

Тренінг розвитку характерологічної культури педагога

Педагогічний ефект морального виховання досягається переважно шляхом здійснення підсвідомого психологічного впливу позитивних характерологічних рис педагога на особистість учня, завдяки чому відбувається розвиток позитивних характерологічних якостей останнього. Як слушно зазначає К.Д.Ушинський, тільки особистістю можна виховати особистість, тільки власним характером можна здійснити вплив на характер вихованця. Отже, педагог, перш за все, має бути носієм духовно-моральних цінностей, які творчо актуалізуються у відповідних рисах його характеру. Тільки гармонійна особистість вчителя здатна повноцінно виховати характер та особистість учня. Все це зумовлює актуальність практичного вивчення характерологічних рис особистості та розробці психологічних методів гармонізації характеру педагога.

Невротичними рисами характеру, які спотворюють особистісний розвиток вчителя і негативно впливають на якість педагогічної діяльності належать такі характерологічні якості: егоцентричність, загальна невротичність, агресивність, депресивність, ригідність, педантичність, демонстративність, індивідуалістичність та імпульсивність

Нами було проведено дослідження характерологічних і, зокрема, моральних якостей особистості старшокласників, студентів та педагогів. Кількісний та якісний аналіз експериментальних даних дозволив визначити наступні психологічні тенденції.

- Порівняльний аналіз результатів між виборками учнів, студентів та педагогів показав, що існує певна закономірність: педагоги транслюють студентам та учням певні характерологічні тенденції (організованість, інтернальність, врівноваженість та демонстративність). Але дослідження показало, що негативні характерологічні риси педагогів підсилюються студентами та учнями. Так, у молодого покоління зростає рівень агресивності, індивідуалізму, егоцентризму, імпульсивності, децю знижуються організованість, інтернальність та педантичність (див. рис. 1).
- Цей ефект підсилення новим поколінням негативних рис характеру простежується і стосовно моральних якостей особистості. Якщо педагоги демонструють відносно високий

рівень моральних рис характеру з тенденцією до зниження безкорисності та довіри, то середньостатистичні показники на вибірках учнів та студентів показують аналогічну яскраво виражену тенденцію: чесність, симпатія, уважність до інших, у сполученні з корисливим ставленням до людей, егоїзмом недовірою та непоступливістю (рис. 2). Тобто можна говорити про суто прагматичне ставлення молоді один до одного.

Рис. 2. Моральні якості учнів 10-11 кл, студентів та педагогів

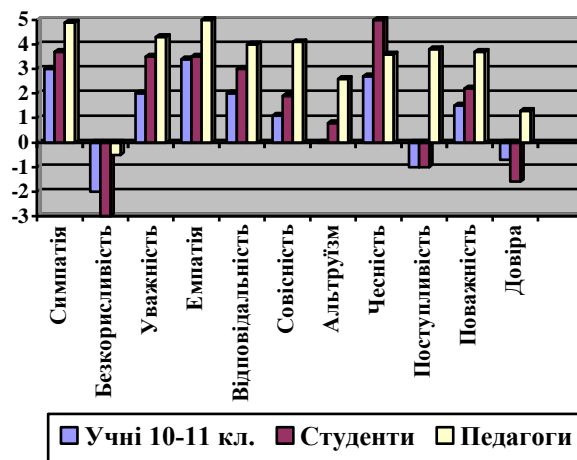
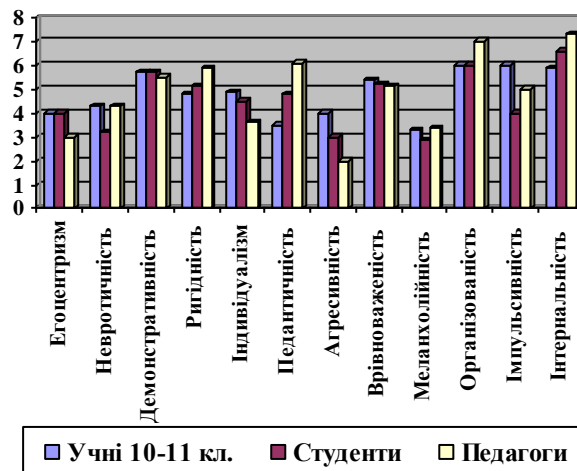


