Психотренинг для педагогов

«Эмоциональное отношение педагогов к детям».

Проведение коррекционного тренинга условно можно разбить на ряд этапов, которые

учитывают как методические подходы к работе с группой, так и логику ее развития.

I ЭТАП - ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ. В ходе него осуществляется комплектование группы,

для чего проводится первичная диагностика личностной сферы предполагаемых участников

(лучше, если эту работу выполняет помощник тренера), выявляются и корректируются их

мотивы, определяются сроки и место занятия.

II ЭТАП - ЗНАКОМСТВО. На этом этапе руководитель сообщает об основных принципах

работы группы, создает условия для более быстрого и лучшего знакомства участников.

Обсуждаются ритуалы приветствия и прощания в группе, вхождение в ее работу опоздавшего

члена и т. д.

Примерные варинты процедуры знакомства.

1. После того как все участники расселись по кругу, тренер предлагает каждому члену группы

представиться, предупреждая, что на время пребывания в группе можно выбрать себе другое

имя. Затем каждый называет свое хобби, девиз и т. д. Представление ведется по кругу.

Участники имеют право задавать любые вопросы.

2. Члены группы на листах бумаги пишут свое имя, затем делят лист на две части вертикальной

чертой. Левую отмечают знаком "+", а правую — знаком " - ". Под знаком "+" перечисляют все

то, что особенно нравится (в природе, в обществе, в людях, в себе и т. д.), а под наком " - "

пишут то, что особенно неприятно. После этого все по очереди (или по желанию) зачитывают

свои записи вслух (можно приколоть эти листочки к груди и медленно ходить по комнате,

останавливаясь и читая друг у друга записи).

3. Каждый из участников на листе бумаги пишет свое имя, а затем 10-15 раз отвечает на вопрос

"Кто я?". Дальнейшая процедура напоминает вариант 2.

4. Участники разбиваются на пары и в течение 10-15 минут проводят взаимное интервью. По

окончании — каждый представляет своего интервьюируемого. Участники могут задавать

любые вопросы.

5. Все, что происходит в группе снимается на видеокамеру. Члены группы по одному входят в

комнату, где находится ведущий. Их задача — кратко рассказать о себе. После завершения

процедуры все собираются вместе, рассаживаются по кругу и анализируют видеозапись.

Ритуалы.

Ритуалы занимают важное место в работе группы. Во-первых, благодаря им задается

определенная стабильность, смысловая рамка (например, встреча и прощание, после которых

или начинается работа в группе, или она заканчивается и можно переходить к решению других

вопросов, как бы непосредственно не связанных с тем, что происходило на занятии). Во-

вторых, ритуалы несут большую функциональную нагрузку, способствуют формированию

сплоченности группы.

Как правило, ритуалы можно начинать формировать уже на первом занятии. Сам процесс

выработки ритуальныx действий, осуществляемый в виде групповой дискусси, начинает

выступать катализатором групповой динамики. "

Ритуалы встречи.

1. Все становятся в круг, поближе друг к другу. Тренер просит: "Закройте глаза.

Возьмитесь за руки, образуйте замкнутый круг, не открывая глаз, сосредоточьтесь на звуках

вокруг вас, затем представьте вашу группу в ее теперешнем положении и постарайтесь вызвать

у себя по отношению к ней добрые чувства, испытать чувство радости от встречи".

2. Сидя образуйте тесный круг таким образом, чтобы чувствовать локоть, плечи

соседей, мысленно осуществите те же действия, что и в предыдущем варианте (целесообразно,

чтобы тренер также принимал участие в ритуальных действиях).

Ритуал вхождения в группу опоздавшего.

Он должен подойти к каждому из участников, прикоснуться и сказать что-то хорошее

этому человеку.

Ритуалы прощания.

1. Все образуют круг, закрывают глаза, берутся за руки, сосредоточиваются на окружающих их

звуках, после чего представляют группу, всех ее членов и мысленно прощаются с ней, желая ей

всего хорошего.

2. Участники образуют круг, скрещивают руки в его центре и:

а) закрывают глаза и мысленно прощаются с группой;

б) все вместе громко желают друг другу всего хорошего.

Психогимнастика.

Психогимнастические упражнения достаточно эффективны, для того чтобы

активизировать, "разогреть" членов группы, создать у них определенное эмоциональное

настроение, снять напряженность, которая может возникнуть на первоначальных этапах работы

группы. Психогимнастика также способствует прохождению фаз становления группы.

