

Описание

Психологический групповой тренинг «Окно судьбы», разработанный на основе картины Рене Гислена Магритта «Удел человеческий», направлен на выявление жизненных перспектив и целей человека, на улучшение его психологического состояния, а так же на урегулирования эмоционального фона. Тренинг адаптирован на возрастную категорию от 13 до 17 лет, как раз в этот временной промежуток человек наиболее уязвим, подвержен эмоциям, негативному влиянию со стороны его окружения и зависим от мыслей, подавляющих его душевное состояние.

С помощью этого тренинга можно научиться управлять своими мыслями и эмоциями, а так же безболезненно пережить пубертатный период, который считается одним из самых трудных в жизни человека.

Цели и задачи

Цели:

1. Составить психологический портрет каждого участника, для более легкого выявления проблем, комплексов, и т.д.
2. Избавить участника от страха перед выбором.
3. Помочь участнику научиться выходить из трудных психологических, социальных, бытовых и т.д. ситуаций.
4. Предотвратить развития синдрома психологического выгорания.

Задачи:

1. Выявить проблемы, комплексы и т.д. Ведущий тренинга вместе с участником рассматривают и обсуждают полученную в процессе проведения тренинга картину, тем самым находя ответы на накопившиеся вопросы и выход из той или иной ситуации.
2. Показать участнику, что выбор – это часть жизни, разъяснить в каких ситуациях следует чего-то опасаться, а в каких нет.
3. На основе внутреннего (мыслительного) и внешнего (оценка ситуации) анализа и диалога с участником на тему, которая его волнует, выстроить схему выхода из сложившейся ситуации, не просто поясняя, как участнику себя вести, что говорить и делать, а давать ему возможность самостоятельно делать выбор, вести беседы, и учиться исправлять ошибки.
4. Для полноценного функционирования как физических, так и психологических ресурсов необходимо держать в норме эмоциональный фон, сбои в котором могут приводить, к разного рода, неприятным симптомам, таким как, физическая и моральная усталость, понижение внимания, ухудшение памяти.

Этапы тренинга

Каждый этап определяется аббревиатурой, которая в расшифровке описывает суть занятия.

Первый этап: ЗИР: Знакомство, Изучение, Рассуждение

Второй этап: ПРО: Перспектива, Расшифровка, Обсуждение

Третий этап: ИОРП: Итоги, Обсуждение, Результаты, Пожелания

Каждый этап представляет собой одно групповое занятие.

В занятиях заложены свои цели, задачи, сюжет, которые помогают людям заново узнать себя и научиться понимать друг друга.

Выявить профессиональные и творческие наклонности, расширить информационный кругозор, научиться отделять важное от ненужного, избавиться от негативного мышления и проблемных ситуаций.

