

Вадим КОБИЛЬЧЕНКО

БАЗОВІ СЦЕНАРІЇ ЗАНЯТЬ З ПЕРЦЕПТИВНОГО ТРЕНІНГУ*

Наша програма перцептивного тренінгу розрахована на 20 занять. Тривалість кожного заняття — від однієї години до двох (у разі потреби). Заняття проводяться двічі на тиждень. Відповідно весь цикл занять триває 10 тижнів.

Сценарій 1

Мета заняття — створення позитивної емоційної атмосфери, згуртування групи, взаємне вивчення членами групи один одного та своєї особистості.

Процедура проведення

1. На початку заняття керівник групи проводить вступну бесіду, за допомогою якої має зацікавити підлітків участю в Т-групі, докладно спинившись на труднощах перехідного віку, коли навіть найближчі люди тебе не розуміють, ставляться до тебе як до малої дитини, без потрібної поваги та довіри. Для прикладу керівник групи може навести певні випадки або ситуації з власного життя, заохотивши таким чином учасників заняття висловитися з цього приводу. Слід привернути увагу членів групи до тих складних внутрішніх психологічних процесів, що відбуваються у підлітковому віці, і безпосередньо впливають на самоприймання та самооцінку людини, а також на сприймання й оцінку людини іншими людьми. Насамкінець керівник групи пропонує школярам розпочати вести «Щоденники особистісного зростання», де вони зможуть записувати свої враження від занять, фіксувати свої переживання та відчуття. Керівник групи попереджає учасників, що щоденник залишиться в кожного з них навіть після завершення циклу занять і що його демонструвати іншим членам групи не потрібно (10—15 хв).

2. Вправа «Подобається — не подобається». Керівник групи звертається до членів групи, щоб вони поділили чистий аркуш у щоденнику на дві половини і дали відповіді на запитання: **Що мені не подобається у школі? Що мені не подобається вдома? Що мені не подобається у житті?**

Відповіді на ці запитання школярі записують на лівій половині аркуша. Після цього пропонується серія позитивних запитань, відповіді на які учасники заняття записують у правій частині аркуша: **Що мені подобається у школі? Що мені подобається вдома? Що мені подобається у житті?**

Школярі по черзі розповідають спочатку про те, що їм не подобається, після цього — що їм подобається в школі, вдома і в житті. Важливо дотримуватися послідовності в обговоренні відповідей: спочатку негативні, після цього позитивні. Сенс вправи в тому, щоб показати членам групи, що не все в житті так погано, що в ньому є позитивні моменти і хороші люди. Крім того, ця вправа дає змогу отримати інформацію про характер взаємовідносин дитини в школі, з членами сім'ї іншими людьми (20 хв).

3. Малювання на тему «Мій найщасливіший день». Школяр пропонується протягом 10—15 хвилин пригадати і намалювати найщасливіший день у своєму житті, пригадати, які почуття переживали їх того дня, чим він їм запам'ятався. Тобто пропонується поділитися своїми радіощами з іншими.

4. **Д о м а ш н е з а в д а н н я.** Вправа «Фотографія». Візьміть фотографію незнайомої людини з журналу або газети. Роздивіться її обличчя. Якби фотографка на повний зріст, то зверніть увагу на позу, одяг. Спробуйте ви-

значити характер, настрій, рід занять, стиль життя цієї людини, вигадайте її біографію. Як ви вважаєте, чи могли б ви бути з нею в дружніх стосунках? Якщо ні, то які стосунки могли б скластися між вами? Коли б ця людина була вчителем, який шкільний предмет вона викладала б? Чи мала б вона авторитет серед учнів? Що ви ще можете сказати про цю людину? (запитання учасники заняття записують у щоденники) — 10 хв.

