, пташок, потім мило посміхався яскравому сонечку та білим пухнастим хмаринкам, і чим скоріш біг до свого найдорожчого друга — ховраха Лімбо, щоб розповісти йому про те, яке життя прекрасне! Ослик дуже любив і цінував свого приятеля, з яким він товаришував з раннього дитинства. Тому Бімбо радів кожній хвилині, яку він проводив разом із Лімбо. Усе було чудово!.. Але настав трагічний день, який перемінив усе життя ослика. Сталась велика біда: підступний і злий Яструб вполював собі на сніданок його найкращого друга — ховраха Лімбо. Час наче зупинився, життя для ослика втратило свою яскравість та смисл... Йому й самому вже не хотілось жити, а навіщо?.."

2. "В одній дуже дружній і гарній сім'ї білих голубів з'явилось багато радості — у них народилось дві донечки та два синочки. Молоді батьки не могли натішитися своїм потомством: пригортати, голубили своїх діточок, мати співала їм колискові, батько розповідав цікаві історії та повчав. Усі сусіди заздрили їхньому щастю та пророкували: "Все так не буде..." Аж ось мати-голубка тяжко захворіла і їй необхідна була термінова медична допомога. Вона полетіла до відомої лікарки Сови, яка завжди усім допомагала й радила. Батько-голуб залишився з дітьми, але оскільки йому треба було добути харчів для сім'ї, то він відправився на пошуки. Коли голубка повернулася від лікаря, застала пусте гніздо. Її горю не було меж: дитинчата, котрі ще не вміли літати, випали з гнізда і забилися. А батько, побачивши таку картину, майже збожеволів, звинуватив в усьому себе..."

Зворотний зв'язок: ведучий пропонує ряд запитань для обговорення:

- Що найбільше сподобалось?
- Які труднощі виникали?
- Що корисного ви взяли з цієї вправи?
- Чи досягли у спільній роботі бажаного результату?

4. Вправа "Розтопи коло".

Мета: Діагностика життєвої поведінки людини, створення позитивного психологічного клімату у групі, активізація учасників.

Позиція учасників: усі стоять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Усі встають у коло та беруться за руки, бажаючи входити у круг. Він оточений, його завдання — розтопити коло своїм теплом. Коло випускає лише того, хто зможе знайти добрі та лагідні слова про когось-небудь з кола, хто висловить подяку, найкращі людські почуття. Кожному бажаючому надається три хвилини.

Зворотний зв'язок: учасникам необхідно продовжити фразу "Найбільше мені сподобалось..."

5. Вправа "Відповідь за іншого".

Мета: Формування вміння розуміти та адекватно сприймати інших людей, розвиток вчування у світ іншої людини, взаємне пізнання учасників.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: давайте спробуємо з'ясувати, наскільки добре ви встигли пізнати один одного, наскільки ви можете проникнути в глибини душі іншої людини, зрозуміти її смаки та пристрасті. Перевіримо вашу здатність передбачати. Використовуючи уже відому вам інформацію про товариша, що він відповість на поставлені запитання.

Кожен учасник отримує аркуш паперу і ділить його на три колонки. У середній колонці записується власне ім'я. У колонці ліворуч — ім'я сусіда справа (через одного), у колонці ліворуч — ім'я сусіда зліва (через одного). Вибір найближчого сусіда зумовлений тим, що відвертає від спокуси підглядати, що пише сусід.

Запитання записувати не потрібно. Ставиться лише номер запитання і три варіанти відповіді: за себе (в середній колонці), за лівого і правого сусідів.

Можливі запитання:

- Яка риса вам найбільш притаманна?
- Як ви ставитесь до домашніх тварин?
- Який ваш улюблений колір?
- Яка риса вас приваблює в людях?
- Як ви любите відпочивати?
- Що ви цінуєте в друзях? і т. і.

Для перевірки міри "попадання" ведучий пропонує учасникам порівняти свої результати і підрахувати кількість відповідей, що співпали. Підсумки підбиваються в ході обговорення. Навіть якщо збігається небагато відповідей, члени групи отримають цінну інформацію і про самих себе, і про інших, стають ближчими й зрозумілишими один одному.

Зворотний зв'язок: відповідь на питання "Які враження від проведеної вправи? Що нового дізнались?"

6. Вправа "Надання підтримки".

