

- развитие креативности, творческого мышления и воображения, коммуникативных навыков;
- развитие умения слушать друг друга и ориентироваться на партнера, сплоченности в группе.

В конце занятий участникам было предложено провести оценку упражнений в форме устного самоотчета. 90% участников указали на общее улучшение эмоционального состояния; 80% обратили внимание на то, что наибольшую сложность и интерес у них вызвал комплекс упражнений на развитие внимания; 60% подчеркнули свое неумение и нежелание слушать мнение группы и поняли, что это качество им необходимо развивать; 50% отметили, что узнали много нового друг о друге; 40% отметили развитие коммуникативных способностей.

Таким образом, участники занятий подчеркнули положительное влияние предложенных упражнений на те качества, которые необходимы им для лучшего выполнения актерской деятельности и на общее сплочение коллектива.

Проанализировав полученные данные, нами были разработаны рекомендации для руководителя-педагога дополнительного образования по улучшению и оптимизации учебного процесса и предложена программа дальнейшего развития профессионально важных качеств, необходимых учащимся для актерской деятельности.

*Чепуштанова Е.С., Чепуштанова Т.С., Котова С.С.*

г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

## **Особенности проведения социально-психологического тренинга у учащихся школы №80**

Я-концепция рассматривается с позиции гуманистической теории личности, возникшей в середине двадцатого столетия в США. В ее основу была положена гуманистическая философия, в которой признается, что всякое знание неотделимо от природы человека и его основных потребно-

стей. В этой теории личность рассматривается как уникальная целостная система, представляющая собой открытую "возможность самоактуализации", присущую только человеку, в котором существуют ориентация, толкающая на реализацию своих возможностей, и стремление стать компетентным настолько, насколько это возможно для него биологически.

Центральной концепцией гуманистической психологии является понятие "Я", выступающее как системообразующий и субъективный мир личности, которое возникает на основе взаимодействия с социальной средой, является системой самовоспитания и наиболее важной детерминантой ответных реакций индивида.

Я-концепция – система представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Позитивную Я-концепцию можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности. Синонимами негативной Я-концепции становятся негативное отношение к себе, отрицание себя, ощущение своей неполноценности.

Особенно важными для ее формирования являются контакты со значимыми людьми, которые и определяют представления индивида о самом себе. На первых порах практически любые социальные контакты оказывают формирующее воздействие. Однако с момента своего зарождения Я-концепция сама становится активным началом, важным фактором в интерпретации опыта. Таким образом, Я-концепция играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий.

В ходе прохождения педагогической практики в МОУ СОШ №80 г. Екатеринбурга был разработан и проведен социально-психологический тренинг, направленный на развитие Я – концепции у учащихся.

Тренинг – это определенное психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования навыков общения с людьми, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Данный социально-психологический тренинг был направлен на:

- формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие;
- овладение навыками практического самопознания;
- развитие личностно значимых качеств: профессиональной рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок;
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

При проведении комплекса упражнений учитывалось обязательное наличие следующих фаз: 1) вводная фаза: представление ведущего и участников, приветствие друг друга; 2) фаза контакта: установление дружественной обстановки и знакомство с правилами, которые устанавливает ведущий. Упражнения, выполняемые на этой фазе способствуют более глубокому осознанию личностного существования, соединению вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции, а так же развитию саморефлексии, формированию установки на самопознание; 3) фаза лабилизации: формирование мотивации прохождения тренинга и облегчение процесса включения в работу, на ней создаются условия и формирования навыков самораскрытия; 4) фаза обучения: формирование навыков практического самопознания и саморазвития; 5) заключительная фаза: завершение контакта и сбор обратной связи.

Содержание тренинга:

1) Вводная фаза. Упражнение: Приветствие. Цель -разминка, приветствие участниками друг друга. Участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутя носами.

2) Фаза контакта. Упражнение: Образ "Я". Цель – более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции. Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

*Упражнение:* Три имени. Цель - развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть, послужила причиной возникновения этого имени.

*Упражнение:* Без маски. Цель – снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "Я". Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п."

3) Фаза лабилизации. Упражнение: Хвастовство. Цель – создание условий и формирование навыков самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления. Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты) "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе". На выступление каждого отводится - 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

4) Фаза обучения. Упражнение: Автопортрет. Цель – формирование умений распознавания незнакомой личности; развитие навыков описания других людей по различным признакам. «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. опи-

шите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты». Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Упражнение: Комиссионный магазин. Цель – формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. Предлагается поиграть в комиссионный магазин. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

5) Заключительная фаза. Упражнение: Аплодисменты по кругу.

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее». Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

В заключении хотелось бы отметить следующие особенности:

1) во время приветствия группа была достаточно активной; 2) в процессе обсуждения участвующие отметили, что упражнение на приветствие способствовало созданию позитивной эмоциональной атмосферы в группе; 3) второе упражнение "Образ "Я" прошло легко, без замешательства: участники произносили слово "Я" с присущей именно себе индивидуальной окраской, тем самым, выражая восприятие своего "Я"; 4) в основной части тренинга, упражнение на развитие навыков самораскрытия проиграно не очень эмоционально, группа восприняла упражнение "Хвастовство" как должное, а не как обучающее упражнение; 5) несколько спокойно прошло упражнение «Автопортрет», но в процессе его обсуждения группа оживилась; 6) последнее, заключительное упражнение-прощание «Аплодисменты» способствовало оживлению в группе.