5. Закінчення першого заняття. **Вправа «Посмішка по колу».** Кожний учасник заняття звертається до свого сусіда праворуч або ліворуч з певними побажаннями на його адресу (щось хороше і приємне). При цьому усміхається йому, а той усміхається у відповідь, звертаючись до іншого сусіда... Можливий такий прийом: усі беруться за руки і «передають усмішку по колу». Можна образно «взяти усмішку в долоні» та обережно «передавати» її з рук в руки по колу. Керівник цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу і запрошує на наступну зустріч (7—10 хв).

Сценарій 2

Мета заняття — згуртування членів групи, навчання в учасників заняття інтроспекції та рефлексії.

Процедура проведення

1. Заняття починається з обговорення домашнього завдання. Члени групи демонструють один одному фотокартки, коментуючи, чому саме їх вони вибрали (10—15 хв).

2. **Вправа «Мені в собі не подобається...».** Кожен учасник складає список того, що йому в собі не подобається, називає свої негативні риси, про дві найприкріші з них він повідомляє

* Початок див.: Дефектологія. — 2009. — № 2. — С. 44



присутнім. Після цього аркуш паперу в щоденнику поділяється на дві частини: справа записуються можливі позитивні, а зліва — негативні (обов'язково!) наслідки відсутності негативних рис. Обговорюється те, якими можуть бути наслідки втрати цих рис; як зміниться ставлення до себе та друзів, якщо позбутися цих рис (15—20 хв).

3. Усі сідають в коло і керівник групи пропонує кожному з її членів протягом 2—3 хв розповісти про те, що він цінує в собі, що дає йому почуття впевненості в собі в різних ситуаціях. Важливо, щоб учасник висловився серйозно, без самоіронії.

Така вправа спрямована не тільки на усвідомлення учасником своїх позитивних особистісних якостей, а й на формування вміння міркувати про себе позитивно. Саме тому слід уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, помилки. Керівник групи та учасники заняття мають уважно за цим стежити (15—20 хв).

4. Після цього керівник пропонує всім учасникам заняття зробити спробу провести «інвентаризацію» своїх сильних якостей, фіксуючи їх у своїх щоденниках (10—15 хв).

5. **Вправа «Рефлексія».** Проводиться наприкінці заняття. Учасникам пропонується проаналізувати сьогоденне заняття (записати в щоденник): Що заважало, допомагало? Що давалось важче, а що легше? Що дивувало, драгувало? Які думки приходили? Які почуття переживались? Які почуття викликали оточуючі? Чому все відчувалося саме так? (10 хв).

Сценарій 3

Мета заняття — розвиток умінь самопізнання та самоаналізу.

Процедура проведення

1. Керівник пропонує членам групи відповісти на запитання невеликого тесту, який допоможе їм краще себе зрозуміти (номер запитання і відповідь на нього фіксуються у щоденнику). Орієнтовний час

виконання — 10—15 хв, після чого отримані результати обговорюються (Чи справдилися ваші очікування? Чи дізнались ви про себе щось нове?).

Тест «Чи повторюєте ви свої життєві помилки?». На запитання цього тесту можна відповісти: «так», «ні», «не знаю».

1. Чи доводилося вам коли-небудь робити життєву помилку, наслідок якої ви відчували протягом кількох місяців або років?

2. Чи можна було уникнути цієї помилки?

3. Чи доводилося вам відстоювати особисту думку, якщо ви не впевнені на 100 відсотків у її правильності?

4. Чи розповідали ви комусь про свою найбільшу життєву помилку?

5. Чи вважаєте ви, що в певному віці характер людини вже не може змінитися?

6. Якщо хтось завдав вам біль, чи можете ви швидко забути про це і перейти до звичного розпорядку?

7. Чи вважаєте себе інколи невдахою?

8. Чи вважаєте себе людиною з почуттям гумору?

9. Якби ви могли вплинути на хід важливих подій, що мали місце в минулому, чи побудували б інакше своє життя?

10. Що більше керує вами під час прийняття щоденних особистих рішень — розум чи емоції?

11. Чи важко вам дається прийняття рішень з питань, які щодня ставить життя?