Мета: Формування діяльнісного компоненту емпатії, поглиблення розуміння важливості проявів співпереживання та співчуття людям, розвиток вміння розуміти та адекватно сприймати переживання інших людей, самопізнання та пізнання учасників тренінгової групи.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Кожному учаснику дається карточка із рядом ситуацій.

Завдання: Член групи повинен уважно прочитати подані ситуації і для кожної з них провести мозкову атаку, щоб придумати способи, якими можна було б надати емоційну та психологічну підтримку людині. Визначені способи потрібно записати поруч із запропонованою ситуацією.

Життєві ситуації:

1. Батько твого друга недавно помер.
2. Подруга твого друга порвала з ним стосунки.
3. Твій знайомий програв змагання з класичної боротьби.
4. Твій знайомий лежить у лікарні з поламанною ногою.

5. Батьки твого друга розлучаються.

6. Твою подругу дратують через її окуляри з товстими лінзами.

Зворотний зв'язок: відповідь на питання "З якими труднощами стикнулись при виконанні вправи? Які відчуття та переживання виникали? Який досвід ви здобули?"

7. Вправа "Хто це?"

Мета: Створення позитивного психологічного клімату у групі, розвиток прогностичних властивостей та розуміння інших, взаємне пізнання учасників.

Позиція учасників: усі сидять у колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Одного члена групи назначають ведучим. Він має право задумати когось із учасників, не повідомляючи свого рішення. Решта за допомогою непрямих запитань і відповідей з'ясовує, кого він загадав. Питання повинні допомогти дізнатись, які асоціації викликає у ведучого задуманий член групи. Це питання типу: "Якого літературного героя він тобі нагадує? Яку квітку? Яку пісню? Яку тварину?" і т. п. Разом з тим кожний учасник має право на одне пряме запитання: "Це Надія?"

Зворотний зв'язок: учасникам необхідно продовжити фразу "Мене найбільше вразило...", "Для себе я зрозумів(ла)..."

8. Рефлексія заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

Учасникам пропонується висловити свої враження від заняття за допомогою продовження фрази "Сьогодні мені вдалось..."

9. Психогімнастична вправа "Спокійний танок".

Мета: Зняти втому, сприяти підвищенню настрою.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Учасники стають у тісне коло. Тренер просить поставити ноги на ширину плечей таким чином, щоб доторкнутись ступнів сусідів, покласти руки на плечі сусідів, заплющити очі, повільно погойдуючись за годинниковою стрілкою, пригадати позитивні моменти заняття.

Наприкінці тренер дякує членам групи за роботу і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 10

Мета:

- підведення підсумків тренінгової роботи в групі;
- оволодіння моделями ефективної емпатійної взаємодії;
- розвиток прогностичних властивостей та розуміння інших;
- освоєння навичок надання психологічної підтримки та допомоги;
- вдосконалення емоційної чутливості та проникливості;
- набуття нового емпатійного досвіду.

1. Вправа-привітання "Потиснемо руки".

Мета: Налаштування позитивного психологічного клімату в групі.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Час виконання: 5 хвилин.

Коментар ведучого: "Давайте привітаємось сьогодні, потискаючи руки кожному і бажаючи чогось хорошого на весь день. Будьте уважні, не пропустіть нікого, привітайтеся з усіма!"

"Зворотний зв'язок": члени групи відповідають на запитання: "Як ви себе почуваєте після виконання вправи?"

2. Відеофільм "Заплати іншому".

Мета: Формування ефективних зразків емпатійної взаємодії з іншими людьми, підвищення емоційної чут-

ливості, здатності вчувати у внутрішній стан та переживання іншої особи (героїв фільму), здобуття активного емоційного досвіду та закріплення набутого.

Позиція учасників: учасники сидять перед екраном у зручній позі.

Час виконання: 1,5–2 год.

Необхідні матеріали: відеокасета та програвач.

Учасники уважно переглядають відеофільм "Заплати іншому", який насичений прикладами та зразками емпатійної поведінки людей (співпереживання, співчуття, горя, життєвих труднощів, негараздів, втрат, надання підтримки, психологічної та інших видів допомоги, сприяння і т.д.). Ведучий звертає увагу членів групи на обов'язкове дотримання тиші під час перегляду.

Примітка: для проведення даного етапу тренінгу можна обрати інший відеофільм, який би містив сцени та ситуації прояву емпатії, який би спонукав учасників до роздумів та зворушив їхні емоційні почуття та переживання.

