

**ПЛАН
ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»**

лабораторні заняття, годин – 30
Викладач – Гордієнко І.О.

| Обсяг в годинах | Назва та стислий зміст практичного заняття | Мета роботи |
|--|---|--|
| Змістовий модуль 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ГРУПИ. | | |
| 2 | Заняття 1. Знайомство. Завдання: 1.Вправа “Знайомство”. 2.Прийняття правил роботи груп: вправа “Сонечко”. 3.Вправа на з’ясування сподівань та очікувань учасників щодо участі у тренінгу “Очікування”. 4. Вправа “Оплески”. | Сформувати уявлення про групові норми та особистісні цілі учасників, щодо участі у СПТ. |
| 2 | Заняття 2. Знайомство з собою. Завдання: 1.Вправа “Привітання”. 2.Малюнок “Я – рік тому, Я – сьогодні”. 3.Вправа “Мінливий світ”. 4.Вправа “Побажання на день”.. | Поглибити самоусвідомлення, сформувати уявлення про свої потреби та цілі. Розвиток рефлексії. Ознайомитись з медитативними техніками. |
| Змістовий модуль 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПТ | | |
| 2 | Заняття 3. Міжособистісне спілкування. Завдання 1.Вправа “Привітання” (різноманітними способами). 2.Вправа “Зіпсований телефон”. 3.Завершення заняття, вправа “Прощання” (різноманітними способами). | Сформувати уявлення про основні структурні елементи міжособистісного спілкування, їх взаємозалежність та взаємовплив. |
| 2 | Заняття 4. Партнерське спілкування Завдання: 1. Вправа “Побажання на день”. 2. Вправа “Взаємні презентації”. 3. Рефлексія дня. | Розвиток установки на партнерське спілкування, надання оборотного зв’язку. Розвиток сенситивності; розвиток самоусвідомлення. |
| 2 | Заняття 5. Темоцентрована взаємодія. Завдання: виконати вправи: 1.Вибір теми. 2.Двохстадійне мовчання. 3.Трикратне мовчання. 4.“Функційні ролі: рішення задач та надання підтримки”. 5.Рефлексія дня. | Розвиток установки на партнерське спілкування. Розвиток сенситивності; розвиток самоусвідомлення; розвиток рефлексії. Знайомство з методом Т-груп. |
| Змістовий модуль 3. ТЕХНОЛОГІЯ СПТ | | |
| 2 | Заняття 6. Я для себе та інших. Завдання: виконати вправи: 1. “Привітаємось” (рухи). 2. “Ніхто не знає, що я ...” 3. Твір про якість, яку найбільш цінную в людях. 4. “Клубок”. 5. “Моя особиста властивість на першу букву мого імені”. | Розвиток самоусвідомлення. Знайомство з методами Тренінгу сенситивності. |

| | | |
|---|--|---|
| | 6. “Автопортрет невідомого художника” 7. “Спасибі за прекрасний день”. | |
| 2 | Заняття 7. Я та група. Завдання: 1. Вправа “Що нового я в тебе бачу сьогодні”. 2. Вправа “Зліти та падіння”. 3. Вправа “Ступінь включеності до групи”. 4. Рефлексія заняття. | Розвиток сенситивності. Розвиток аналітичних вмінь щодо процесу групової динаміки. Розвиток рефлексивних умінь. |
| 2 | Заняття 8. Я та група. Завдання: 1.Вправа “Хто в якому стані зараз”. 2.Вправа “Хто для мене є самим чужим у групі” (малюнок та обговорення. 3.Рефлексія дня.. | Розвиток самосвідомості. Розвиток сенситивності. Розвиток аналітичних вмінь щодо процесу групової динаміки. Розвиток рефлексивних умінь. Розширення зони безпеки у групі. |
| 2 | Заняття 9. Правила групи. Завдання: 1.Вправа “Атоми”. 2.Вправа на прояснення явних та прихованих норм та правил групи: “Незакінчені речення (У цій групі є небажаним..., З цієї групи буде виключен той, хто ...). Обговорювання групових норм. 3.Вправа “Альтернатива”. 4.Вправа “Мій стан зараз”. | З’ясування явних та прихованих норм та правил групи. Розширення зони безпеки у групі. Розвиток саморефлексії та групової рефлексії. |
| 2 | Заняття 10. Зустріч з собою. Завдання: 1. Розминка з м’ячем “Мій настрій зараз” (вербально та невербально). 2. Вправа “Пори року моєї душі”. 3. Малюнок “Я – зараз. Колір мого настрою”. | Поглибити самоусвідомлення, самопізнання |
| 2 | Заняття 11. Зустріч з собою. Завдання: 1.Вправа “Привітаємось. Побажання на день одне одному.” 2.Вправа “Бідність, багатство та Господь Бог”. 3.Вправа на завершення роботи “Подарунок”. | Поглибити самоусвідомлення; аналіз особистісних цінностей та цілей. |
| 2 | Заняття 12. Я в світі власних цілей та відносин. Завдання: 1. Вправа “Привітаємось. “Азбука Морзе””. 2. Вправа “Чарівна таблетка”. 3. Вправа “Що я хочу знати?” (незакінчені речення). 4. Вправа “Самітність”. 5. Вправа “Інвентаризація відносин”. 6. Рефлексія дня. | Поглибити самоусвідомлення; аналіз особистісних цінностей та цілей. |
| 2 | Заняття 13. Тренінг компетентності у спілкуванні. Завдання: 1. Малюнок на вільну тему. | Розвиток аналітичних умінь, чутливості до ситуації спілкування. |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>2. Вправа “Я давно бажаю познайомитись з ...”</p> <p>3. Вправа “Цікаві люди бувають у ...”</p> <p>4. Малюнок вдвох.</p> | |
| 2 | <p>Заняття 14. Зустріч з собою.</p> <p>Завдання:</p> <p>1.Вправа “Хто в якому стані зараз”.</p> <p>2.Вправа “Мій особистий герб”.</p> <p>3.Вправа “Давати чи брати”.</p> <p>4.Вправа “Лист до ведучого”.</p> <p>5. Домашнє завдання: вправа “Про що я досі мовчав”.</p> <p>6.Вправа “Комплімент”.</p> | <p>Поглибити самоусвідомлення, самопізнання.</p> |
| 2 | <p>Заняття 15. Остання зустріч.</p> <p>Завдання:</p> <p>1.Вправа “Зустріч через 10 років”.</p> <p>2.Вправа “Моє кохання”.</p> <p>3.Вправа “Що я дізнався, чому навчився...”.</p> <p>4.Вправа “Чемодан”.</p> <p>5.Вправа “Нитка, що зв’язує людей”.</p> <p>6.Вправа “Спасибі за чудовий день”.</p> | <p>Сформувати позитивне сприймання інших; створити умови для самостійної роботи з самовдосконалення; усвідомити можливий вплив індивідуальних особливостей учасників на процес розвитку їхньої особистості і на життєвий шлях у цілому.</p> |