Упражнение "Змейка". Вся группа выстраивается за тренером в затылок друг другу и,

двигаясь по комнате, повторяет все его движения. Через некоторое время руководитель

переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т. д.

Упражнение "Геометрические фигуры". Вся группа располагается на свободном от мебели

пространстве и по команде тренера (или кого-нибудь из участников) образовывает

геометрические фигуры: треугольник, прямоугольник, ромб и т. п., причем время, отводимое на

построение фигур, постепенно сокращается (например, на счет 20, потом 10, потом 5). .

Упражнение "Хаотическое движение". Все участники располагаются на свободном

пространстве, по команде начинают совершать быстрые, беспорядочные перемещения, как бы

"перемешиваясь", и вступают при этом в телесные контакты.

Упражнение "Зоопарк". Каждый из членов группы должен представить себя каким-либо

животным, а затем гулять в воображаемом вольере, стараясь подражать повадкам данного

зверя.

Упражнение "Пингвины". Чтобы согреться, в холодную пору года пингвины сбиваются в

группы, тесно прижимаясь, друг к другу и тем самым согреваясь. Однако кому-либо из них, кто

оказался с краю, становится холодно и он начинает протискиваться в глубь стаи. | Участники

имитируют поведение пингвинов.

Перечень подобных упражнений можно продолжать и далее, помня при этом о тех целях,

которым они предназначены служить.

Существует целый ряд психотехнических упражнений, |которые могут быть использованы

как своеобразные тесты на сплоченность и срабатываемость группы и которые одновременно являются фактором развития сплоченности.

Упражнение "Часы". Участники образуют круг, имитирующий циферблат, т. е. двенадцать

часов, и выбирают "часовщика", диспетчера. По его команде (он называет определенное время,

например, два часа и пятнадцать минут) "часы" показывают время, если необходимо,

сопровождают его боем и т. д.

Упражнение " Плакат". Каждому из членов группы присваивается какая-либо буква (или

несколько букв) таким образом, чтобы все вместе могли образовать фразу, призыв и т. п.

Тренер просит представить, что на стене находятся две рейки (снизу и сверху) и что на них

нужно "расположиться" таким образом, чтобы получилась требуемая фраза. По его команде

группа приступает к "написанию" плаката.

Упражнение "Пишущая машинка". Ведущий называет каждому участнику буквы алфавита,

которые тот должен запомнить. Если в группе 12 человек, каждому дается 2-3 буквы.

Необходимо отстучать какую-либо фразу, поговорку, начало стихотворения, песни. Вместо

проговаривания буквы отстукиваются в ладоши. Чем опытнее машинистка (группа), тем

быстрее стучат клавиши печатной машинки.

Упражнение "Клубок ниток". Группа садится в круг. Руководитель предлагает представить, что

в центре круга находятся спутанные нитки, из которых необходимо всем вместе смотать

клубок.

Упражнение "Тянем-потянем". Тренер просит представить, что в грязи застрял автомобиль.

Если тянуть за привязанный к нему канат, то автомобиль выедет на сухое место и группа

сможет продолжать путь дальше.

Упражнение "Песня". Всей группе предлагается хором спеть какую-либо известную песню. По

команде ведущего (хлопку) все поют ее про себя, после очередного хлопка поют ее опять, но

уже вслух.. Цель упражнения — добиться синхронности звучания хора после второго хлопка.

Описанные выше упражнения оказывают влияние на процесс групповой динамики,

способствуют сплочению группы. Следующий блок психотехнических игр также

ориентирован на развитие группы, но, кроме того, имеет и диагностическую направленность.

Упражнение "Рука". Все участники группы должны молча, глазами найти себе пару.

Ведущий дает для этого примерно полминуты, а затем произносит: "Рука!". Все участники

должны мгновенно показать рукой на человека, который составляет с ним пару. Если

оказывается, что несколько членов группы показывают на одного и того же человека, а у

других участников нет пары, или кто-то не может найти себе партнера, опыт повторяется.

Важен не столько сам результат, когда все участники объединяются в согласованные пары,

сколько процесс: реакция группы на "выпадение" одного или нескольких участников, которых

никто не выбрал или которые никого не выбрали; реакция участников, которым казалось, что

они договорились с партнером о взаимном выборе, а тот выбрал кого-то другого и т. д. Высший

показатель сплоченности группы - мгновенная ее реакция на выбывание, исключение из своих

рядов некоторых членов и ее чувствительность к возникающему у участников тренинга

ощущению отчужденности от группы.

