

Министерство образования и науки Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Тамбовский государственный технический университет»

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТРЕНИНГ

Методические указания к практическим
занятиям для студентов всех специальностей
дневной и заочной форм обучения



Тамбов
Издательство ГОУ ВПО ТГТУ
2010

УДК 159.923(076)
ББК Ю953я73-5
Ш352

Рекомендовано Редакционно-издательским советом университета

Р е ц е н з е н т

Кандидат исторических наук, доцент ГОУ ВПО ТГТУ
Р.В. Скорочкин

С о с т а в и т е л и :

А.Е. Швецов, Е.В. Швецова

Ш352 Социально-психологический личностно-ориентированный тренинг : методические указания / сост. : А.Е. Швецов, Е.В. Швецова. – Тамбов : Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2010. – 16 с. – 50 экз.

Содержат комплекс упражнений социально-психологического личностно-ориентированного тренинга; помогают активизировать работу студентов по самоактуализации и личностному росту, являющуюся важнейшим компонентом процесса изучения курса психологии в высшей школе и способствующую успешности профессиональной деятельности будущих специалистов.

Предназначены для студентов всех специальностей дневной и заочной форм обучения.

УДК 159.923(076)
ББК Ю953я73-5

© Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Тамбовский государственный технический
университет» (ГОУ ВПО ТГТУ), 2010

Учебное издание

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТРЕНИНГ

Методические указания

Составители:

ШВЕЦОВ Андрей Евгеньевич,
ШВЕЦОВА Елена Вячеславовна

Редактор Е.С. Кузнецова
Инженер по компьютерному макетированию М.С. Анурьева

Подписано в печать 19.10.2010
Формат 60×84 /16. 0,93 усл. печ. л. Тираж 50 экз. Заказ № 490.

Издательско-полиграфический центр ГОУ ВПО ТГТУ
392000, Тамбов, Советская, 106, к. 14

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТРЕНИНГ

Тамбов
◆ Издательство ГОУ ВПО ТГТУ ◆
2010

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТРЕНИНГ – СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТА

Одной из самых эффективных форм личностно-ориентированной подготовки студентов является социально-психологический игровой тренинг, поскольку это специально организованное обучение, целью которого является совершенствование и развитие личности будущего специалиста.

Главными целями и задачами предлагаемого тренинга являются: формирование адекватной самооценки и позитивной Я-концепции; развитие личностных и профессионально значимых качеств, необходимых будущему специалисту для успешной профессиональной самореализации и конструктивного межличностного контакта; овладение социально-психологическими знаниями; развитие эмпатийных способностей, внимания к своему «Я» и личностным качествам других, познание себя и окружающих; снятие психологических барьеров, мешающих продуктивным действиям в будущей профессиональной деятельности; овладение приёмами декодирования коммуникативных сообщений, идущих от других людей; осознание своей причастности к возникающим межличностным отношениям; коррекция негативных личностных качеств; развитие эффективных механизмов межличностного взаимодействия, позитивных и гармоничных отношений с окружающими; повышение коммуникабельности, преодоление коммуникативных барьеров, комплекса неполноценности, застенчивости; развитие креативности, актуализация и повышение творческого потенциала.

Стратегической задачей личностно-ориентированного тренинга является пробуждение интереса к другому человеку, формирование позитивного отношения к окружающим, развитие эмпатии – особой эмоциональной чувствительности к психическим состояниям других людей, их целям, приоритетам и ценностям.

Мотивационной базой тренинга является совершенствование личности, определяющее формирование отношения к себе и людям, основанного на любви к ближнему. Высокие нравственные и духовные качества личности способствуют успешности профессиональной деятельности будущих специалистов.

Отличительной особенностью материалов тренинга является наличие психологического комментария к каждому упражнению. Применение предложенных тренинговых упражнений возможно при проведении других гуманитарных дисциплин, а также для ведения спецкурсов, мастер-классов, групп личностного роста, коррекционных групп в целях совершенствования профессиональной компетенции будущих специалистов, а также в рамках курсов повышения квалификации представителей широкого спектра специальностей.