Рис. 1. Риси характеру учнів 10-11 кл., студентів та педагогів



- Порівняльний аналіз результатів між вибірками учнів, студентів та педагогів показав закономірність: зниження у молодого покоління позитивних моральних якостей

(симпатії, поваги, уважності, емпатії, відповідальності, совісності, альтруїзму) та зростання негативних (корисливості, недовіри, непоступливості). Тобто, тут варто пригадати народну мудрість: щоб зробити добро, треба попрацювати, а зло з'являється в людині само собою. Отже, щоб здобути моральні якості, особистість має свідомо самоудосконалюватись, оскільки наслідування рис характеру педагогів не завжди має позитивний ефект.

- Єдиною психологічною якістю, яка хоча і дещо знижується у молоді, проте залишається відносно стійкою, є *емпатія*, яка, на наш погляд, є глибокою ознакою вітчизняного менталітету і не так швидко знищується під деструктивним впливом масової культури. Емпатійне ставлення одне до одного у сполученні з симпатією та інертністю дещо нівелюють прагматизм у міжособистісних відносинах молоді.

Аналіз експериментальних даних дозволив зробити висновки:

1. Професія педагога не є популярною у сучасному соціумі, що обумовлює переважно негативне ставлення до неї серед старшокласників. Сучасні випускники вступають до педагогічних ВНЗів переважно з мотивацією отримання вищої освіти та одержання спеціальних знань, які мають бути затребувані у сфері бізнесу (наприклад, знання іноземних мов).

2. Негативні (невротичні) характерологічні тенденції педагогів підсвідомо транслуються учням, підсилюючись негативним (аморальним) впливом масової культури. У старшокласників та студентів простежуються у характері риси юнацького негативізму (виражені недовіра та непоступливість).

3. Психологічний портрет успішного, творчого педагога може бути представлений наступними характерологічними рисами: педантичність, організованість, відповідальність, інтернальність, емпатія, совісність, чесність, симпатія, довіра до навколишніх, доброзичливість демонстративність, та безкорисливість.

4. Важливим чинником подолання невротичних тенденцій є характерологічна культура особистості – це конструктивне психологічне утворення, що виявляється у ціннісному ставленні до інших людей та до моральних якостей, сформованості комплексу конструктивних та взаємоузгоджених рис характеру. Увсвідомленість власних характерологічних ознак та мотивація морального самовдосконалення забезпечують

адекватність поведінки та високий рівень життєтворчості особистості. Актуалізація педагогом духовно-моральних цінностей і набуття відповідних рис характеру є важливим фактором подолання невротичних тенденцій й сприяє розвитку психологічної готовності викладачів гуманітарного профілю до творчої професійної діяльності.

Тому, підвищення рівня характерологічної культури педагога є актуальною психолого-педагогічною проблемою сучасної освіти. З цією метою нами було розроблено **тренінг розвитку характерологічної культури** особистості педагога.

Метою тренінгу є підвищення ефективності творчої педагогічної діяльності шляхом усвідомлення педагогом рис свого характеру, розвиток мотивації самовиховання, самоконтролю поведінки, розвитку загальної психологічної культури.

Основними *принципами* тренінгової роботи виступають: доброзичливе прийняття особистості, свобода, відкритість, конфіденціальність, творче самовираження.

Задачами тренінгу розвитку характерологічної культури педагога виступають:

1. Актуалізація знань в області психології; розвиток здатності до самопізнання.
2. Диференціація учасниками тренінгу власних якостей характеру, формування мотивації морального самовиховання.
3. Набуття навичок рефлексії своїх сильних і слабких рис характеру, усвідомлення якостей, що сприяють міжособистісному спілкуванню, і тих, що перешкоджають йому.
4. Свідоме визнання своїх помилок у відношеннях із навколишніми, розвиток позитивних рис характеру, апробація форм моральної поведінки.
5. Здобуття навичок надання зворотнього зв'язку іншим. Систематизація отриманого досвіду.

Методика проведення психологічного тренінгу розвитку характерологічної культури педагога розрахована на 4 заняття по 2 астрономічних години і включає такі методи: бесіди, диспути, ігрові вправи, самопостереження, самоаналіз, рефлексію отриманого досвіду.

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: знайомство з групою, актуалізація знань в області психології; самопізнання та усвідомлення учасниками групи рис свого характеру.