12. Чи користувалися ви радою або допомогою людей, які не є для вас найближчими особами, під час прийняття життєво важливих рішень?

13. Чи часто повертаєтесь у спогадах до тих подій, які були для вас неприємними?

14. Чи подобається вам ваша особистість?

15. Чи доводилось вам просити в когось пробачення, хоч ви й не вважали себе винним?

Підрахунок результатів. За кожну відповідь «так» на запитання: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і «ні» на запитання: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 — отримуєте по 10 балів.

За кожну відповідь «не знаю» отримуєте по 5 балів. Підрахуйте всі бали.

Результати:

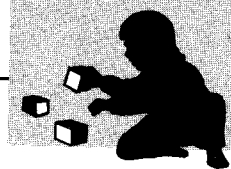
100—150 балів. Ви володієте надзвичайною здатністю ускладнювати собі життя. Можливо, ви вже перебуваєте на тому етапі, коли особисті помилки оцінюєте як успіхи. Ви на шляху до чергової життєвої помилки. негайно знайдіть собі поради, перш ніж приймете помилкове рішення, яким знову не будете задоволені ні ви, ні ваше оточення.

50—99 балів. Можливо, те, що ви називаєте великою помилкою, яку колись допустили в житті, сьогодні пов'язане з іншою думкою про себе і своє минуле. Ваша обережність не завжди є гарантією повного життєвого щастя. Чи не стає інколи ваш критичний розум на шляху глибоких бажань? І про це теж подумайте, коли вам знову потрібно буде приймати рішення з життєво важливого питання.

0—49 балів. Найближчим часом вам не загрожує небезпека допустити життєву помилку. Природно, гарантією цього є ви самі. У вас є багато рис, якими володіють люди з великими здібностями: хорошого планування і передбачення особистого майбутнього. Схоже, що ви повністю відчуваєте себе творцем свого життя. Вас можна привітати від усього серця!

2. **Вправа «Риси, яких я хочу позбутися».** Учасникам пропонується обдумати і записати на окремому аркуші паперу свої 2—3 негативні риси, яких би хотілося позбутися, оскільки вони заважають у житті, спілкуванні з іншими. Аркуші паперу здаються, ведучий їх перемішує, зачитує написані риси і проводить «ритуал їх знищення» (рве або спалює) — (10—15 хв).

3. Керівник групи пропонує учасникам заняття виконати у своїх щоденниках (чи для зручності на окремих аркушах паперу) індивідуальні малюнки на тему «Моє реальне та ідеальне Я», після чого кожен з авторів демонструє свій малюнок у



групі та одночасно його коментує (10—15 хв).

4. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

Сценарій 4

Мета заняття — зняття психологічних захистів, негативних емоційних станів.

Процедура проведення

1. Вступна бесіда. Керівник групи розповідає учасникам про існування певних фактів інопланетного життя і пропонує пригадати відомі їм факти (10—15 хв).

2. Проводиться дискусія на тему «Чи існує життя на інших планетах?». Усі учасники групи поділяються на дві команди і сідають в коло (команда навпроти команди): одна з них аргументовано обстоює позицію, що інопланетне життя існує, а інша, вдаючись до своїх аргументів, що життя існує тільки на Землі. Керівник групи фіксує на шкільній дошці наведені обома групами аргументи «за» і «проти», з'ясовує, яких аргументів виявилось більше. Він може висловити і власну позицію, але головним завданням ведучого дискусії є досягнення певного консенсусу між учасниками групи (20—30 хв).

3. Підбиття підсумків заняття (5—10 хв).

Сценарій 5

Мета заняття — створення невимушеної доброзичливої психологічної атмосфери спілкування.

Процедура проведення

1. Ведучий визначає сюжет гри. «На Землю прибув з місією доброї волі інопланетянин. Журналісти різних видань влаштовують з ним прес-конференцію». Ведучий пропонує членам групи уявити інопланетянина і намалювати його. Кожен малюнок демонструється в групі, більшістю голосів визначається найкращий (15 хв).