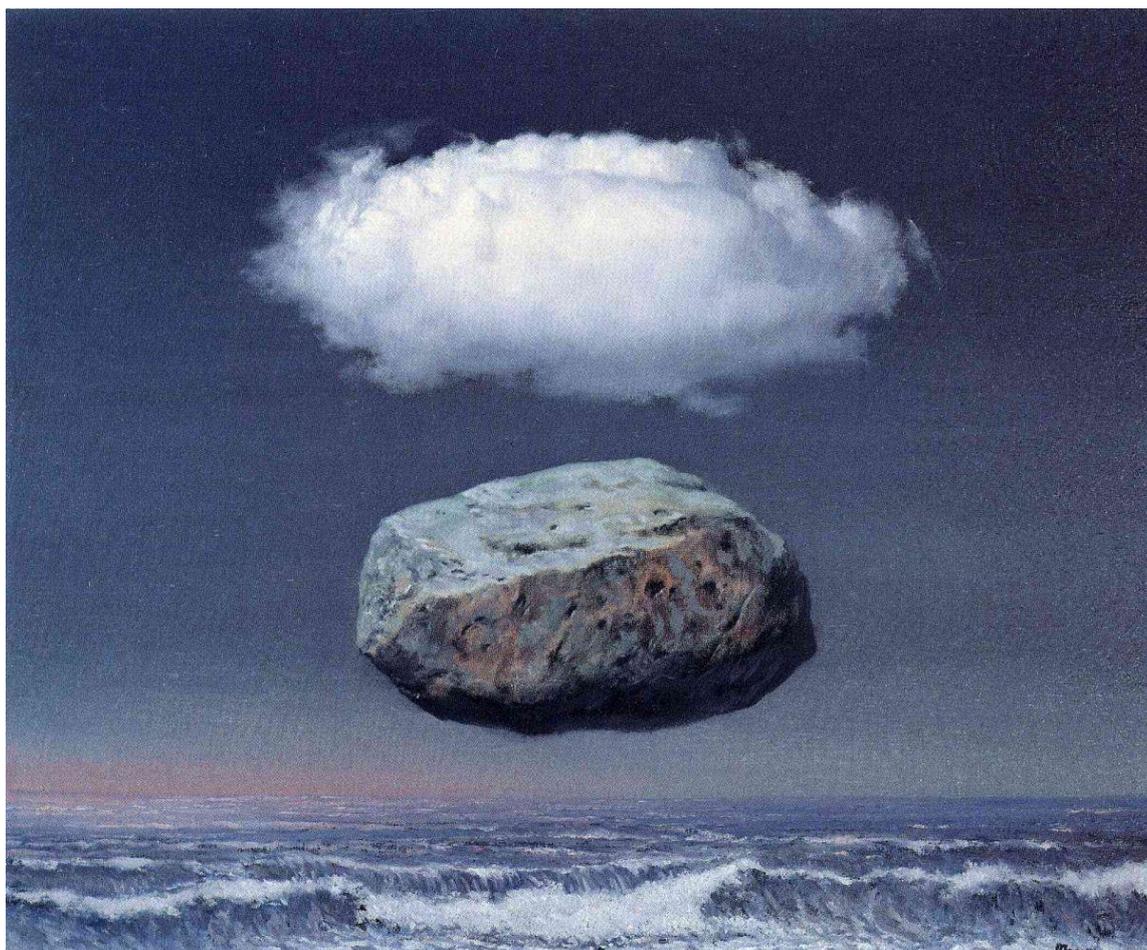
Первый этап: ЗИР

Первый этап начинается со знакомства с биографией и творчеством художника Рене Гислена Магритта. Вниманию участников предоставляется несколько его картин.

Это картина «Империя света»



Картина «Чистые идеи»



И картина, на которой основан сам тренинг, «Удел человеческий»



Во всех трех картинах заложен определенный смысл и идея, но художник писал их так, чтобы у человека складывался собственный сюжет того, что он видит на этих произведениях. Например, на первой картине «Империя света» изображена погруженная в вечернюю мглу улица, которая слабо освещена фонарями и окнами домов, как бы в противовес этому небо на картине изображено ясным, пронзительно голубым, по нему проплывают полупрозрачные облака, пронизанные яркими солнечными лучами.

Скорее всего, в этой картине открывается тема небесного и земного. Людям многое дается, но чаще всего мы заиклены на чем-то низменном, на своих амбициях, на поражениях, неудачах, не замечая, что вокруг нас открываются большие перспективы, что есть нематериальные ценности. И то, что кажется нам трудным на первый взгляд, имеет вполне простое и логичное объяснение, как в случае с произведениями Магритта. С момента знакомства с художником и его произведениями начинается вторая часть занятия, изучение.

Участники изучают картины, делятся своим впечатлением друг с другом и с ведущим, выдвигают свое мнение. На первом этапе занятия применяются психогимнастические упражнения в виде зрительной фокусировки на том или ином изображении, что дает возможность участникам рассмотреть главные детали картины, понять, что кроется за основным изображением, и, тем самым, больше открыться и раскрепоститься во время занятия. Так же в конце первого этапа есть дискуссионная часть, которая отвечает за развитие взаимодействия между всеми участниками группы.