Упражнение "Пальцы". По сигналу ведущего каждый член группы должен выбросить

вперед несколько пальцев — от одного до десяти. В первый раз все обычно выбрасывают

разное количество пальцев. Ведущий говорит: "Стоп!" — и через несколько секунд вновь:

"Пальцы!". Про себя или вслух ведущий считает, сколько раз он просил выбросить пальцы. В

группах с признанным лидером все могут единодушно выбросить одинаковое количество

пальцев уже при третьей или даже при второй попытке. В группах с двумя претендентами на

лидерство может произойти раскол на две группировки, внутри каждой участники будут

единодушны. Иногда остается один участник, который упорно выбрасывает отличное от других

количество пальцев. Как правило, это либо претендент на лидерство, либо отторгаемый член

группы, который отчаянно пытается привлечь к себе внимание, либо участник, постепенно

скатывающийся на позицию противника группы.

Важнее всего в этом упражнении — тот способ, которым группа будет реагировать на

поведение выбывающего. Если группа после нескольких попыток игры начинает переходить к

варианту, предлагаемому этим участником, и постепенно все начинают выкидывать одинаковое

с ним число пальцев, то, по-видимому, такое поведение будет говорить о достаточной

сплоченности группы. Желательно не продолжать попытки группового давления на

отторгаемого члена группы.

Упражнение "Движение". Всем членам группы предлагается совершить какое-либо

танцевальное движение. Затем по той же схеме, что и в предыдущей игре, ведущий говорит:

"Стоп!" — и через несколько секунд: «Движение!». Продолжается это до тех пор, пока вся

группа не будет выполнять одно и то же движение. Вариант — «Прыжки». Все участники могут

прыгнуть направо, налево, поворачиваясь на 90 градусов, или подпрыгнуть на месте. Задача -

как можно быстрее всем начать прыгать в одну сторону.

Упражнение "Рассаживание по признаку". Участникам группы предлагается сесть так,

чтобы на стуле, на котором обычно сидит ведущий, оказался самый светловолосый человек,

справа от него должен сесть более темноволосый и так далее по кругу, чтобы самый

темноволосый оказался на стуле, который стоит слева от ведущего. Во время игры не

разрешается разговаривать. Стиль взаимоотношений будет проявляться и в том, как участники

без слов советуются друг с другом, сотрудничают или пытаются оказывать давление и т. п.

Упражнение "Выбор лидера". Участники должны молча договориться, кто будет лидером

дискуссии. На это молчаливое обсуждение группе дается примерно минута, после чего тренер

просит избранного лидера поднять руку. Если группе не удается выбрать лидера с первой

попытки, игpy можно повторить. Это упражнение в миниатюре отражает структуру группы и ее

историю. Самый высокий показатель сплоченности — выбор лидером того участника, который

"созрел" для ведения именно данной дискуссии: является экспертом в данной области,

испытывает потребность именно сейчас проявить активность и нуждается в поддержке группы.

Опыт ведения групп партнерского общения показываает, что они редко достигают такого

высокого уровня сплочения, когда легко выполняются два последних упражнения (Сидоренко

Е.В. Указан. Соч.).

В группах, где продолжительность занятий составляет 8-16 часов, трудно говорить об

эволюционных фазах развития. Группы с продолжительностью курса в 20-40 часов почти

всегда проходят все фазы развития.

Эмоциональный тренинг.

Предлагаемые ниже упражнения направлены на развитие у субъектов способности

разбираться в своих чувствах, а также на развитие эмоциональной открытости, эмпатии,

навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.

Разминочные упражнения.

Целью разминочных упражнений является создание у частников тренинга соответствующего

эмоционального настроя.

Упражнение "Здравствуй". Начинает один из участников и, обращаясь к соседу с

чувством радости от встречи с ним, заканчивает фразу "Здравствуй...", выражая свое чувство и

голосом, и жестом, и улыбкой.

Упражнение "Здравствуй, ты представляешь...". Члены группы по кругу здороваются

этой фразой, описывая какой-нибудь интересный случай, смешной эпизод, который произошел

с ними.