Порядок роботи

- 1. Вступ (7-10 хвилин).** Психолог знайомить учасників із цілями, задачами і принципами

тренінгу, розповідає, про таке психологічне явище як характер особистості.

2. Знайомство «Презентуй себе». (40 хвилин).

Учасники сідають по колу, у кожного - чистий лист паперу й олівець.

Інструкція: Зараз кожний із вас складе невеличку презентацію себе.

Презентуя себе, подумаєте над такими питаннями:

- Представтеся як Вас звать, що означає Ваше ім'я, чи подобається воно Вам?
- Як би Ви характеризували себе одним словом (миротворець, забіяка, ревнивець, спостерігач, веселун, лідер, хитрун і ін.)?
- Яку якість Ви більше усього цінуєте в людях?

Відповідайте відверто з тим, щоб точніше представити себе групі. Ви можете написати варіанти відповідей на папері. Потім усі по черзі зробіть самопрезентацію.

3. Психологічна гра: «Пересядьте ті, хто...»(5 хвилин).

Учасники сідають по колу, тренер знаходиться в центрі кола.

Інструкція: *Зараз у нас буде можливість продовжити знайомство. Зробимо це так: стоячий у центрі кола (для початку їм буду я) пропонує помінятися місцями (пересісти) усім тим, хто має якусь загальну ознаку. Наприклад, я скажу: «пересядьте всі ті, у кого є дочки» - і усі, у кого є дочки, повинні помінятися місцями. При цьому той, хто знаходиться в центрі кола, постарается встигнути зайняти місце, а той, хто залишиться без місця, продовжує гру.*

Після того, як вправа завершиться, тренер може попросити декількох учасників перерахувати тих, у кого є сестри, хто знає французьку, хто уміє водити автомобіль...

4. Диспут: Які якості характеру найбільше необхідні педагогу? (15 хвилин)

5. Вправа «Усвідомлення рис характеру» (10-15 хвилин).

Учасники сідають по колу.

Інструкція: *Нехай кожний із вас подумає над тим, яку рису характеру він найбільше цінує в людях. Після того, як ви зробите свій вибір, придумайте або пригадайте коротку розповідь, історію, притчу або метафору, що несуть інформацію про обрану якість характеру. Почувши Вашу розповідь, інші учасники групи повинні зрозуміти, про яку рису йде мова.*

Після кожної розповіді тренер звертається до групи з питанням: "Як вам здається,

про яку якість нам хотів повідомити Андрій?" Після того як усі висловлять свої припущення, тренер звертається до самого оповідача і просить його сказати, яку він вибрав якість. Вправа дозволяє учасникам краще дізнатися один про одного, спонукає до прояву творчої активності, розвиває уяву.

6. Вправа «Колір вашого характеру» (10 хвилин).

Учасники сідають у коло.

Інструкція: *Говорять, що японські діти розрізняють декілька десятків відтінків чорного кольору і біля трьохсот червоного. Визначення характеру через колір розширює здатність людини до самоусвідомлення.*

Зараз кожний із нас, подумавши якийсь час, скаже, якого коліру (або сполучення кольорів) ваш характер. Мова йде не про колір одягу, а про асоціацію з тим чи іншим кольором ваших особистісних властивостей. Поясніть, чому ви вибрали саме цей колір. Дається час на обмірковування завдання, після чого кожний з учасників говорить усім якого коліру його характер.

Тепер подумайте про те, як змінювався ваш характер і його колір протягом життя, і з чим були пов'язані ці зміни. Бажаючи можуть розповісти нам про це.

7. Вправа «Зворотній зв'язок» (15 хвилин).

Вправа проводиться наприкінці першого дня. Учасники сідають по колу.

Інструкція: *Подивитися, будь ласка, на ваших сусідів справа і зліва. Пригадаєте той момент, коли ви вперше побачили свого сусіда і перше враження, що у вас виникло в момент першого контакту. Потім подумаємо, що вам подобається в їхній поведінці.*

А тепер по черзі скажемо друг другу, про свої перші враження і про те, що подобається в людині зараз.

8. Рефлексія (5-10 хвилин).