2. Розподіляються ролі (інопланетянина або інопланетян, яких може бути кілька, та журналістів). Усі сідають в коло і починають «прес-конференцію». Почати її може ведучий,

поставивши «інопланетянину» запитання такого типу: «З якої ти планети?», «Скільки часу тривав твій переліт?», «Яка мета твоєї місії?», «Чи є в тебе друг?», «Що тебе найбільше радує?», «Що тебе найбільше бентежить?» тощо (15—20 хв).

3. Зміна ролей (15 хв).

4. Обговорення результатів гри (5—10 хв).

Сценарій 6

Мета заняття — розвиток в учасників заняття рефлексії та взаємодовіри.

Процедура проведення

1. Усі сідають в коло. Ведучий пропонує кожному з учасників подивитись уважно спочатку на свої долоні, а згодом — на долоні сусідів ліворуч і праворуч та порівняти їх. Увага звертається на те, що не існує двох однакових долонь (наголошується на неповторності кожної людини) (5—10 хв).

2. Ведучий пропонує учасникам придумати свій власний автограф, а в кого він уже є — написати його і подарувати (на свій розсуд) комусь із присутніх (5—10 хв).

3. **Вправа «Лист собі»**. Тренер дає інструкцію: «Зараз ви напишете листа найближчій вам людині. Хто ваша найближча людина? Ви самі. Напишіть листа собі». Час написання — 15 хв (краще під тиху музику). Обмін враженнями: З якими почуттями ви писали листи? Читання листів. Після цього — відповідь на свого листа (10 хв). Обговорення відповідей. Хто кому писав, яка частина вашої особистості зверталась до вас?

4. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

Сценарій 7

Мета заняття — формування в учасників тренінгу взаємоповаги.

Процедура проведення

1. Керівник групи пропонує всім учасникам заплющити очі. Потім він встає зі свого місця, наближається до когось із учасників і торкає його за плече. Той, до кого доторкнулись, має

неголосно сказати фразу: «Я тут!». Інші учасники, бажано, ті, які сидять поодаль від нього, визначають, чий це голос (5—10 хв).

2. Усі сідають в коло. Керівник групи пропонує учасникам по черзі закінчити такі речення: «Моя мрія...», «Я люблю...», «Я хочу знати...», «Я вірю, що...» та ін. (10—15 хв).

3. **Вправа «Три бажання»**. Керівник групи пропонує школярам уявити фантастичну ситуацію, що до них в акваріум потрапила золота рибка, яка в обмін на свою свободу згодна виконати три бажання. Кожному учаснику заняття слід добре подумати і записати в свій щоденник (можна намалювати), які саме три бажання він хотів би здійснити. Після цього вправа обговорюється (15—20 хв).

Така вправа дає змогу активізувати актуальні потреби школяра, його переживання.

4. Завершення заняття, обговорення його результатів, вражень учасників (10 хв).

Сценарій 8

Мета заняття — розвиток емоційної чутливості в учасників заняття.

Процедура проведення

1. Керівник групи пропонує учасникам по черзі відповісти на такі запитання: «Чи подобається тобі твоє ім'я?», «Хто дав тобі твоє ім'я?», «Чому твої батьки обрали саме це ім'я?», «Якими іменами тебе ще називають вдома?» тощо. Цінність цієї вправи в тому, щоб допомогти підліткам усвідомити власну неповторність, цінність їхньої особистості. У дружньому колі учасники широко висловлюють свої думки з приводу власного імені та всього, що з ним пов'язано в житті (15—20 хв).

2. Ведучий пропонує всім стати в центрі кімнати в коло, взятися за руки і заплющити очі, після чого звертається до учасників зі словами: «Розповімо один одному про те, що для кожного із нас є найціннішим у житті. Хай кожен говорить стільки, скільки схоче, а коли відчує, що він усе сказав, то



нехай запропонує іншому висловитися на цю ж тему» (15 хв).