Тема негативного настроения так же поднимается на первом этапе. Занятие, по сути, направлено на то, чтобы определить уровень негатива, и степень его влияния на человека, тем самым, найти способ бороться с ним и добиться положительного эффекта. Как пример позитивных мыслей можно привести вторую картину Магритта «Чистые идеи». На ней изображен огромный тяжелый камень, внизу раскинулось море, а над камнем парит почти невесомое облако. Создается впечатление, будто камень поднят этим самым облаком над морем, что в принципе не может быть. Однако эта аллегория дает возможность понять, что каждая наша мысль может быть своеобразным камнем, который будет тянуть нас ко дну, или же может быть облаком, которое заставит нас подняться над своими проблемами и найти выход из сложившейся ситуации.

Третья часть первого этапа это рассуждение. Мотивом для рассуждения является главный элемент тренинга, еще одна картина Рене Магритта «Удел человеческий». На ней изображено окно, практически во всю стену, шторы раздвинуты, и перед нами предстает перспектива за окном. Светлый летний день, спокойная обстановка, положительная атмосфера. Но после более детального рассмотрения картины мы видим, что перед окном стоит мольберт, и большая часть того вида, который мы приняли за перспективу, находящуюся за окном, написана на холсте.

Как рассказывал художник, он хотел, чтобы люди догадались сами, какая истина скрыта в картине, так же художник заметил, что истина у каждого своя, и все они правдивы.

Во время рассуждения версии могут быть совершенно обычными, такими как:

1. За мольбертом та же самая картина, то же дерево, та же тропа.
2. За мольбертом стоят люди, которых художник хотел забыть.
3. За мольбертом либо разрушенный дом, либо пораженное молнией дерево.

Чаще всего версии выходят из подсознания, поэтому специалисту, который ведет занятие, надо внимательно слушать каждого участника, и даже записывать на доске ответы.

Есть так же перечень версий, которые имеют более глубокий смысл:

1. За мольбертом стоит мать художника. Женщина ушла из жизни, когда Рене был маленьким мальчиком, и эта трагедия оставила на сердце художника след на всю жизнь.
2. Мольберта нет. На самом деле мы не можем найти золотую середину, и бросаемся в крайности, сами внушаем себе то, чего нет, или же напротив не хотим посмотреть глубже, и довольствуемся тем, что нам предоставляют.

Надо заметить то, что это настоящие ответы учащихся, которые принимали участие в тренинге. Специалист, который ведет тренинг, должен практически все время взаимодействовать с участниками, выдвигать свои предположения, объяснять и расшифровывать, в рассуждении он так же принимает участие.

Одна из самых эффектных и популярных версий, которую выдвигает ведущий такова:

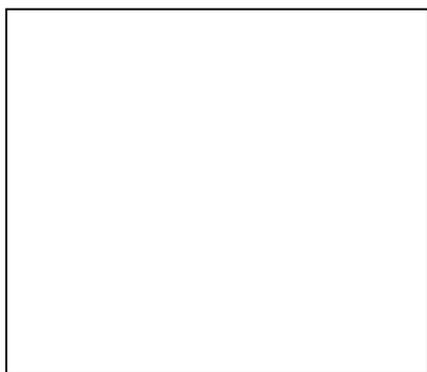
1. Окна на картине нет. В комнате есть три стены и дверь. Художник решил прибегнуть к такому выходу, скорее всего, по бытовой причине, поскольку в планировку комнаты не входит размещение окна, художник «оживил» пространство с помощью его художественного воплощения на стене. Для этой же цели там присутствуют такие детали как карниз, шторы и мольберт, который создает иллюзию того, что окно настоящее.