ЧАСТЬ 1

Упражнения для сплочения группы и преодоления коммуникативных барьеров

1.1. ПРИВЕТСТВИЕ

Участникам предлагается разделить на две группы и встать напротив друг друга на расстоянии нескольких шагов в две шеренги. По сигналу ведущего партнёры приближаются друг к другу и обмениваются разнообразными приветствиями (рукопожатиями, объятиями, реверансами, похлопываниями, восклицаниями, взглядами...). Обменявшись приветствиями, участники меняются – делают шаг вправо и в другой форме приветствуют нового партнёра. Можно организовать конкурс на самое оригинальное приветствие.

Психологический комментарий. Упражнение позволяет настроиться на коммуникативный контакт, создаёт позитивный настрой в группе.

1.2. ЗНАКОМСТВО

Участникам предлагается сесть в круг и подумать о том, что в их характере является самым важным, и найти этому краткую форму выражения, например, стихотворную: «Лёд и пламень», «Тиха, печальна, молчалива» и т.д. Начиная с участника, сидящего справа от ведущего, по очереди группа начинает представляться друг другу – называя своё имя и свою характерную черту. Затем обсуждается, чьё представление произвело наибольшее впечатление.

Психологический комментарий. Упражнение помогает сформулировать наиболее значимые черты собственной личности и преподнести их другим.

1.3. ЗА ЧТО МЫ ЛЮБИМ

Участникам предлагается выбрать в группе человека, который им импонирует по многим своим внутренним качествам. Необходимо написать пять качеств, которые особенно нравятся в этом человеке. Затем эти характеристики зачитываются каждым участником по очереди (для чистоты тренинга самим тренером), и вся группа определяет человека, к которому они относятся.

Психологический комментарий. Определяется наиболее популярный человек в группе, а также, какие личностные качества предпочтительны для данной группы. Описываемый участник тренинга получает информацию о своих положительных качествах.

1.4. АССОЦИИИ

Участники садятся в круг. Один желающий садится в середину круга. Игрокам предлагается подумать, какой образ возникает у них при взгляде на сидящего в центре, какие люди могут его окружать, какой пейзаж или интерьер составляет фон картины, какие времена всё это напоминает. Затем предлагается поделиться своими творческими идеями.

Психологический комментарий. Каждый участник получает коллективный портрет собственной личности, что приводит к более точному представлению о себе.

1.5. ПАРЫ

Участникам предлагается разбиться на пары. В каждой паре участники должны быть примерно одного роста. Пары, держа листок бумаги лбами, должны протанцевать или просто ходить по помещению под музыку. Разговаривать участникам запрещается – они интуитивно находят каналы общения. Руки держат за спиной. Те, кто уронил лист, выбывают из игры.

Психологический комментарий. Игра настраивает участников через тактильное и пластическое взаимодействие «почувствовать» партнёра и научиться налаживать с ним межличностный контакт.

1.6. СЛЕПЕЦ И ПОВОДЫРЬ

Участникам предлагается встать, закрыть глаза и походить по комнате в разные стороны в течение 3 – 4 минут. Затем открыть глаза и произвольно разбиться на пары. Один в паре закрывает глаза, а другой, идя за его спиной, командами водит его по комнате, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать столкновений с другими парами. Затем они меняются ролями. В конце игры каждый оценивает степень своего доверия к партнёру по пятибалльной системе.

Психологический комментарий. Игра развивает способность доверяться другому, быть ответственным за партнёра и помогать ему.

1.7. КТО Я?

Каждому участнику раздаются карандаши и бумага. Ведущий даёт инструкцию: «Напишите в столбик цифры от одного до десяти и против каждой цифры дайте ответ на один и тот же вопрос: "Кто я?" Постарайтесь быть искренними и откровенными, учитывайте свои интересы, положительные и отрицательные качества. После того как закончите составлять перечень ответов, приколите лист на грудь и ходите медленно по комнате, читая, что написано на листе каждого, и позволяя читать свой перечень».

