

Асбестовское муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2

**Тренинговое занятие самопознания
для учащихся 8-9 классов. Общение.
Занятие «Рейтинг»**

**Чадова Ксения Александровна,
педагог – психолог
7 -62 -05**

Асбест 2010

Цель занятия: приобретение навыков самоанализа и самооценки с учетом мнения окружающих.

Содержание деятельности:

1. определение учащимися своего места в группе
2. выявление и обсуждение предпочитаемых каждым из участников моделей поведения.

Организация пространства: класс, большое количество стульев расставленных беспорядочно.

Оборудование:

1. конверты с именами участников и ведущего
2. емкость с фишками семи разных цветов: количество фишек одного цвета равно количеству участников в квадрате.
3. бумага, ручки фломастеры, калькуляторы.

Время проведения: 60 минут

Ход занятия.

Ведущий. Здравствуйте. Сядьте, пожалуйста, на любое место. Сегодня у нас немного канцелярская работа. У меня в руках конверты с вашими именами. Есть конверт с моим именем. Мы сейчас попробуем определить наше отношение друг к другу не словами, а с помощью цветных фишек. Каждый должен опустить в конверт каждому одну фишку.

Красная фишка- отношения с этим человеком теплые, дружеские.

Оранжевая – хорошие, товарищеские

Желтая – деловые, официальные

Зеленая- нет контакта, но хотелось бы его установить

Синяя – нет контакта, он не нужен

Серая – отношения натянутые, неприязненные

Черная – совершенно нетерпимые

Внимание: составьте ваш прогноз – сколько каких фишек может оказаться в вашем конверте, запишите и пока спрячьте.

Итак, я кладу конверты в алфавитном порядке. Вы идете за фишками, подходите к каждому конверту и вкладываете свои фишки. Старайтесь не заглядывать, ведь там – информация о другом человеке. Не ориентируйтесь на мнение другого, выразите свое.

Спасибо. Посмотрим, что у нас в конвертах. Постарайтесь воздержаться от комментариев.

- Ведущий анализирует и свой конверт.

А теперь превратим наши фишки в баллы, иначе трудно определить, чье положение наиболее устойчиво на сегодняшний момент. Конечный результат будете знать только вы,

никто не обязан разглашать полученную информацию. Кто хочет может поделиться впечатлением.

Итак, за каждую красную фишку – 3 балла, оранжевую – 2 балла, желтую – 1 балл, зеленую – 0 баллов, синюю – -1 балл, серую – -2 балла, черную – -3 балла. Подсчитайте общую сумму баллов.

- Ведущий свои баллы не подсчитывает, так как не является членом группы

Внимание! Вот большой лист бумаги, на котором каждый из вас в любом месте напишет количество баллов, которое он сегодня набрал. Свою фамилию писать не надо. Все записывают свои баллы одним маркером.

- Ведущий должен манипулировать листом так, чтобы первые три-четыре человека не видели предыдущих записей, дальше можно за этим не следить.

Смотрите, наименьшее количество баллов...; наибольшее...; Каждый из вас может определиться, где его место в рейтинговой шкале, и сделать на сегодня определенный вывод.

Те, кто оказался в нижней части шкалы, не расстраивайтесь: все переменится. Те, кто оказался в верхней части шкалы не забывайте- все переменится.

Продолжаем работу. Приготовьтесь записать. Я продиктую вам список моделей поведения человека. Если нужны будут объяснения, я их дам. Записываем в столбик:

АГРЕССОР

БУНТАРЬ

БЮРОКРАТ

ГЕРОЙ

ДРУГ

ДЕМОКРАТ

ДИТЯ

ЗАНУДА

ЗВЕЗДА

ИДЕАЛ

КОМИК

КРИТИК

КОНСЕРВАТОР

ЛИДЕР

ЛИБЕРАЛ

МОРАЛИСТ

МАКСИМАЛИСТ

МИМОЗА

ПИОНЕР

ПРАГМАТИК

ПРОВАКАТОР

РОМАНТИК

СНОБ

СКЕПТИК

ТРАГИК

ТИРАН

ФАНТАЗЕР

ФАВОРИТ

ЦИНИК

ЮМОРИСТ

- Как правило, далее требуется как понятийное, так и образное пояснение к каждой модели

А теперь оцените по 5-бальной системе, как часто вы используете ту или иную модель:

- Если всегда – 5 баллов
- Часто но не всегда – 4 балла
- Иногда – 3 балла
- Редко – 2 балла
- Несколько раз за всю жизнь – 1 балл
- Ни разу, никогда – 0 баллов.