Как правило, участники бывают удивлены такой версией, это рождает волну обсуждения, которая действует на всех благоприятно, в какой-то степени участники становятся сами на некоторое время психологами, что позволяет и свои ситуации рассмотреть с другой стороны.

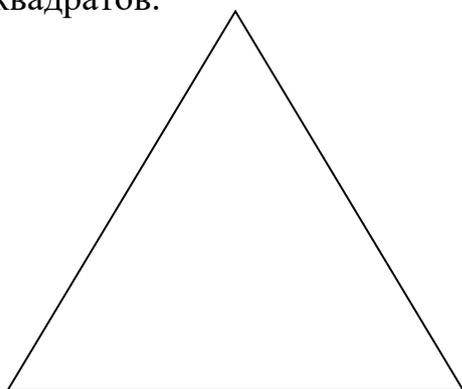
Второй этап: ПРО

На втором этапе тренинга каждый участник рисует свое собственное окно с перспективой, опираясь на картину Рене Магритта «Удел человеческий».

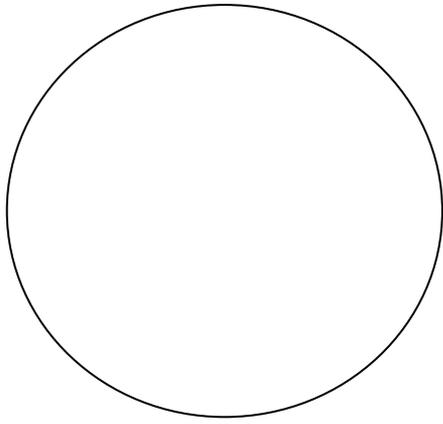
Для этого на доске изображается шесть геометрических фигур, каждая из которых имеет свою расшифровку. Любая из этих фигур может стать формой для окна. Эта часть этапа считается игровой.



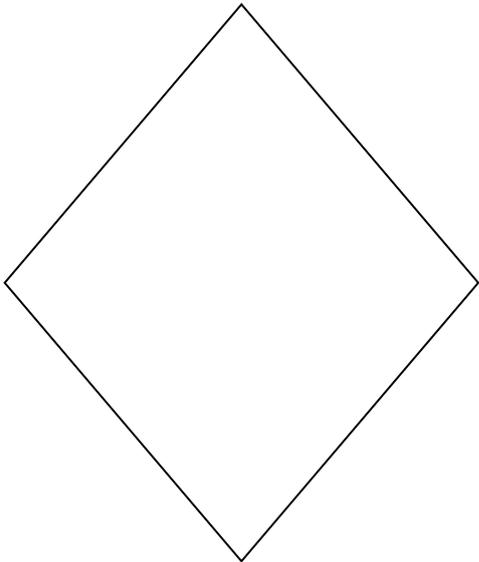
Квадрат. Люди, выбирающие эту форму, имеют тенденцию к расширению своего профессионального и интеллектуального кругозора, склонны к анализу, достаточно креативны в плане идей и мыслей, поскольку многие из них выбирая эту форму, утверждают, что квадрат – это куб в перспективе, в который может поместиться еще определенное количество квадратов.



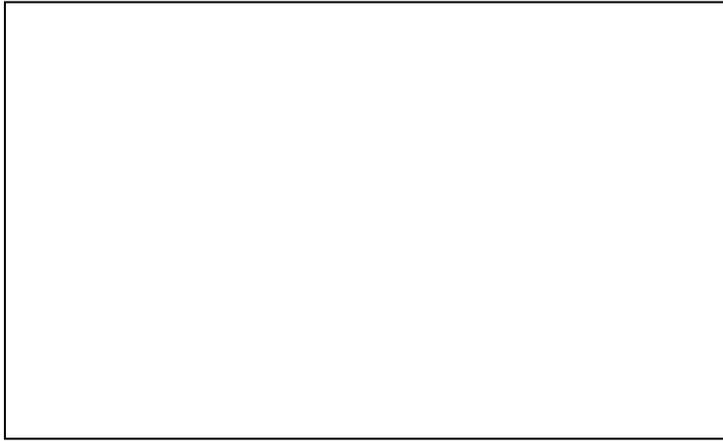
Треугольник. Эта фигура является отражением скрытности, люди, чей выбор падает на треугольник, не любят излишнего внимания к своей персоне, показывают лишь то, что им выгодно, не жалко, удобно, не страшно показать окружающим. Они интересные собеседники, но, к сожалению, не все это могут оценить, поскольку эти люди не со всеми идут на контакт.