В качестве варианта один из участников (или каждый) может прочесть свой перечень ответов громко для всей группы.

Психологический комментарий. Развивается способность к анализу своих личностных качеств, самораскрытию, умение сформулировать особенности своего внутреннего мира.

1.8. ГЕРАЛЬДИЧЕСКИЙ ПОЯС

Ведущий предлагает всем включиться в новую игру и начинает рассказ: «Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз (надпись на геральдическом поясе герба), т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб (как вариант, можно нарисовать), а вот над девизом давайте подумаем. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе в частности».

На подготовку девиза даётся 5 – 7 минут. Затем участники по очереди зачитывают свои девизы и в случае необходимости дают пояснения. После обсуждения индивидуальных девизов участники формулируют девиз группы – основной принцип взаимоотношений и взаимодействия в группе.

Кроме того, можно предусмотреть изобретение псевдонима и отличительного знака. Именной отличительный знак должен быть нарисован на листке. Он должен быть достаточно прост и символичен. Девиз должен быть кратким и образным. Например, псевдоним – Богатырь, отличительный знак – меч, девиз – «Сражаюсь за Отечество».

Психологический комментарий. В игре максимально коротко и чётко формулируются наиболее значимые черты личности участников.

1.9. ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА

Участникам предлагается представить, что сегодня они в последний раз общаются друг с другом. Сейчас у каждого есть последний шанс сделать то, что не успел сделать на предыдущих занятиях: что-то сказать друг другу, поделиться своими переживаниями, узнать чьё-то мнение о себе.

Психологический комментарий. Упражнение стимулирует активность участников, помогает им осознать, что если человек хочет успеть что-то сделать, нельзя откладывать, потому такой возможности может и не быть.

ЧАСТЬ 2

Упражнения на формирование позитивной Я-концепции, познание себя и окружающих людей

2.1. ТОЧКА ОПОРЫ

Участникам предлагается определить свои сильные стороны, т.е. то, что они ценят, принимают и любят в себе, что даёт чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Каждому участнику даётся две минуты на выступление. При этом по правилам игры нельзя «брать в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, следует говорить прямо, уверенно, без «но», «если», «может быть» и т.п. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться.

На втором этапе игры участников объединяют в группы по 2–3 человека и предлагают подумать, что они могли бы сделать вместе, чем могли бы дополнить сильные стороны друг друга.

Психологический комментарий. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе и об окружающих людях положительно, а также на умение формировать сплочённую творческую команду.

2.2. ОТГАДАЙ

Цель игры состоит в отгадывании человека, которого задумала группа. Из числа участников выбирается ведущий. В его отсутствие группа выбирает человека из оставшихся участников. Каждый игрок придумывает человеку характеристику, используя при этом определения погоды, цветов, деревьев, предметов одежды и пр. Ведущий выслушивает каждого и указывает участника, на которого, по его мнению, составляется характеристика. При этом необходимо показать, по каким признакам было принято решение. Если решение принято правильно, то игру можно повторить с другим ведущим. Если же ведущий ошибся, необходимо обсудить, по какой причине произошло рассогласование мнений.

Психологический комментарий. Общее обсуждение и коллективный анализ игры помогают приобрести ведущему и участникам личный опыт в понимании людей, а участнику, которого оценивали, получить для дальнейшего размышления и совершенствования обобщённую характеристику личностных качеств.

2.3. ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО СОСЕДА СПРАВА

Участникам предлагается подумать и выбрать одно самое лучшее, на их взгляд, качество характера своего соседа справа. Игроки по очереди высказывают своё мнение, обосновывая его. Затем группа анализирует высказывания и выделяет группу качеств, оказавшихся наиболее значимыми для всех.