Упражнение "Здравствуй, я рад тебя видеть...". Участники тренинга обращаются друг к

другу по очереди, заканчивая фразу "Здравствуй, я рад тебя видеть...". Нужно сказать что-то

хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.

Упражнение "Конвейер". Один из участников представляет, что у него в руках

симпатичный, пушистый котенок, он гладит его, ласкает, а затем передает соседу и т. д.

Упражнения, направленные на развитие способности регулировать свои чувства

Упражнение "Волшебный кувшин". Руководитель просит членов группы представить,

что они держат в руках кувшины, в которых находится какая-то жидкость, сообщает, что в них

налито кофе, и просит выпить его; потом говорит, что в кувшине рыбий жир, горячий чай,

касторка, горячее молоко с содой, минеральная вода и т. п. Затем организуется обмен

переживаниями.

Упражнение "Физическое самочувствие". Ведущий просит участников тренинга

последовательно воскресить в своей памяти то физическое самочувствие, которое они

испытывали в связи с болезнью, физическими нагрузками, жарой, холодом, травмами, болью,

здоровым сном и т. д. После этого члены группы делятся своими эмоциональными

переживаниями.

Упражнение "Настроение". Ведущий просит посредством воспоминания о плохом или

хорошем дне вызвать определенное настроение и пережить его.

Упражнение "Магнитная лента". Члены группы закрывают глаза и сосредоточиваются на

звуках, окружающих их. Потом пытаются вызвать у себя воспоминания о различных звуках.

Это могут быть громкий звонок междугороднего телефона, позывные радиостанции "Маяк",

шум отбойного молотка, бульканье воды при наливании в стакан, звук бормашины, тихая

приятная мелодия и т. п. При этом каждый раз фиксируются те чувства, которые они

переживают. В случае необходимости участники могут поделиться своими переживаниями.

Упражнение "Круговая кинолента". От участников требуется определить вызывающую

сильные эмоции тему сюжета: пожар, катастрофа, свадьба, день рождения и т. д. Затем на своем

"внутреннем экране" составить киноленту (около 10 кадров). "Склеить" мысленно первый и

последний кадры и прокручивать эту непрерывную ленту на своем "внутреннем экране",

увеличивая скорость просмотра. Упражнение "Одиночество". Руководитель дает задание: "Вспомните о времени, когда

вы были особенно одиноки в своей жизни. Постарайтесь на 1-2 минуты воскресить это чувство,

пережить его снова". После этого организуется обмен переживаниями. В случае необходимости

группа оказывает психологическую поддержку своим членам.

Упражнения, направленные на тренинг эмоциональной открытости

Упражнение "Вопрос — ответ". Участники встают в круг. У одного из них в руках мяч.

Произнося реплику, он бросает мяч партнеру. Тот, поймав его, должен перебросить мяч

другому члену группы, произнося одновременно с действием собственную реплику, и т. д.

Например: "Как ты себя чувствуешь?" — "Хорошо". — "Какое у тебя настроение?" — и т. д.

Упражнение "Разговор через стекло". Члены группы разбиваются на пары. Затем с

помощью лиш жестов, мимики пытаются передать по очереди друг другу свое настроение,

обсудить его, как бы находясь при этом перед звуконепроницаемым стеклом.

Упражнение "Без маски". Все участники по очереди берут карточки, которые лежат

стопкой в центре круга, и без подготовки продолжают высказывание, которое начато в

карточке. Высказывание должно быть искренним, на пределе откровенности, "открытости".

Группа прислушивается к интонации, голосу говорящего, оценивает степень искренности. Если

признается, что высказывание было искренним, то свою карточку берет сидящий слева и так же

без подготовки продолжает начатое предложение. Если же группа признала, что высказывание

было "зажатым", "шаблонным", то у участника есть еще одна попытка стать открытым для

других, но только после всех выступлений.

В качестве примера приведем ряд незаконченных предложений: "Чего мне иногда по-

настоящему хочется, так это...", "Особенно я не люблю, когда...", "Мне знакомо острое чувство

одиночества. Помню...", "Бывало что близкие люди вызывали у меня почти

ненависть.Однажды, когда...", "Однажды меня очень напугало то что...", "В незнакомом

обществе я, как правило, чувствую...", "В обществе лиц противоположного пола обычно

чувствую себя...", "Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно, я...", "Мне случалось

проявит трусость. Однажды помню...", "Особенно меня раздражает то, что...".

