

**Эксакусто Т. В.**

Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития / Т. В. Эксакусто. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2016. — 254 с. — (Психологический практикум).

# Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>Понятие к виды психокоррекционной работы. Психологические проблемы клиентов и методы работы с ними</b> .....	5
1. Понятие и виды психокоррекционной работы.....	5
1.1. Соотношение понятий «психологическая коррекция», «психотерапия», «психологический тренинг».....	5
1.2. Цели и задачи психокоррекционного процесса. . . .	10
2. Основные методы, методические приемы и техники групповой психокоррекции.....	13
2.1. Базовые методы групповой психокоррекции.....	14
2.2. Дополнительные психокоррекционные методы и приемы.....	17
3. Специфика психокоррекционной работы со взрослыми людьми. Психологические проблемы клиентов и методы работы с ними.....	21
3.1. Специфика психокоррекционной работы со взрослыми.....	21
3.2. Психологические проблемы клиентов и методы работы с ними.....	24
3.2.1. <i>Коррекция эмоционально-мотивационной сферы</i> .....	24
3.2.2. <i>Коррекция сферы межличностных отношений</i> .....	28
3.2.3. <i>Развитие личности и личностный рост</i> .....	36
3.2.4. <i>Коррекция профессиональной идентичности, адаптации и компетентности</i> .....	41

## ГЛАВА 2

### Упражнения, ролевые игры и техники

<b>в работе со взрослыми</b> .....	48
1. Тренинги коррекции эмоциональной сферы.....	48
1.1. Упражнения тренинга снижения психоэмоционального напряжения.....	48
<i>Упражнение «Мышечная гимнастика»</i> .....	48
<i>Упражнение «Мое напряжение»</i> .....	49
<i>Упражнение «Разматывание клубка»</i> .....	50
<i>Упражнение «Аутогенная тренировка для начинающих»</i> .....	51
<i>Упражнение «Оживление тела»</i> .....	53
<i>Упражнение «Зажим»</i> .....	54
<i>Упражнение «Муха в плену»</i> .....	54
<i>Упражнение «Сон»</i> .....	55
<i>Упражнение «Электрический ток»</i> .....	55
<i>Упражнение «Звучащее тело»</i> .....	56
<i>Упражнение «Качание»</i> .....	56
<i>Упражнение «Пластилиновый человек»</i> .....	57
<i>Упражнение «Напряженные позы»</i> .....	58
<i>Упражнение «Рисую внутреннюю речь»</i> .....	59
<i>Упражнение «Судно, на котором я плыву»</i> .....	60
<i>Упражнение «Горная вершина»</i> .....	64
<i>Упражнение «Оранжевые очки»</i> .....	<b>66</b>
<i>Упражнение «Приятный цвет»</i> .....	66
<i>Упражнение «Золотая рыбка»</i> .....	67
<i>Упражнение «Ниши наслаждения»</i> .....	68
<i>Упражнение «Хорошее в плохом»</i> .....	69
<i>Упражнение аутогенной тренировки «Управление тонусом сосудов головы»</i> .....	69
<i>Упражнение «Свободное тело»</i> .....	71
<i>Упражнение «Работа с запахами»</i> .....	72
1.2. Упражнения для тренинга преодоления одиночества и негативных эмоциональных состояний.....	74
<i>Упражнение «Работа с негативными состояниями»</i> .....	74

Упражнение «Эгоцентризм».....	76
Упражнение «Розовый куст».....	77
Упражнение «Игра с тревогой».....	78
Упражнение «Остров мечты» .....	80
Упражнение «Оптимистичное выступление».....	81
Упражнение «Мои успехи и мои неудачи».....	82
Упражнение «Ассоциированные состояния».....	83
Упражнение «Оптимист, пессимист, шут».....	84
Упражнение «Чувства и ощущения».....	85
Упражнение «Эмоциональный партнер».....	87
Упражнение «Сочетание цветов».....	88
Упражнение «Дарить и получать».....	89
Упражнение «Что мне доставляет удовольствие?».....	<b>92</b>
Упражнение «Новое место».....	93
2. Тренинги коррекции межличностных отношений . . . .	96
2.1. Упражнения и техники для коррекции нарушений и трудностей в общении.....	96
Упражнение «Представление» (с видеозаписью).....	96
Ролевая игра «Домашняя педагогика» (с видеозаписью).....	97
Упражнение «Односторонний контакт».....	98
Упражнение «Как научиться оказывать и принимать знаки внимания».....	99
Упражнение «Трудный разговор» (с видеозаписью).....	101
Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».....	103
Ролевая игра «Сглаживание конфликтов».....	105
Упражнение «Адские башни».....	105
Упражнение «Ассертивная просьба».....	108
Упражнение «Ассертивный отказ».....	109
Упражнение «Говорю, что вижу».....	110
Упражнение «Оправдание».....	110
Упражнение «Если бы..., я стал бы...».....	111
Упражнение «Сказка по кругу».....	112
Упражнение «Марионетка».....	113