Інструкція: *Зараз по колу розповімо про те, як ви себе зараз відчуваєте, який досвід ви одержали на цьому занятті, які висновки зробили?*

Учасники тренінгу по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: Диференціація учасниками тренінгу власних якостей характеру, формування

мотивації морального самовиховання, розвиток самоконтролю.

Порядок роботи

1. Вступ: рефлексія попереднього досвіду (7 хвилин).

Інструкція: *Як ви себе почували після попереднього заняття? Зараз коротенько по колу розповісти про ваші цікаві спостереження, питання, побажання.*

2. Психологічна гра: «Ніхто не знає, що я...» (8 хвилин).

Ця вправа особливо підходить на першому етапі роботи групи.

Учасники сидять по колу. У тренера в руках м'яч.

Інструкція: *Зараз ми будемо кидати друг другу м'яч, і той, у кого опинеться м'яч, закінчує фразу: "Ніхто не знає, що я (або в мене) ... " Будемо уважні і зробимо так, щоб кожний взяв участь у виконанні завдання. У кожного з нас м'яч може побувати декілька разів.*

У результаті проведення цієї вправи поліпшується групова атмосфера, учасники відчувають себе більш вільно, скорочується дистанція у спілкуванні. Багато учасників групи розкриваються з несподіваної сторони: про когось ми пізнаємо, що він майстер спорту, інший грав в ансамблі і т.д.

2. Вправа «Візуальне вивчення характеру людини» (30 хвилин).

Вправа виконується в парах. Тренер пропонує кожному вибрати собі в пару найменш знайомого члена групи.

Інструкція: *Дана вправа включає декілька завдань. Кожне завдання розраховане на певний час. Я буду говорити, що треба робити і стежити за часом.*

Завдання 1. *Протягом 2-х хвилин уважно дивимся один на одного.*

Завдання 2. *Кожному з вас дається 2 хвилини, протягом яких Ви повинні розповісти своєму співрозмовнику, кого Ви бачите перед собою. Розповідь починайте словами: "Я бачу перед собою..." і далі говорити тільки про зовнішні риси, не включаючи в розповідь оцінних понять про особистісні риси людини, наприклад: добрі очі, розумний погляд і т.д. Я скажу вам, коли потрібно помінятися ролями.*

Завдання 3. *Кожному з вас дається 3 хвилини, щоб розповісти співрозмовнику, яким він (співрозмовник), на Вашу думку, був у 5 років. При цьому можна говорити не*

тільки про зовнішній образ, але про його характер, поведінку.

Після першої розповіді тренер пропонує учасникам, що слухали розповідь про себе, протягом 1 хвилини сказати співрозмовнику, що було найбільш точним, і що в його житті було не зовсім так. Далі 3 хвилини дається іншому учаснику пари, а слухач одержує 1 хвилину для зворотнього зв'язку.

Завдання 4. *Кожному з вас дається 3 хвилини, щоб розповісти партнеру, який у нього, на Вашу думку, характер зараз, тобто, яка людина Ваш співрозмовник. Потім усі сідають у коло, і кожному дається 1 хвилина, протягом котрої треба представити свого партнера групі.*

Дана вправа надає різні можливості для її обговорення. Варто задати питання: "Що ви почували, коли слухали розповідь про себе?", "Виконання якого завдання викликало найбільші труднощі?", "Які враження виникли у вас у ході виконання вправи?"

В результаті проведення цієї вправи поліпшується групова атмосфера, скорочується дистанція між учасниками групи. Рефлексія досвіду дозволяє обговорити:

- 1) значення контакту очей у ході спілкування;
- 2) труднощі при описі іншої людини без оцінок характеру і особистісних рис;
- 3) прагнення перенести свій досвід на іншого людину, приписати їй те, що властиво нам самим.

3. Психологічна гра: «Знайди свою пару по характеру тварини» (10 хвилин).

Учасники сідають у коло.

Інструкція: *Я роздам вам картки, на яких написана назва тварини. Назва повторюється на двох картках. Наприклад, якщо Вам попаслася картка з написом «слон», знайте, що в когось є картка, на котрої також написано «слон».*

Тренер роздає картки (якщо в групі непарна кількість учасників, тренер теж бере участь у вправі).

Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Кожна тварина має свої відмітні риси характеру (слон - спокій, лис - хитрість...). Ваша задача - зобразити «вашу тварину» і знайти свою пару. При цьому можна користуватися будь-якими виразними засобами, але не можна нічого говорити і видавати характерні звуки «вашої тварини». Коли знайдете свою пару, залишіться поруч і продовжуйте мовчати, не перемовляйтеся.

Коли всі пари будуть утворені, перевіримо, хто є хто.

Тренер запитує по черзі в кожного учасника пари: «Хто ви?»

Ця вправа зазвичай відбувається весело. В учасників групи підвищується настрій, знижується втома. Воно сприяє подальшому розкріпаченню учасників, сприяє розвитку виразної поведінки, спонукає бути уважними до дій інших і шукати такі засоби самовираження, що будуть зрозумілі іншим.

Після завершення вправи можна запропонувати поділитися враженнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару.

4. Вправа «Невербально показати основну рису характеру» (15 хвилин).

Учасники сідають в коло.

Інструкція: *Зараз я роздам деяким із вас картки, на яких позначені ті або інші риси характеру. Ті, хто одержить картки, по черзі невербально зобразять пантомімою або позою якість, що йому дісталася. Ми будемо дивитися і постараємося вгадати, яка якість зображена.*

Тренер дає можливість висловити свої думки щодо зображеної якості, потім називає її. Після того, як дана правильна відповідь, можна запитати в учасників, на які ознаки вони орієнтувалися. Таке обговорення дає можливість сформувати "банк" тих невербальних проявів, на які можна орієнтуватися, визначаючи характер людини.

Потім кожний із вас по черзі невербально (позою) покаже основну рису свого характеру. Всі інші повинні угадати, про яку якість йдеться.

Після того як щодо кожного висловлюється декілька гіпотез, тренер обертається до самої людини з тим, щоб вона сама сказала, яку якість вона показала.

Дану вправу добре використовувати, якщо далі передбачається робота, пов'язана з розумінням і вербалізацією психологічного стану і якостей співрозмовника.

6. Вправа «Лід і вогонь» (20 хвилин).

Учасники сидять по колу. З групи вибираються в якості експертів 2 учасника.

Інструкція: *Сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі. Подих рівний, спокійний. Покладіть руки на коліна долонями нагору. Протягом хвилини уявляйте собі, що в одній руці у вас знаходиться гаряча печена картопля, а в іншій лід (тренер дає одну хвилину).*

Після цього експерти пробують на дотик долоньки учасників, намагаючись по їхній

температурі визначити, у якій руці ті уявляли гарячу картоплю, а в якій - лід. Звичайно це вдасться зробити з достатньо великою точністю, тому що температура долонь дійсно починає різнитися в достатній мірі, для того, щоб це можна було відчутти.

Вправа спрямована на демонстрацію ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом наших уявлень, а також на розвиток самоконтролю учасників, на навчання довільному регулюванню реакцій.

Далі впливає обговорення. *Наші уявлення мають звичай втілюватися в реальність. Ми уявляємо, що руці холодно або пекуче, і її температура дійсно змінюється. Уявляємо собі невдачу або досягнення успіху - тим самим наближаємо себе до одного або до іншого...*

Приведіть приклади життєвих ситуацій, коли для того, щоб наблизитися до цілі, важливо у всіх деталях уявляти собі те, чого ми хочемо досягти.

7. Психологічна гра «Зобразити пантомімою прислів'я або приказку» (20 хвилин).

Група ділиться на дві підгрупи.

Інструкція: *Зараз у кожній із двох підгруп буде час на самостійне підготування, протягом якого ви маєте вибрати відоме прислів'я або приказку про ті або інші риси характеру і придумати, як ви можете усі разом її зобразити. Зробити це треба без слів, можна використовувати дії. У зображенні повинні брати участь усі члени підгрупи. Після десяти хвилин підготовки одна група покаже те, що вона підготувала, а інша буде дивитися і постаратися зрозуміти, яке прислів'я зображене, і навпаки.*

8. Рефлексія (5-10 хвилин).

Інструкція: *Зараз по колу коротко висловимося з приводу того, який досвід ви одержали на цьому занятті, які висновки зробили, Як ви себе зараз відчуваєте?*

Учасники тренінгу по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу власних якостей характеру, одержання зворотнього зв'язку; розвиток позитивних рис характеру.