Упражнение "Групповая картина". Один из участников берет чистый лист бумаги и,

глядя на него, начинает описывать картину и то настроение, которое она у него вызывает.

Потом передает лист соседу и т. д.

Упражнение "Последняя встреча". Руководитель дает инструкцию: "Сядьте в круг, закройте

глаза и представьте себе, что занятия в группе уже закончены. Вы идете домой. Подумайте о

том, какие чувства вы при этом испытываете. Через 2-3 минуты откройте глаза и опишите свои

чувства".

Ниже предлагается набор упражнений, направленных на развитие и

совершенствование эмпатических способностей субъектов.

Предварительно рекомендуется проводить ряд подготовительных занятий, позволяющих

участникам тренинга развивать у себя навыки взаимодействия с партнером, навыки

уподобления ему и т. д.

Упражнение "Согласованные действия". Члены группы разбиваются на пары и по

команде тренера начинают имитировать различную совместную деятельность: пилку дров,

работу на пожарной помпе, греблю, работу в кузнице и т. д.

Упражнение "Перетягивание каната". Участники (по парам) имитируют перетягивание

каната. При этом основное внимание уделяется не самому факту, кто кого перетянул, а

сопряженности действий партнеров. Нужно очень внимательно следить за действиями

противника, предугадывать его возможные ходы, быстро реагировать на них. Канат должен все

время находиться в натянутом состоянии.

Упражнение "Тень". Один из участников диады совершает какие-либо действия, другой,

находясь за его спиной как тень, пытается их повторить. Потом участники меняются ролями.

Упражнение "Зеркало". Партнеры встают лицом друг другу. Один из них совершает

какие-либо действия (например, причесывается), а другой пытается зеркально повторить их.

Упражнение "Сиамские близнецы". Члены группы делятся на пары. Ведущий просит

представить, что они одно целое и как сиамские близнецы приросли друг к другу боками. Для

этого необходимо крепко обнять партнера за талию и представить, что у них только по одной

руке на каждого и три ноги. Необходимо время, чтобы привыкнуть к такому положению. Потом

тренер просит "близнецов" сделать какое-либо действие, например, позавтракать и т. п.

Упражнения, направленные на развитие понимания эмоционального состояния другого

человека.

Упражнение "Сыщик". Ведущий просит участников тренинга представить себя в роли

сыщиков. Каждый должен наметить себе объект слежки — одного из членов группы — так,

чтобы тот об этом не догадался. В процессе наблюдения необходимо определить, каково

настроение у "подследственного", угадать, почему он сегодня такой. Упражнение длится около

пяти минут. Затем результаты наблюдения обсуждаются.

Упражнение "Пойми другого". Каждый член группы должен в течение 2-3 минут описать

настроение одного из партнеров, т. е. представить себе человека, прочувствовать его состояние,

эмоции, переживания, и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух, а

тот, чье настроение описывали, соотносит их со своим действительным состоянием,

подтверждает или отвергает достоверность проникновения в свой внутренний мир.

Комментарии в этом случае не нужны.

Упражнение "Эмоциональный портрет". Каждый из членов группы составляет список

эмоциональных черт характера одного из участников тренинга, описывает свойства и качества

его личности. В таком портрете должно быть 10-12 черт. Затем написавший его зачитывает свое

произведение вслух, а группа решает, кто же это.

Упражнение "Телепатия". Один из партнеров невербальным способом, только выражением

лица, передает свое настроение другому, который должен его воспринять.

Упражнение "Эмоциональное зеркало". Участники по очереди должны отразить внутреннее

эмоциональное состояние друг друга и продемонстрировать его.

Упражнение "Враги". Один из участников садится в центр, а группа пытается представить

врагов этого человека, людей, которые были, являются или могли бы быть его врагами. После

этого описывают те чувства, которые испытывал, испытывает или может испытывать по отно-

шению к врагам сидящий в центре участник.

Находящийся в центре круга участник анализирует высказывания, предложения группы.

Если у него есть желание, то реагирует, подтверждая или отклоняя предложения других

участников.

Затем его сменяет другой человек, решивший (по желанию или по жребию) оказаться в

центре внимания группы.

Упражнение "Телефонный разговор". Упражнение выполняется в диадах. Партнеры

располагаются спиной друг к другу и имитируют телефонный разговор, в ходе которого они

должны по манере говорить, по интонации голоса партнера определить его эмоциональное

состояние. Результаты задания обсуждаются.