Психологический комментарий. Упражнение направлено на создание тёплой атмосферы в группе, настраивает участников на позитивное отношение к себе и окружающим.

2.4. ДРУГ ДЛЯ ДРУГА

Основная задача этого упражнения – подумать над тем, где и чем могут быть полезны каждому участнику другие члены группы. Для этого каждый участник анализирует список всех членов группы, делая записи следующего характера: «Игорь – с ним можно начать бизнес, пойти в туристический поход и поговорить о футболе» и т.п. Затем происходит общее обсуждение всех записей.

Психологический комментарий. Данное упражнение помогает ещё раз задуматься о положительных сторонах окружающих людей и узнать ответ на вопрос: «На что я сгожусь?»

2.5. ЭМИГРАЦИЯ

Каждому участнику предлагается представить, что ему предстоит совсем уехать из страны (переехать в другой город или перевестись в другой институт). В связи с этим необходимо подумать о том, сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом отъезде. Почему? Что связывает с этими людьми? Какие были с ними отношения?

А скольких и кого именно обрадует решение уехать? Почему? В чём причина такого отношения этих людей? Участник чем-то «насоллил» этим людям или просто «не сошлись характерами»? Были ли попытки изменить в лучшую сторону отношения с этими людьми?

Участникам предлагается в течение 5 минут откровенно ответить на предложенные вопросы и составить два перечня имён. Затем участники разбиваются на микрогруппы по 3–4 человека и обсуждают со своими партнёрами то, что сумели осознать.

Психологический комментарий. Это задание призвано помочь участникам осознать свои отношения с окружающими. Не совсем обычная ситуация заставляет посмотреть на эти отношения предельно откровенно.

2.6. СВОБОДНЫЙ МИКРОФОН

Участникам даётся задание сформулировать для каждого члена группы один вопрос, ответ на который поможет лучше узнать и понять его. Лучше, чтобы это было домашним заданием участникам.

Затем участники по очереди задают вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью – быть в центре внимания. Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее.

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Остальные по очереди задают вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т.е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задавать свой, заранее подготовленный вопрос. И так далее, до тех пор, пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к «свободному микрофону».

Время на вопросы одному участнику не должно превышать 5 минут. При этом участник вправе не отвечать на вопрос, который, на его взгляд, не относится непосредственно к нему, или если он не готов к откровенному ответу на данный вопрос.

Если время на вопросы ограничено, то один из вариантов этого упражнения может быть таким: сам участник называет тех членов группы, чьи вопросы он хотел бы услышать.

Психологический комментарий. Это упражнение – своеобразный тест-диагноз готовности членов группы глубоко и серьезно работать на занятиях. С одной стороны, это сразу видно по характеру задаваемых вопросов: чем серьезнее настрой группы, тем глубже вопросы. С другой стороны, готовность работать видна по характеру ответов: уходы в сторону, общие рассуждения, смешки, частые отказы говорят о том, что упражнение воспринимается несерьезно. В этом случае его лучше остановить и перенести на другое занятие. У отвечающего упражнение развивает навыки самоанализа, помогает осознать свои положительные и отрицательные качества, у спрашивающих – способность к идентификации и эмпатии.

2.7. ИДЕАЛ

Каждому участнику предлагается представить идеал человека, с которым ему бы хотелось взаимодействовать постоянно, который мог бы стать его другом. Каждый участник пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения работы листочки пускаются по кругу и участники стараются дополнить каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берёт свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чьё имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек и является наиболее близким к идеалу данного участника и подходит ему в качестве друга.

Психологический комментарий. Упражнение помогает участникам получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других участниках.

2.8. ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОК

Участникам предлагается на листе бумаги изобразить два рисунка: «Я – такой как есть» и «Я – такой, каким хотел бы быть». На выполнение рисунков даётся 5 минут. Затем ведущий собирает листы. Ведущий показывает один рисунок. Каждый участник рассказывает свои ощущения, отношение к тому, что нарисовано, затем ведущий показывает второй рисунок, и участники анализируют, кем тот человек хотел бы стать, что он стремится изменить в себе. Затем все участники пытаются угадать, кто автор рисунка. После этого автор рассказывает, что он хотел выразить этим рисунком. Потом оценивается другой рисунок и т.д. Те игроки, чьи ответы понравились авторам, выигрывают.