Порядок роботи

1. Вступ: рефлексія попереднього досвіду (10 хвилин).

Інструкція: *Як ви себе почували після попереднього заняття? Зараз коротенько по колу розповісти про ваші цікаві спостереження, питаннях, побажаннях.*

2. Психологічна гра: «Антоніми: позитивні та негативні риси» (8 хвилин).

Учасники сидять у колі.

Інструкція: *Зараз ми будемо кидати друг другу м'яч, називаючи при цьому позитивну рису характеру. А піймавши м'яч, будемо називати антонім – рису характеру, що є недоліком. Наприклад, я кидаю м'яч Тане і говорю: «Чесність». Таня, піймавши м'яч, називає антонім «брехливість» і сама кидає м'яч іншому, називаючи іншу рису. Постарайтеся бути уважними і зробити так, щоб м'яч побував в усіх.*

Ця вправа розвиває здатність до вербалізації рис характеру.

3. Вправа «Автопортрет» (35 хвилин).

Учасники сидять у колі. У кожного листок паперу й олівець.

Інструкція: *Розділите листок паперу на три рівні частини. Зараз ви подумаєте і намалюєте кожний по три малюнки. Ви самі можете обрати будь-який стиль символічного зображення (абстракція, реалізм...).*

На першому малюнку зобразите себе Я-очами інших, тобто, як, на вашу думку, вас сприймають навколишні. На другому малюнку зобразите Я-реальне, тобто, який ви є насправді. На третьому малюнку зобразите Я-ідеальне, тобто, яким ви хочете стати. Постарайтеся малювати так, щоб інші учасники не бачили ваших малюнків.

Після того, як усі закінчать малювання, тренер збирає малюнки і пропонує групі відгадати автора кожного малюнка. Вправа спрямована на розвиток самопізнання, усвідомлення учасниками групи своїх явних і прихованих рис характеру, а також на уміння цілісно визначати по символічних образах якості особистості реальних людей.

4. Психологічна гра: «Розмова по уявлюваному телефону» (10 хвилин).

Учасники сидять у колі.

Інструкція: *Зараз ми трохи поговоримо по телефону. Зробимо це так: кожний по черзі «поговорить» по уявлюваному телефону. З ким конкретно і про що - вирішите самі. У ході розмови не можна нічого вимовляти вголос, зберігши тільки беззвучно артикуляцію і всі інші невербальні прояви. При цьому можна стояти або сидіти, ходити або зупинятися на місці. Задача інших - зрозуміти, із ким і про що говорить наш колега.*

У ході обговорення вдасться виділити ознаки, по яких робиться висновок про тему розмови і співрозмовника.

3. Вправа «Якості особистості - зворотній зв'язок» (15 хвилин).

Вправа проводиться на 2-3 день тренінгу. Учасники сідають по колу.

Інструкція: *Для виконання цієї вправи нам будуть потрібні добровольці. Хто готовий почати і опинитися в центрі нашої уваги? (Тренер переконується в готовності учасника, що визвався, приступити до роботи. Наприклад, його звать Андрій). Зараз усі ми зосередимося на Андрієві. Пригадаєте усі, що ви вже знаєте про нього, ситуації, у яких він брав участь, його висловлення, думки (тренер робить паузу, даючи можливість усім подумати). А тепер кожний скаже про одну із якостей характеру, що, на його думку, безперечно є в Андрія, на підставі чого він робить такий висновок. Андрій, ти, будь ласка, уважно слухай і, коли усі висловляться, скажеш нам про почуття, що у тебе виникали, коли ти слухав усіх, і про те, наскільки те, що ти почув, відповідає твоїм уявленням про себе.*

Після того, як робота з Андрієм буде завершена, тренер пропонує ще комусь, хто захоче, побувати в його ролі.

4. Вправа «Футболка хіппі» (15 хвилин).

Цю вправу краще проводити тоді, коли члени групи вже дізналися один одного (наприклад, на третій день роботи групи). Учасники стають по колу.