"Зворотний зв'язок": ведучий пропонує запитання для обговорення:

- Які ваші відчуття після перегляду фільму?
- Що вас вразило найбільше?
- Хто з героїв виявляв емпатію до інших людей?
- Які ви спостерігали наслідки прояву емпатійної поведінки?
- Що б ви змінили в сценарії, якби були режисером?
- Запропонуйте власний варіант вирішення проблемної ситуації.

3. Рефлексія "Я беру з собою в життя..."

Мета: Проаналізувати можливості застосування набутого досвіду на практиці, зробити підсумки виконаної роботи.

Позиція учасників: учасники сидять в колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам пригадати увесь пережитий і набутий досвід під час проходження тренінгової програми і розказати групі, "що я беру з собою в життя з того, що тут здобув".

4. Міні-твір "Я і моя емпатійність".

Мета: Діагностика результативності проведеної роботи, підбиття підсумків кожним учасником.

Позиція учасників: усі сидять у колі.

Коментар ведучого: "Суть вашого завдання полягає у написанні міні-твору на тему "Я і моя емпатійність", в якому б відображалась динаміка зміни

вашої емпатійності упродовж тренінгового курсу (на початку — наприкінці). Будь ласка, будьте щирими та відвертими. Не переживайте, правило конфіденційності зберігається!"

Примітка: Продукти діяльності членів групи дадуть змогу тренеру зробити якісний аналіз проведеної роботи. Після виконання завдання ведучий збирає заповнені аркуші. Отримана завдяки цій вправі зворотна інформація від учасників тренінгової програми — це цінний матеріал для якісної інтерпретації ефективності проведеної роботи.

5. Вправа "Слова вдячності".

Мета: Підвести підсумки роботи, створити позитивну атмосферу.

Позиція учасників: учасники сидять в колі.

Час виконання: 10 хвилин.

Ведучий дає інструкцію: "Зараз кожен із вас спробує віднайти хоча б 5 продовжень фрази: "Я вдячна... за те, що..." Нехай кожен задумається над тим, за що у своєму житті ми повинні бути вдячними". Через 5 хвилин кожен учасник по черзі зачитує свої твердження і висловлює свої думки стосовно запропонованого завдання.

6. Вправа-прощання "Наче востанне".

Мета: Налагодження позитивного психологічного клімату в групі.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Коментар ведучого: "Дорогі друзі! Уявіть собі, що ви усі приїхали з різних міст і держав світу у м. Тернопіль для проходження даного тренінгу. Сьогодні для вас остання зустріч з членами групи, з якими ви провели ці спільні тренінгові заняття. Тож попрощайтесь зараз так, наче ви востаннє бачите один з одним".

Примітка: Тренеру варто звернути увагу на такі моменти: чи всі учасники привітались один з одним, а також із ведучим, наскільки активно і щиро кожен старався прийняти запропоновану ситуацію.

"Зворотний зв'язок": члени групи відповідають на запитання: "Як ви себе почуваєте після виконання вправи?"

7. Заклучне слово тренера.

Тренер робить підсумок проведеної роботи в групі, дякує учасникам за виявлене бажання пройти дану програму, особисту активність кожного і прояв ініціативи, бажає якнайповніше використати набутий досвід у реальному житті. Заняття завершується спільними взаємними оплесками!

Література

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. — М.: ПЭР СЭ, 2001. — С. 264 — 265.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство "Ось-89", 2005. — 256 с.
3. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки // Дис. канд. психол. наук. — К., 2000. — 196 с.
4. Лоос В.Г. Об активных методах психологической подготовки руководителей и педагогов // Психологический журнал. — 1982. — №5. — С. 73—81.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Пер. с англ. М. Будининой, Г. Пимочкиной. — М.: Апрель. Пресс, Изд-во ЭКСМО — Пресс, 2001. — С. 98—99.
6. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. — М.: Изд-во МГУ, 1989. — 216 с.
7. Удовенко М.В. Развитие эмпатии у подростков. Программа игрового социально-психологического тренинга // Практична психологія і соціальна робота. — 1999. — №4. — С. 6—13; №5. — С. 12—15.
8. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд. Корпорация "Логос", 1996. — С. 80.
9. Эвтихов О.В. Практика психологического тренинга. — С-Пб.: Издательство "Речь", 2004. — 256 с.
10. Яценко Т. С. Психологические основы групповой психокоррекции. — К.: Либідь, 1996. — 262 с.