Психологический комментарий. Соотносится «Я – реальное» с «Я – идеальным». Участник уточняет направление и компоненты самосовершенствования. Эффект усиливается коллективным обсуждением.

2.9. САМОЕ ХОРОШЕЕ И САМОЕ ПЛОХОЕ

Каждому участнику на листке бумаги в столбик нужно написать 5 самых приятных событий в его жизни; после каждого пункта отметить, благодаря кому произошло это событие. Затем нужно выписать 5 неприятных событий из жизни и отметить, из-за кого или из-за чего произошло это событие.

При обсуждении полученных результатов обратить внимание на следующее:

- какие события было легче вспомнить;
- из-за кого произошло большее количество событий (приятных, неприятных) от общего числа.

Произвести подсчёт. Общее число событий – А. События, которые произошли «благодаря мне», – Х. Найти соотношение: $(X : A)100\%$. Полученное число будет степенью зависимости жизни участника от его собственных желаний, от него самого.

Психологический комментарий. Каждый участник выясняет, что он хочет, что он может и что мешает реализации его желаний. Таким образом, обсуждается проблема ответственности за свою жизнь, эффективность общения с другими людьми.

ЧАСТЬ 3

Упражнения на коррекцию самооценки и развитие коммуникабельности

3.1. КОЛОКОЛ

Участникам предлагается встать в круг как можно плотнее друг к другу. Один участник выходит в центр круга. Этот играющий расслабляется, а остальные, поставив руки перед собой, покачивают участника в центре, не давая ему упасть. Через эту процедуру проходят все участники тренинга. Затем каждый участник оценивает степень своего доверия группе по пятибалльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев.

Психологический комментарий. Игра помогает актуализировать взаимовыручку и поддержку партнёрами друг друга, усиленную позитивным тактильным контактом.

3.2. ЗЕРКАЛО

Участники разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Один человек из пары играет роль зеркала. Ему нужно копировать как можно точнее все движения партнёра. Затем партнёры меняются ролями. На третьем этапе игры возможна работа в парах без назначения ведущего.

Психологический комментарий. Данное упражнение заставляет участников глубже чувствовать друг друга, предвидеть возможные действия партнёра. На третьем этапе игры партнёрам приходится часто меняться ролями «ведущего» и «ведомого», что подчёркивает преимущества сотрудничества в процессе коммуникации.

3.3. ПОДАРКИ

Каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как нельзя лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому подарили подарок, высказывает своё мнение: действительно ли он рад этому.

Психологический комментарий. Игра помогает участникам лучше узнать друг друга, учит внимательнее относиться к чужим желаниям, доставлять радость окружающим.

3.4. ОТВЕТ НАГЛЕЦУ

Участникам предлагается разбиться на пары. В каждой паре сидящий слева представляет, что стоит в очереди, а партнёр справа пытается встать перед ним (без очереди). Участник, стоящий справа, должен так отреагировать на эту наглость, чтобы не нагубить наглецу, но в то же время поставить его на место. Затем участники меняются ролями. Участники оценивают самого находчивого игрока.

Психологический комментарий. Игра заставляет находить манеру взаимодействия с окружающими адекватно их особенностям и ситуации. Обыгрывается одна из самых сложных жизненных ситуаций, когда на неоправданную бестактность или агрессию мы вынуждены отвечать твёрдо или даже жёстко.

3.5. УБЕЖДЕНИЕ

Участникам предлагается составить за три минуты выступление-убеждение – это может быть торжественная речь, поздравительная речь, напутственное слово. Затем заслушиваются выступления, и каждого участника вся группа оценивает по пятибалльной системе.