3. Ведучий пропонує учасникам зобразити на малюнку етапи власного життя. Проводиться загальне обговорення малюнків, доцільно, щоб кожен автор прокоментував власний малюнок (15—20 хв).

4. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

Сценарій 9

Мета заняття — розвиток емоційної близькості між членами групи.

Процедура проведення

1. Усі сідають у коло. Керівник звертається до учасників Т-групи з проханням подивитись протягом 2—3 хв на обличчя один одного, після чого всі мають заплющити очі. Кожен із заплющеними очима уявляє собі обличчя іншого члена групи. Усе треба робити в цілковитій тиші і тільки згодом можна поговорити протягом 5—10 хв про свої враження і переживання.

2. Посередині кола кладеться певна кількість конвертів із завданнями, які містять незакінчені фрази типу: «Я ціную в тобі...», «Мені подобається, як ти...», після чого ведучий пропонує учасникам взяти по одному конверту. Учасники заняття на власний розсуд закінчують фрази й вручають їх адресату. Зміст завдання полягає в тому, щоб продемонструвати певний стиль спілкування з людьми та проаналізувати оцінні ставлення щодо інших (15—20 хв).

3. Ведучий разом з членами групи робить висновок, що в кожній людини є свої позитивні риси, проте говорити про них часто важче, ніж про погані (5—10 хвилин).

4. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

Сценарій 10

Мета заняття — поглиблення процесу самопізнання, дослідження власної особистості кожним із учасників заняття, зниження конфліктності загальної самооцінки, підвищення її рівня.

Процедура проведення

1. Керівник групи пропонує учасникам заняття продовжити першими фразами, що спадають на думку, незакінчені речення (інструкція — не міркуйте занадто довго, бо правильних чи неправильних відповідей немає). На вільній сторінці щоденника школярі записують продовження фраз: «Найбільше я боюся...», «Мені стає прикро, коли...», «Я злюся, коли...» — 10—15 хв.

За отриманими відповідями можна судити про спроможність дитини до рефлексії власних переживань. Відповідь «не знаю» свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про високу значимість певної проблеми.

2. Всі сідають у коло. Ведучий пропонує учаснику описати певні переживання, пов'язані з минулою подією, що були вагомими й позначилися на його особистості. Він має поділитись цими переживаннями з групою протягом певного проміжку часу, який визначається пішаним годинником, що згодом передається іншому учаснику. Вправу бажано виконувати усім членам групи. Першим її може виконати сам керівник (20—25 хв).

3. Усі учасники поділяються на пари. Члени кожної з них діляться один з одним своїми думками з приводу того, яким було б їхнє життя, якби вони були абсолютно чесними (10 хв).

4. Після цього кожен учасник по черзі говорить іншому: «У тебе я взяв би...» — й називає ту психологічну рису, яка йому імпонує. «Із своїх якостей я б тобі віддав (подарував)...» (10—15 хв).

5. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

Сценарій 11

Мета заняття — розвиток у учасників тренінгу відчуття єдності — «Ми».

Процедура проведення

1. Керівник групи пропонує учасникам заняття якомога точніше описати портрет (зовнішність) друга. Під час цієї роботи, керівник має стежити за тим, щоб не було образливих

характеристик на чийсь адресу (10—15 хв).

2. Ведучий пропонує учасникам тренінгу намалювати образний (можна у вигляді рослини тощо) портрет друга, який би відображав основну рису його особистості (10—15 хв).

3. Керівник групи пропонує учасникам зіграти в гру «Листоноша». При цьому він залишається координатором гри. Один із членів групи бере на себе роль листоноші, а інші — пишуть один одному листи (10—15 хв).