Інструкція: *Певний час у вьому світі був дуже популярним молодіжний рух хіппі. Хіппі мали різноманітні традиції, звичаї, що відрізняли їх від інших людей. Однією з таких традицій було робити які-небудь написи на одязі, що часто відбивають життєву позицію, девіз її володаря.*

Зараз ми будемо кидати цей м'яч один одному зі словами: «Якби ти був хіппі, то на твоїй футболці було б написано...», проговорюючи текст, що з вашої точки зору, міг би бути написаний на футболці людини, якому ви кидаєте м'яч. Той, кому був кинутий м'яч, повинний сказати чи згодний надіти футболку з таким написом або ні. Треба, щоб кожний із нас одержав футболку з якимось написом.

5. Вправа «Біржа рис характеру» (15 хвилин).

Група сидить по колу.

Інструкція: *Давайте зіграємо в чарівний магазин. Точніше, це буде біржа. Кожний може виставити на продаж свій товар (певна якість характеру), а замість замовити собі що-небудь інше. Наприклад, я говорю: «Змінюю 500 грамів витримки на 100 грамів проникливості». Якщо в кого-небудь із присутніх є бажання поділитися своєю проникливістю й одержати замість витримку, то це значить, що угода відбулася. Важливо, щоб кожний учасник запропонував на ринок свій товар, оскільки в нас біржа розквітаюча, і нам потрібний великий асортимент.*

Вправа закінчується або після того, як кожний учасник виступить на біржі зі своїм «товаром», або після того як всі учасники задовольняють свої потреби в потрібних їм особистісних рисах. Під час обговорення можна задати групі питання: «Які почуття викликала у вас ця вправа?», «Яке нове знання ви одержали про себе в результаті цієї вправи?». У першому випадку учасники можуть говорити лише про почуття (відчуття розгубленості в момент, коли не знаходиться людини, що могла би учинити з вами обмін; почуття підтримки, що виходить від групи наприкінці вправи).

Питання про почуття корисно ставити, коли вправа глибоко вплинула на кого-небудь з учасників або зіткнулася з таким опором, що хтось узагалі відмовився пропонувати свій «товар» на біржу. Питання про нове знання про себе допомагає сконцентруватися на ієрархії особистісних цінностей, самокритичності, здатності поставитися до себе з гумором, прийняти себе.

9. Рефлексія (5-10 хвилин).

Інструкція: *Зараз по колу коротко висловимося з приводу того, який досвід ви одержали на цьому занятті, які висновки зробили, Як ви себе зараз відчуваєте?*

Учасники висловлюються про свій стан, думки, почуття, про те, що дало їм це заняття.

ЗАНЯТТЯ 4.

Мета: усвідомлення характеру рис, що сприяють оптимізації міжособистісного спілкування, і перешкоджають йому; свідоме визнання своїх помилок у стосунках з іншими.

Порядок роботи

1. Вступ: рефлексія попереднього досвіду (7 хвилин).

Інструкція: *Як ви себе почували після попереднього заняття? Зараз коротенько по колу розповісти про ваші цікаві спостереження, питаннях, побажаннях.*

2. Психологічна гра «Сядьте таким чином...» (15 хвилин)

Всі учасники сідають у коло.

Інструкція: Сядьте таким чином, щоб зобразити своїм видом різноманітні ситуації:

- Школьник, що одержав двійку за контрольну.
- Бізнесмен, що підписав контракт на 10000 доларів прибутку.
- Фігурист, що впав у фінальному виступі, через це лишився без медалі.
- Футболіст, що забив у матчі вирішальний гол.
- Кошеня, який щойно нашкодив хазяйці на ліжку.
- Спортсмен, що повертається додому з олімпійською медаллю.

Вправа може проводитися в двох варіантах.

Варіант 1: тренер називає ситуацію, учасники зображують її, а потім обговорюється, чия «картинка» виявилася самою цікавою і чим саме.

Варіант 2: кожний учасник одержує картку з описом ситуації, не показуючи її іншим. Потім усе по черзі демонструють свої ситуації, а глядачі повинні догадатися, про що йде мова (вирішується задавати уточнюючі запитання, що припускають відповідь «такі» або «ні»).

Вправа вчить контролювати власні пози і міміку, передавати інформацію за допомогою невербальних засобів, розвиває артистизм.

Обговорення. *На що конкретно потрібно звертати увагу, щоб зрозуміти, що виражає поза сидячої людини? Яке враження вона робить із боку оточуючих? Хочете контролювати враження, які ви справляєте на навколишніх - значить звикніть замислюватися над подібними запитаннями, вчитись дивитися на себе очима інших.*

3. Вправа «Лаконічна характеристика кожного учасника» (20 хвилин).