Психологический комментарий. Развиваются общекоммуникативные навыки, умение аргументированно, доказательно и убедительно позиционировать информацию.

3.6. РЕКЛАМА

Участники образуют две группы. Каждая группа должна через десять минут представить (инсценировать) рекламу о себе. Необходимо отразить личностные особенности и коммуникативные возможности членов этой группы.

Психологический комментарий. Даётся возможность находить положительные качества группы и акцентировать их, развивается способность к самопрезентации и самопозитивизации.

3.7.1. СКАЗКА

Участникам тренинга необходимо сочинить сказку о человеке, у которого были проблемы в общении, и про то, как он пытался их разрешить.

Сказка зачитывается, и ведущий предлагает всем участникам группы анонимно написать своё мнение о стиле общения каждого персонажа сказки. Затем ведущий зачитывает все комментарии.

3.7.2. СКАЗКА

Участники тренинга анонимно (щадя самооценку) сочиняют сказку о человеке, у которого были проблемы в общении, и про то, как он пытался их разрешить.

Сказка зачитывается, и ведущий предлагает всем участникам группы публично высказать своё мнение о стиле коммуникации каждого персонажа сказки, обсудить особенности их поведения.

3.7.3. СКАЗКА

Участники тренинга сочиняют сказку о ком-либо из участников (с их согласия): об особенностях его общения, в том числе отрицательных, о том, как он пытается улучшить свою коммуникацию. Сказка сочиняется либо вслух по эстафете, либо пишется на листах бумаги каждым участником отдельно, а затем читается ведущим и обсуждается.

Психологический комментарий. Участник, сочиняя сказку, осознанно или неосознанно будет описывать свои проблемы или проблемы значимых людей. При озвучивании комментариев «герой сказки» получает ценную информацию в виде коллективной оценки его личности, описанной ситуации и ролей участников.

3.8. ЧИСТАЯ ПРАВДА

В центре комнаты ставят стул. Каждый участник по очереди (или по желанию) занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...». Причём в высказываниях используется только фактическая информация, полученная в процессе работы в группе. Следует избегать определений «хорошо», «плохо». После того как все выскажутся, участник, выслушавший «чистую правду», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что он принял, что отверг.

Заранее оговаривается, что сидящий на стуле воспринимает информацию спокойно. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

Психологический комментарий. Тренинг очень информативен, так как сидящий получает информацию о себе, которую в обычном общении стараются не говорить, опасаясь критики. Участник получает возможность коррекции представления о себе, о своём внутреннем мире.

3.9. ДОБРЫЕ ДЕЛА

Ведущий начинает работу группы со слов: «Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и на конкретных делах.

Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день (неделю)? Кто был этот человек? Какими должны быть, по вашему мнению, формы благодарности?»

Психологический комментарий. Тренинг позволяет задуматься над наиболее важным и показательным проявлением нашего внутреннего мира, проанализировать, насколько часто, бескорыстно и по отношению к кому мы проявляем главное личностное качество – любовь к ближнему.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с.
2. Джеймс, М. Рождённые выигрывать. Транзакционный анализ с гештальтупражнениями / М. Джеймс, Д. Джонгвард ; общ. ред. и послесл. Л.А. Петровской; пер. с англ. – М. : Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1993. – 336 с.
3. Игры – обучение, тренинг, досуг... : в 4-х кн. / под ред. В.В. Петрусинского. – М. : Новая школа, 1994. – 368 с.
4. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам; общ. ред. и вступ. сл. Л.А. Петровской ; пер. с англ. – 2-е изд. – М. : Прогресс, 1993. – 368 с.
5. Самоукина, Н. Управление персоналом: российский опыт / Н. Самоукина. – СПб. : Питер, 2003. – 236 с.
6. Швецов, А.Е. Психология и педагогика : учебное пособие / А.Е. Швецов, Е.В. Швецова. – Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2003. – 80 с.