Учасники розміщуються колом, спинами один до одного. Учасник отримує від ведучого листа, у якому міститься будь-яка умовно-важлива інформація стосовно когось із членів групи (наприклад, про його вподобання чи захоплення). Учасникам гри потрібно визначити, хто написав цього листа. Можливі кілька варіантів проведення гри:

— листи не підписані, і тільки керівник групи вирішує, хто отримає наступного листа;

— листи підписані, у них зазначений адресат;

— адресат зазначений, але його ім'я певним чином закодовано (наприклад, літери стоять у неправильному порядку і т. п.).

У всіх випадках адресат має визначити адресанта, якому цей лист належить (15—20 хв).

4. Наприкінці гри підбиваються підсумки, аналізуються розбіжності у позиціях учасників залежно від використання принципу анонімності (10 хв).

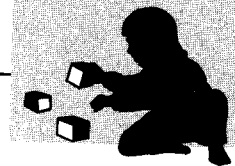
Сценарій 12

Мета заняття — розвиток у учасників тренінгу здатності до взаємопізнання, формування в них позитивних оцінних ставлень один до одного.

Процедура проведення

1. Малювання на тему «Подарунок кращому другові». Керівник групи пропонує школярам придумати й намалювати, який подарунок кожний з учасників тренінгу хотів би подарувати кращому другові. Обговорення малюнків (15—20 хв).

2. Рольове програвання ситуації «Подарунок». Двоє школярів



стають навпроти один одного. Один із них — іменинник, другий — гість. Вони інсценують прихід гостя на день народження друга і вручення йому подарунка (його замінить будь-який предмет). Учасники заняття можуть доповнити свою модель поведінки окремими деталями (підготовка до візиту): причесатися і напарфумитися перед візитом, почистити одяг, черевики; (зустріч): чемно привітатися, дружньо потиснути руку, висловити поздоровлення і побажання і, нарешті, вручити подарунок, у разі потреби повідомивши про його призначення або зміст.

Після програвання ситуації, діти міняються ролями. До роботи залучаються всі члени групи (20—25 хв).

3. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

Сценарій 13

Мета заняття — розвиток у членів групи рефлексії.

Процедура проведення

1. Проводиться вступна бесіда під час якої керівник групи пропонує учасникам відверто висловитися про те, чи існують у них проблеми в стосунках з друзями (10—15 хв).

2. Проводиться дискусія на тему «Що є головним у спілкуванні з друзями?». Керівник пропонує кожному з учасників висловитися, зосереджує увагу членів групи на суперечливих або протилежних судженнях, записує їх на шкільній дошці. Основне завдання керівника дискусії — спрямувати її в конструктивне русло, а головний результат дискусії — досягнення певного консенсусу (20—30 хв).

3. Підбиття підсумків заняття (5—10 хв).

Сценарій 14

Мета заняття — подолання внутрішніх конфліктів, підвищення загальної самооцінки.

Процедура проведення

1. На початку заняття керівник групи звертається до учасників із запитанням: «Хто хотів розповісти про неприємний випадок, який варто обговорити з метою подальшо-

го психологічного аналізу?». Один з учасників описує ситуацію (або особистісну проблему), яка справила на нього сильне негативне враження. Він говорить ніби сам із собою, оскільки група не втручається в цей процес. Керівник групи ще перед початком розповіді пропонує комусь із членів групи побути «другим Я» учасника розповіді і висловити думки, приховані, як йому здається, від групи (15—20 хв).

2. Керівник групи пропонує учаснику з кимось із членів групи програти дану ситуацію. Собі в партнери учасник обирає того, хто чимось нагадає йому партнера із пережитої ним ситуації. Моделювання ситуації (10 хв).

3. Обмін ролями. Учасник обирає собі роль свого «кривдника», а інший член групи виконує його роль (5—10 хв).

4. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

Сценарій 15

Мета заняття — розвиток у учасників заняття рефлексії.

Процедура проведення

1. На початку заняття керівник групи пропонує учасникам намалювати себе і свою сім'ю та дати малюнку цікаву назву (10—15 хв).