2.2. Упражнения и техники для развития навыков эффективного общения (тренинг коммуникативной компетентности).....	114
Упражнение «Самооценка».....	114
Упражнение «Через стекаю».....	115
Упражнение «Дискуссия».....	115
Упражнение «Усвоение эффективности средств невербального общения» (видеозапись).....	116
Упражнение «Да».....	117
Упражнение «Диспут».....	117
Упражнение «Спор при свидетеле».....	119
Упражнение «Передай информацию».....	119
Упражнение «Образы».....	120
Упражнение «Ежик».....	121
Упражнение «Интервью».....	122
Упражнение «Я тебя понимаю».....	122
Упражнение «Найди пару».....	123
Упражнение «Желание».....	123
Упражнение «Дар убеждения».....	123
Упражнение «Дай яблоко».....	124
Упражнение «Выход из контакта».....	124
Упражнение «Беседа в разных положениях».....	125
Упражнение «Побуждение к действию».....	125
Упражнение «Иван Петрович».....	127
Упражнение «Предметы».....	128
Упражнение «Просьба».....	128
Упражнение «Расскажи историю».....	129
Упражнение «Расскажи о проблеме».....	130
Упражнение «Разговор в парах».....	131
Упражнение «Разговор по телефону».....	132
Упражнение «Слепой и поводырь».....	133
Упражнение «Ценное качество».....	134
Упражнение «Общность интересов».....	137
3. Тренинг коррекции личностной сферы.....	139
3.1. Тренинг личностного роста.....	139
Упражнение «Знакомство».....	139
Упражнение «Мое физическое "Я"».....	140

Упражнение «Кто я?».....	141
Упражнение «Мои сильные стороны...».....	144
Упражнение «Без маски».....	145
Упражнение «Кто мне нравится и кто не нравится».....	145
Упражнение «Вы меня узнаете?».....	147
Упражнение «Девиз».....	148
Упражнение «Сказка о волшебнике».....	151
Упражнение «Автопортрет».....	153
Упражнение «Волшебная лавка».....	154
Упражнение «Брачное объявление».....	155
Упражнение «Мудрец из храма».....	156
Упражнение «Контраргументы».....	158
Упражнение «Переписанная автобиография».....	159
Упражнение «Проект биографии».....	159
Упражнение «Сам себя не похвалишь...».....	160
Упражнение «Метафора проблемы».....	160
Упражнение «Майка хиппи».....	164
3.2. Упражнения тренинга креативности.....	164
Упражнение «Мир математики».....	166
Упражнение «Креативный человек».....	167
Упражнение «Рисунок креативности».....	167
Упражнение «Отгадай слово».....	168
Упражнение «Нестандартный способ».....	169
Упражнение «Идеи, принципы, привычки».....	171
Упражнение «Креативные задачи».....	173
Упражнение «Куб».....	174
Упражнение «Такой разный апельсин».....	175
Упражнение «Предсказание».....	176
Упражнение «Креативное путешествие».....	176
Упражнение «Невероятная ситуация».....	177
Упражнение «Ассоциации».....	177
Упражнение «Алфавит».....	178
Упражнение «Образы».....	179
Упражнение «Интересные прилагательные».....	179
Упражнение «Творческие визуализации».....	180
Упражнение «Групповые ассоциации».....	181

<i>Упражнение «Мой рисунок»</i> .....	181
<i>Упражнение «Кто я?»</i> .....	182
<i>Упражнение «Архитектурное сооружение»</i> .....	184
4. Тренинги профессионального развития.....	186
4.1. Упражнения тренинга профессиональной адаптации, профессиональной идентичности и профессиональной компетентности.....	186
<i>Ролевая игра «Повышение и увольнение»</i> .....	187
<i>Упражнение «Узнайте проблемы окружающих»</i> .....	189
<i>Упражнение «Немного лучше»</i> .....	191
<i>Упражнение «Отдел кадров»</i> .....	191
<i>Упражнение «Публичное интервью»</i> .....	193
<i>Упражнение «Песчинка или камень?»</i> .....	195
<i>Упражнение «Портрет моей работы»</i> .....	196
<i>Упражнение «Нельзя терять ни секунды»</i> .....	196
<i>Упражнение «Переезд»</i> .....	198
<i>Упражнение «Особенности карьеры»</i> .....	199
<i>Упражнение «Пустая комната»</i> .....	202
<i>Визуально-рефлексивное упражнение «Призвание»</i> .....	203
<i>Упражнение «План моего будущего»</i> .....	203
<i>Упражнение «Если бы..., я стал бы...»</i> .....	206
<i>Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы»</i> .....	<b>206</b>
<i>Профигра «Суд над безработным»</i> .....	206
<i>Упражнение «Творческие успехи»</i> .....	208
<i>Упражнение «5 шагов»</i> .....	209
<i>Игра «Ловушки-капканчики»</i> .....	211
<i>Упражнение «Звездный час»</i> .....	213
<i>Упражнение «Один день из жизни»</i> .....	217
<i>Упражнение «Моя любимая работа»</i> .....	218
4.2. Упражнения тренинга формирования команды... ..	219
<i>Упражнение «Узнаем друг друга»</i> .....	220
<i>Упражнение «Имя команды»</i> .....	220
<i>Упражнение «Связи»</i> .....	221
<i>Упражнение «Руководитель команды»</i> .....	221
<i>Упражнение «Енотов круг»</i> .....	223

<i>Упражнение «Невидимая связь»</i> .....	224
<i>Упражнение «Движение»</i> .....	227
<i>Упражнение «Головоломка»</i> .....	227
<i>Упражнение «Сиамские близнецы»</i> .....	228
<i>Упражнение «Рассаживание по признаку»</i> .....	229
<i>Упражнение «Групповой дом»</i> .....	230
<i>Упражнение «Древо успехов»</i> .....	230
<i>Упражнение «Список общих качеств»</i> .....	232
<i>Упражнение «Пальцы»</i> .....	233
<i>Упражнение «Социограмма»</i> .....	234
<i>Упражнение «Найти общее»</i> .....	235
<i>Упражнение «Создание девиза команды»</i> .....	236
<i>Упражнение «Поглощение»</i> .....	236
<i>Упражнение «Поддержка»</i> .....	241
<i>Упражнение «Прорвись в круг»</i> .....	242
<i>Тренинговая техника «Собака Гарри»</i> .....	242
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	245