Выделите поярче те модели, рядом с которыми вы поставили 5 баллов. Смелые есть? Хорошо. Высказывайте ваши предположения, какие качества отмечены «5» у ... (имя вызвавшегося ученика). Есть еще желающие? Пожалуйста.

- Выполнять это задание можно до тех пор, пока не будут высказаны предположения по поводу всех участников.

Хорошо. А теперь вспомним ниши прогнозы по поводу самих себя. Вы записали ваши предположения, каких фишек сколько окажется в ваших конвертах. Кто может поделиться информацией? Пожалуйста.

Окончание занятия.

Таблица 3

Показатели социально-психологической
адаптированности участников тренинга
в 1997/98 учебном году (г. Раменское)

Класс	Начало учебного года (октябрь 1997 г.)	Конец учебного года (апрель-май 1998 г.)
8 «А»	37	39
8 «Б»	38	43
8 «В»	37	42
8 «Г»	34	38

Приложение 3

Некоторые внешние признаки, позволяющие судить об эффективности хода тренинга

1. После третьего занятия: можно наблюдать внешние проявления готовности участников работать дальше («Мы уже выполнили это задание. Что будем делать дальше?»).
2. После четвертого занятия: на организацию группы ведущий затрачивает не более 40 секунд.
3. После пятого занятия: самоорганизация группы длится не более 1 минуты 30 секунд.
4. После шестого занятия: от участников поступают предложения по расширению, усложнению, усовершенствованию, изменению заданий тренинга.
5. После седьмого занятия: участники демонстрируют сформированность потребности в дальнейшей работе («Что надо сделать, чтобы...?», «С помощью каких заданий можно...?», «Как можно определить...?»).

Приложение 4

Интерпретация рейтинговой шкалы ведущего тренинга

1. В конверте ведущего — более одной трети красных фишек.
Ведущий привлекает к себе слишком много внимания участников, отвлекая их друг от друга, — ему следует выбрать более нейтральную позицию: если подростки увлечены ведущим, тренинг принимает форму наставничества, а не взаимодействия участников.

2. В конверте ведущего нет зеленых фишек.
Ведущий занимает слишком нейтральную позицию, ко всем относится одинаково, не предоставляет участникам возможности личностной самореализации: тренинг перестает быть психологическим, превращается в педагогический, «справедливый».
3. В конверте ведущего — более одной четверти зеленых фишек.
Ведущий занимает слишком отстраненную позицию, подростки плохо представляют себе ведущего как личность.
4. В конверте ведущего — более одной четверти синих фишек.

Степень отчуждения опасна для развития тренинга (просьба не путать тренинг со школьным уроком — для урока эта тенденция положительна).

5. В конверте ведущего количество синих фишек, не превышающее одной пятой всех фишек.

Положение можно считать нормальным, так как ведущий не обязан устанавливать личностные контакты со

всеми участниками тренинга, имеет право на некоторый профессиональный вакуум.

6. В конверте ведущего — более чем одна серая и более чем одна черная фишка.

Ведущий допустил просчет в ведении тренинга, ему необходимо проанализировать методическую основу поведения, пересмотреть стиль ведения тренинга, следить за интонациями и тщательно распределять внимание между участниками тренинга, причем внимание должно быть доброжелательным, но не пристальным и тем более не оценивающим.

7. В конверте ведущего количество серых и черных фишек, в сумме превышающее одну четвертую всех фишек.

Ситуация экстремальная: ведущий совершил профессиональную ошибку, ему необходимо проконсультироваться с коллегами или пригласить кого-то из коллег-психологов на следующее занятие в качестве второго ведущего.