2. Готові малюнки демонструються іншим учасникам заняття (5—7 хв).

3. Керівник групи пропонує учасникам заняття пригадати конфліктні ситуації, які виникли в них під час спілкування з батьками (10 хв).

4. Проведення групової дискусії на тему «Хто винен у родинних конфліктах?». Усі судження фіксуються ведучим дискусії, роль якого може виконати хтось із членів групи. Керівник групи спостерігає за перебігом дискусії, спрямовуючи її в конструктивне русло (20—25 хв).

5. Підбиття підсумків заняття (5—7 хв).

Сценарій 16

Мета заняття — зміцнення атмосфери взаємної довіри між членами групи.

Процедура проведення.

1. Усі сідають в коло. Керівник групи пропонує учасникам заняття пограти в гру «Чарівник». Сюжет гри полягає в тому, що учасник зустрічається з «чарівником», який пропонує йому будь-що (успіх, здоров'я, шастя, любов і т.п.), однак за це вимагає, щоб той заплатив тим, що він найбільше цінує в житті. Роль чарівника бере на себе керівник групи і з кожним членом групи по черзі програватися дана ситуація (15—20 хв).

2. Керівник пропонує членам групи подискутувати на тему «Що є найголовнішим у житті?». Висловлені судження фіксуються, ведучий стежить, щоб під час обговорення проблеми не виникло образ і конфліктів. Наприкінці дискусії приймається колективне рішення (15—20 хв).

3. Підбиття підсумків заняття (5—10 хв).

Сценарій 17

Мета заняття — підвищення загальної самооцінки.

Процедура проведення

1. Керівник групи пропонує учасникам заняття тему дискусії «Чому виникають конфлікти з педагогами?». Роль ведучого дискусії він бере на себе, спрямовуючи її в конструктивне русло та стежачи за її перебігом. Найважливіші судження учасників дискусії фіксуються на шкільній дошці (20—30 хв).

2. Підбиття підсумків дискусії (5—7 хв).

3. Підбиття підсумків заняття (5—10 хв).

Сценарій 18

Мета заняття — розвиток у учасників тренінгу відчуття єдності — «Ми».

Процедура проведення

1. Всі сідають у коло в центрі кімнати, якнайближче один до одного. Ведучий інструктує учасників: «Заплющіть очі. Візьміть один одного за руки, потримайте руки розсідів у своїх, намагайтесь, не розплющуючи очей, зосередитися на своїх відчуттях, зверніть увагу на долоні партнерів. Спробуйте визначити, яка долоня тепліша, а



яка — холодніша і запам'ятайте, кому належить тепліша долоня: сусідові справа чи зліва (30 с). А тепер, не розплющуючи очей, відпустіть руки і зосередьтесь на власному диханні, відчуйте, яке повітря входить і виходить, як рухаються грудна клітка і живіт під час кожного вдиху й видиху і, налічивши п'ять видихів, розплющіть очі» (7—10 хв).

2. **Вправа «Шосте чуття».** Ця вправа використовується як діагностичний засіб вивчення ступеня єдності групи. Для цього членам групи пропонують відповісти на запитання, але не від себе, а так, як, на їхню думку, відповіла б більшість учасників групи. Відповіді діти мають мовчки записувати в свої щоденники, не називаючи жодних варіантів вголос, інакше гра не відбудеться, «не буде цікаво». Пропонуються такі запитання: 1) який у більшості членів групи найулюбленіший день тижня?; 2) яка найулюбленіша пора року?; 3) яке найулюбленіше число (у межах 10)?; 4) яку геометричну фігуру вибрала б група: ромб, квадрат, трикутник чи коло? (10—15 хв).