Вправа проводиться в останній день роботи тренінгу.

Всі учасники сідають по колу.

Інструкція: *Зараз я дам кожному з вас картку, на якій написані імена учасників групи. Ваша задача - дати кожній людині лаконічну характеристику, що давала б можливість впізнання цієї людини. (Тренер може в жартівливій формі привести приклад із життя групи: Діма постійно спізнювався, тому, якщо хтось скаже « той, хто спізнюється», то відразу стане зрозуміло, про кого йде мова). У вас є 5 хвилин на підготовку. По завершенні вправи тренер обговорює його результати, спираючись на*

найбільш точні і лаконічні характеристики.

4. Вправа «Усвідомлення своїх помилок» (20 хвилин).

Учасники групи розділяються на підгрупи по 4-5 осіб.

Інструкція: *Зараз кожний із вас постарайтеся пригадати ситуацію, в якій ваше уявлення про людину або його якість виявилось помилковим. Коли усе будуть готові, по черзі докладно опишіть цю ситуацію і постарайтеся сформулювати причину своєї помилки і висновки, що ви зробили з цієї ситуації. Коли усі розповідять про свої ситуації, узагальніть отриманий досвід і будьте готові повідомити групі зроблені висновки.*

Вправа спрямована на усвідомлення інтерпретаційних перекручувань при сприйнятті якостей інших людей. При виконанні вправи можуть виникнути складності при спогаді й описі ситуацій. Тренер використовує виявлені утруднення для створення додаткової мотивації учасників, закликаючи їх до додаткових зусиль у структуруванні власного досвіду. У процесі обговорення можливі звернення до таких феноменів міжособистісного сприйняття як ефект ореола, першого враження, новизни, стереотипізації й ін.

5. Вправа по самоаналізі: «Провинений» (20 хвилин).

Інструкція: *«Хто не помиляється? Тільки той, хто нічого не робить. Як нелегко визнавати власні помилки! Але життя є життя. Треба вміти достойно визнавати себе переможеним на якомусь етапі, щоб наступного разу уникнути цих помилок. Задумайтеся і пригадайте самокритично помилки у вашому житті. Уявіть, що ви повернулися в минуле і зараз напередодні вчинення цієї помилки. Як би ви вчинили тоді зі сьогоденним багажем досвіду, що б ви сказали навколишнім? Уявіть собі ситуацію, коли можна поставити питання інакше. Отже, запишіть вашу промову в тій ситуації при тих особах, коли можна було уникнути помилки...Бажаючі можуть висловитися».*

6. Вправа «Якості, що допомагають і перешкоджають спілкуванню» (25 хвилин).

Вправа проводиться наприкінці тренінгу. Учасники сідають по колу.

Інструкція: *Ми завершуємо нашу роботу. Зараз кожний із вас по черзі буде ставити перед собою цей стілець (тренер ставить стілець у центр кола). Всі учасники групи в довільному порядку будуть підходити до вас, сідати на стілець і називати одну*

якість вашого характеру, що, на їхній погляд, допомагає вам у спілкуванні, і одну, що перешкоджає. Після того, як усі висловлять свою думку, наступний учасник бере стілець і ставлять навпроти себе. Вправа повторюється.

7. Рефлексія (15 хвилин).

Підводиться підсумок тренінгової роботи. Учасники тренінгу по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про тот досвід, що дав їм цей тренінг.

Даний тренінг був проведений у педагогічному колективі Палацу творчості дітей та юнацтва Солом'янського району міста Києва і дав ряд позитивних результатів: встановлено психологічний контакт між членами групи, створено атмосферу відносної довіри та прийняття особистості; відбулося вільне емоційне розкриття учасників тренінга; розвинулися рефлексивні можливості (здатність до самоусвідомлення та вербалізації власних рис характеру); актуалізована мотивація саморозвитку особистості; відбулося усвідомлення власних рис характеру та необхідності моральної роботи над собою з метою самовиховання конструктивних характерологічних рис; відбувся розвиток здатності до надання зворотнього зв'язку членам групи.

Даний тренінг може бути застосованим практичними психологами у роботі з різноманітними педагогічними колективами (загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладів), а також зі старшокласниками та студентами.