8. В конверте ведущего — черные фишки при большом количестве красных и оранжевых, составляющих в сумме более половины.

Часть участников находится в оппозиции к ведущему не в связи с его профессиональным поведением, а в силу акцентуаций или жесткой ориентации на ценности референтной микрогруппы.

9. В конверте ведущего — несколько красных, несколько зеленых, несколько синих фишек, остальные — желтые и оранжевые (примерно поровну).

Ведущий правильно выбрал профессиональную и личностную позицию ведения тренинга.

Приложение 5

Анализ позиции ведущего по его рейтингу в подростковой группе

Первое, второе, третье места по количеству баллов свидетельствуют об авторитарной или повышенной эмпатической позиции, что должно восприниматься как помеха в тренинговой работе.

Место после третьего, но до среднего (например, до десятого при двадцати местах) — оптимально.

Место в нижней части рейтинга, но до трех последних мест, должно восприниматься как норма.

Одно из трех последних мест — опасно: группа может выйти из-под контроля.

Приложение 6

Пояснения к моделям поведения

АГРЕССОР — занимает наступательную позицию, предпочитает настаивать, а не просить, ведет себя жестко, не упускает случая выразить неодобрение.

БУНТАРЬ — самое яркое качество этого человека — чувство противоречия.

БЮРОКРАТ — действует строго по инструкции и абсолютно убежден в своей правоте.

ГЕРОЙ — ему доставляет удовольствие сделать все быстрее, больше, лучше всех.

ДРУГ — любит и умеет помочь, успокоить, подбодрить и не ждет за это благодарности.

ДЕМОКРАТ — способен учесть в равной степени и свои, и чужие интересы.

ДИТЯ — искренний, наивный, непосредственный, не склонен брать на себя ответственность.

ЗАНУДА — настойчиво, но не агрессивно, без вызова следует своим идеям, немного однообразен.

ЗВЕЗДА — ощущает себя яркой, привлекательной личностью, которой любуются и за которой безоговорочно признают первенство в чем-либо.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛ — во всем ищет смысла, разумных аргументов, все знает, сложные проблемы вызывают не отчаяние или скуку, а азарт.

ИДЕАЛ — осознание безупречности поведения, облика и т.п.

КОМИК — во всем может найти что-то достойное смеха, позволяет смеяться и над собой.

КОНСЕРВАТОР — не любит изменений и перемен.

ЛИДЕР — уверен в том, что за ним пойдут, умеет повести за собой.

ЛИБЕРАЛ — охотно предоставляет свободу действий другим.

МОРАЛИСТ — все оценивает сначала с точки зрения моральных норм, только потом — с других точек зрения.

МАКСИМАЛИСТ — все начатое стремится довести до конца, не терпит полумер (все или ничего, сейчас или никогда, со мной или с ним).

МИМОЗА — хрупкое, ранимое создание, не выносит грубых слов, резких движений, легко расстраивается.

МАНИПУЛЯТОР — умеет вынудить окружающих поступать так, как ему нравится, хочется или необходимо.

ПИОНЕР — всегда и во всем первый.

ПРАГМАТИК — способен извлечь пользу, выгоду из любой ситуации.

РОМАНТИК — не обращает внимания на грязь и пошлость, стремится во всем найти светлые, возвышенные черты.

СНОБ — ощущает себя принадлежащим к узкому избранному кругу.

СКЕПТИК — все подвергает сомнению.

ТРАГИК — все драматизирует, преувеличивает опасности.

ТИРАН — стремится всех подчинить себе, использует людей как свою собственность.

ФАНТАЗЕР — придумывает себе проблемы, не очень интересуется реальностью.

ФАВОРИТ — всеобщий или чей-то любимец, любимчик, находящийся на особом положении.

ЦИНИК — не стесняется никого и ничего.

ЮМОРИСТ — умеет во всем увидеть нечто несерьезное, противоречивое, смешное; в отличие от КОМИКА никому не позволяет смеяться над собой (сам над собой смеется первый).