Після виконання першої частини завдання керівник групи знову зачитує запитання, але вже з варіантами відповідей, а кожна дитина піднімає руку в тому разі, якщо пролунала його відповідь. Виробляється експрес-обробка результатів виконання завдання. Найбільша кількість однакових відповідей на запитання вважається думкою групи, школярі визначають її за кількістю піднятих рук. Так, керівник групи говорить: «понеділок» і лічить, скільки школярів підняло руку, після слова «вівторок» знову підраховує кількість піднятих рук і так з кожного запитання. Суть цього завдання полягає в тому, що учасники тренінгу отримують інформацію про ступінь розвитку у себе «шостого чуття» (10—15 хв).

3. На початку заключного заняття керівник групи пропонує її учасникам на аркуші ватману виконати колективний малюнок на тему «Моя група», який після

його виконання обговорюється членами групи (10—15 хв).

4. Підбиття підсумків заняття (5—10 хв).

Сценарій 19

Мета заняття — зняття зайлишкових негативних емоційних станів.

Процедура проведення

1. Керівник групи роздає учасникам заняття аркуші паперу і фломастери й пропонує виконати індивідуальний психомалюнок на тему «**Моє «Я» до навчання в групі та після**» (10—15 хв).

2. Керівник демонструє в групі всі малюнки, члени групи порівнюють їх, виявляють подібність і відмінність у їх психологічному змісті (10—15 хв).

3. Проводиться бесіда на тему «**Переваги і недоліки тренінгу порівняно зі звичайним навчанням**». Керівник групи залучає до бесіди усіх учасників заняття, цікавиться думкою кожного члена групи, не висловлюючи власних оцінок (15—20 хв).

4. Підбиття підсумків заняття (5—10 хв).

Сценарій 20

Мета заняття — підбиття підсумків тренінгу.

Процедура проведення

1. Керівник групи пропонує учасникам тренінгу зазначити в своїх щоденниках ті якості (характеристика участі в роботі Т-групи), з якими кожен окремий учасник погоджується щодо себе (10—15 хв):

— я підтримую одногрупників;

— я здатний на конфронтацію;

— я уникаю довгих розповідей;

— я розмірковую про результати, отримані в групі;

— я здатний на відвертість у стосунках з іншими членами групи;

— я не залежу від впливу групи на себе і роблю те, що вважаю за потрібне;

— я довіряю іншим членам групи;

— інші готові довіряти мені;
— я активний учасник, а не спостерігач;

— я відкрито виявляю свої почуття та реакції на те, що відбувається в групі.

2. Проводиться заключна бесіда на тему «**Що мені особисто дав тренінг**». У процесі бесіди керівник зазначає, що саме навчання в групі допомогло учасникам з'ясувати, якими вони є насправді, дало їм змогу переглянути власну самооцінку, наблизити своє ідеальне «Я» до реального. Керівник також наголошує на виникненні в членів групи відчуття єдності — «ми», яке стало можливим тільки внаслідок інтенсивної напруженої роботи всіх членів групи, зусилля яких були спрямовувались не тільки на задоволення власних потреб, а й на оздоровлення психологічного клімату в групі, перенесення акцентів зі свого «Я» на допомогу один одному.

Ведучий бесіди пропонує членам групи пригадати якісь яскраві моменти, цікаві епізоди роботи в групі, які їм найбільше запам'ятались. Спираючись на спогади окремих учасників, керівник може зауважити, як порізному учасникам запам'яталося навчання, бо кожен із них — особистість зі своїм власним світобаченням, поглядами, переконаннями. Відповідно до цього ефекти перцептивного тренінгу проявляються по-різному в окремих його учасників. Хтось із них отримав вагоміші результати, а хтось — значно менші, проте головним є те, що саме тренінг дав їм всім змогу подивитись на себе по-новому, переглянути свої цінності, особистісні риси, виявити себе і самоутвердитись.

Узагальнюючи бесіду, керівник групи зазначає, що кінець навчання в групі є початком особистісного зростання, що кожен член групи має тепер саможиттєво керуватись у своєму житті набути позитивним досвідом і ефективно встановлювати свої стосунки з людьми (20—30 хв).