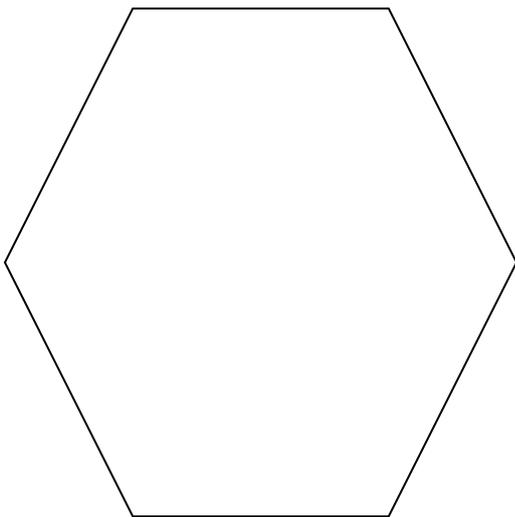
Круг. Эта форма ассоциируется со смотровым окном, и не зря. Люди, выбирающие круг как основу своего окна, любят наблюдать за другими со стороны, делать выводы, их интересует жизнь окружающих людей, зачастую, они испытывают досаду по поводу того, что их собственная жизнь не наполнена яркими моментами, хотя это досада не всегда бывает оправдана.



Ромб. Люди-ромбы артистичны, ироничны, любят быть в центре внимания, любят показывать свое превосходство над другими, ранимы, нетерпимы к недостаткам других. В глубине души хотят быть более свободными, так как подвластны стереотипному мышлению.



Прямоугольник. Эти люди четко обозначают свои позиции, амбиции, желания и планы. В зависимости от ситуации они знают, какой путь стоит найти, короткий и легкий, или трудный и долгий. Обладают логическим мышлением и склонностью к размышлению. Одни из тех людей, которые видят свои возможные перспективы.



Шестиугольник. Это сложные люди, творческие энтузиасты, позитивные пессимисты, логика для них чужда, они всегда гнут свою линию, держатся курса, который сами выстроили, консервативны, верят в мистику, обладают низким порогом страха, но иногда могут впасть в панику, зачастую к этим людям относятся интуитики и визуалы.

После того, как участники выбирают формы для своих окон, они переходят к практической части занятия, основанной на элементах арт-терапии. С помощью фломастеров, цветных карандашей, листов А4 участники создают перспективы, открывающиеся за тем или иным окном.

Расшифровка каждого рисунка сугубо индивидуальна, я приведу несколько примеров, но ведущему стоит принимать во внимание тот факт, что, уже имея в наличии готовые рисунки, он только тогда сможет выявить полноценную психологическую картину.

Для облегчения работы ведущего можно разделить изучение рисунка на три мотива:

1. Психологический.

По рисунку составляется психологический портрет человека, выявляются его проблемы, комплексы, мысли, наличие сбоев в эмоциональном фоне.

2. Профессиональный

По деталям, находящимся на рисунке, можно определить перспективные профессии участников, наличие склонностей к творческой, спортивной, научной стезе, а так же готовность к продолжению обучения в ВУЗах и ССУЗах.

3. Интеллектуальный

По тому, как выполнен рисунок, есть ли там сложные элементы, заложена ли глубокая мысль, приложено ли к рисунку текстовое примечание, можно сделать выводы, насколько автор рисунка зависим от интеллектуального мотива. Как правило, люди, которые используют эти приемы в своих рисунках, имеют интеллект выше среднего уровня.