Блок упражнений, связанный с повышением уровня эмпатии.

Упражнение "Созвучие". Двое членов группы, встав спиной друг к другу, по сигналу

руководителя начинают удаляться в разные стороны. Они должны одновременно оглянуться,

причем без какого-либо сигнала со стороны группы или друг друга, т. е. они должны

почувствовать тот момент, когда партнер хочет оглянуться и сделать это. 3атем они

обмениваются своими ощущениями.

Упражнение "Перехват". Участники работают в парах. Один из партнеров имитирует

какое-либо эмоциональное состояние, другой следит за ним и по команде тренера "Перехват!"

пытается "подхватить" это состояние и развить его.

Упражнение "Двойной перехват". Отличается от предыдущего упражнения тем, что

имитация состояний производится партнерами одновременно и по команде "Перехват!" они

должны "перехватить" эмоциональное состояние друг друга.

Упражнение " Мой портрет". Каждый из участников по мере психологической

готовности пытается выразить свои представления о том, каким его представляет группа, т. е.

какими являются ощущения у каждого члена группы о нем, каким в целом является групповое

чувство по отношению к нему. Самое главное — реакция группы и отдельных ее членов на эти

высказывания.

Упражнение "Добрые проявления". Руководитель просит вспомнить, а затем рассказать

о своих "добрых проявлениях" к кому-либо из близких, друзей, других людей и

проанализировать свои чувства, возникающие при этом.

Упражнение "Несимпатичный человек". Вспомните кого-нибудь, кто вам не очень

симпатичен. Представьте, что с этим человеком случилась беда, произошло несчастье.

Опишите свои "добрые проявления", чувства, поступки, которые вы можете сделать по

отношению к этому человеку.

Упражнение "Самый неприятный человек". Вспомните свои отношения с самым

неприятным для вас человеком, с которым вы уже прервали все связи. А теперь, используя

ретроспективный анализ межличностных отношений, попробуйте найти в его характере,

поведении не менее 5-6 положительных качеств. Представьте, что у него или с ним случилось

несчастье. Какие чувства при этом вы переживете, изменит ли это событие ваше отношение к

очень неприятному для вас человеку?

Примерный план проведения тренинговых занятий.

Каждое занятие (за исключением первого) начинается с ритуала приветствия, разработанного

группой.

В зависимости от настроения в группе целесообразно предложить ее членам несколько

разминочных упражнений. Это могут быть, например, психогимнастические упражнения

типа "Здравствуй...". Следует заметить, что одно из них может использоваться и как ритуал

приветствия.

Основная часть тренингового занятия планируется исходя из тех целей и задач, которые ставит

перед собой его руководитель. На начальных этапах больше внимания, по-видимому,

целесообразно уделять проблеме групповой динамики.

Не следует превращать занятия в калейдоскоп сменяющих друг друга упражнений. Необходимо

стимулировать группу к обсуждению того, что происходит во время выполнения этих заданий,

к анализу личностных или профессиональных проблем. Необходимо также помнить, что как

каждая новая группа не похожа на предыдущую, так и каждое новое занятие будет отличаться

от предыдущего. Поэтому тренеру не следует слишком жестко придерживаться сценария, а

целесообразно ориентироваться на настроение и желания группы, всегда иметь в запасе целый

ряд упражнений и творчески, с учетом своей интуиции, их использовать.

Полезным моментом организации занятия являются домашние задания, которые

подбираются таким образом, чтобы закрепить эффект данного занятия,

пролонгировать его. Проверка домашнего задания не должна вызывать ни

малейшей ассоциации со школьной жизнью. Время пверки определяется исходя

из характера задания (чему оно было посвящено, на что направлено и. т. д.), а

также настроения группы.

Очень полезной процедурой является рефлексия предыдущего занятия, которую целесообразно

проводить на первых его этапах. Группа обычно садится в круг, и все участники по очереди

высказывают свои впечатления о прошедшем занятии, отвечая на вопросы тренера: "Что

понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы сделать по другому? Какие претензии есть

к группе, к руководителю?"

В конце занятия дается домашнее задание и выполняется ритуал прощания.

Диагностика эффективности тренинга может осуществляться при помощи анкет,

опросников (типа САН), на основании анализа дневниковых записей участников группы,

наблюдений руководителя и/или его ассистента.