Изображения, которые чаще всего воплощают в рисунках, и их примерное описание:

1. Люди – отчуждение, осторожность
2. Пейзажи – умиротворение, спокойствие, консервативность
3. Города – активность, стремление к достижению цели, общительность
4. Фантастические картины, аллегории – уход от реальности, творческие наклонности
5. Мрачные виды – тоска, негативные ситуации, впечатлительность
6. Море, небо, лес, поле – сдержанность, взрослое мышление, идущее вразрез с возрастом, философия

Специалист должен сопоставить выбор геометрической фигуры, цветовую гамму, сюжет изображения, наличие мелких, но значимых деталей и по ходу занятия создать импровизированную расшифровку практической работы.

Второй этап заканчивается обсуждением практической части занятия, участники вместе с ведущим подводят итоги, выявляют суть этапа.

Безбоязненно посмотреть в глаза проблемам, разобраться с душевным состоянием, открыто обсудить сложившуюся ситуацию с людьми, это и есть цель второго этапа тренинга. Для самого специалиста, который ведет тренинг, так же будет полезно принять участия в нем, поскольку именно находясь в центре определенного события можно полноценно его оценить, разъяснить и оказать помощь окружающим.

Третий этап: ИОР

Третий заключительный этап начинается, как правило, с подведения итогов. На третьем этапе у участников появляется такого рода эмоция, как сожаление, поскольку за это время люди больше сближаются друг с другом и с ведущим, меняются их взгляды на окружающие события и мир в целом. Участники иначе ощущают себя в социальной среде.

Собственно, это и есть цель третьего этапа, показать человеку, каким он может быть, как он может менять самостоятельно свою жизнь в лучшую сторону.

После подведения итогов участники переходят к дискуссии на тему, что они хотели бы добавить в занятия, а затем выявляют результаты через игру «Синонимы и Антонимы».

Игра заключается в том, что группа разбивается на пары, один человек из пары, это антоним, другой синоним. Они пишут друг другу на листах А4, какие ощущения они испытывали до тренинга, и какие испытывают по его окончанию. Тот, кто отвечает за антоним, должен перечислить вслух все негативные ощущения, которые испытывал он и его партнер, то же самое должен сделать синоним, только с поправкой на то, что он будет перечислять позитивные эмоции, полученные во время работы.

Обязательное правило, которому должны придерживаться все участники и ведущий, заключается в том, что участники за все время тренинга не могут менять партнера, который сидит рядом с ними.

Последний штрих тренинга, это пожелания друг другу. На стене или доске висит ватман, на котором каждый участник оставляет свое пожелание группе, партнеру или ведущему.

Примечания

1. Тренинг «Окно судьбы» состоит из трех этапов.
2. Каждый этап включает в себя одно занятие, которое, в свою очередь, делится на три или четыре раздела, плавно переходящих из одного в другой.
3. Количество участников может варьироваться от 16 до 26 человек одного возраста, или в промежутке от 13 до 17 лет (при согласии и желании участников)
4. Количество встреч – 3
5. Периодичность встреч – раз в неделю
6. Общая продолжительность тренинга в часах – 4 часа 30 минут
7. Продолжительность каждой встречи – 1 час 30 минут
8. В каждую встречу включаются игровые, дискуссионные и психогимнастические упражнения.
9. Каждый этап имеет свое содержание, цель, информацию.
10. Помещение для проведения тренинга должно быть светлым, проветриваемым, просторным. Желательно расставить столы в классическом порядке – три вертикальных ряда. Или полукругом для более раскрепощенного взаимодействия.
11. В кабинете должны находиться материалы для практической работы: фломастеры, карандаши, ручки, листы А4, ватман, доска, мел (или специальный маркер, в зависимости от доски). Наличие компьютера не желательно.