



Kas ir psiholoģiskais treniņš?

Psiholoģiskais treniņš (no angļu val. *training* – apmācīt, audzināt) – tas ir konkrētās jomas zināšanu, prasmju, iemaņu un uzvedības modeļu attīstība aktīvas mācīšanās formā.

Treniņa laikā psihologs aicina dalībniekus veikt dažāda veida uzdevumus, vingrinājumus, lomu spēles, kas vērsti uz kādu iemaņu vai prasmju attīstību vai psiholoģiskas īpatnības demonstrēšanu. Psiholoģiska treniņa pamatprincips, kas nodrošina apmācību un attīstību, ir visu komunikācijas aktivitāšu formas kombinācija: saskarsme, spēle, apmācība, darbs.

Atkarībā no treniņa veida, dalībnieki var attīstīt jaunas vai attīstīt esošās prasmes, iemaņas vai papildināt zināšanas izvēlētajā jomā. Treniņa laikā tiek sniegta gan teorētiska informācija, gan tiek veikti praktiski uzdevumi. Piemēram, saskarsmes treniņš, pārlicecinošas uzvedības treniņš, konfliktu risināšanas treniņš, komandas saliedēšanas treniņš u.c.

Treniņa laikā dalībniekiem ir reāla iespēja izmēģināt konkrētu uzvedību/darbību drošā vidē, bez vērtēšanas un nosodījuma, pirms to sākt aktīvi pielietot praksē. Treniņa laikā dalībnieki iegūst atbalstu un iedrošinājumu ne tikai no psihologa, bet arī no grupas dalībnieku puses.

Kāpēc notiek izmaiņas pēc treniņa?

Pirmām kārtām, cilvēku ietekmē jau pats fakts, ka viņš piedalās treniņā, kas ir īpaši organizēts process. Izmaiņas veicina arī īpaša atmosfēra treniņa grupā, jo viens no nosacījumiem dalībai psiholoģiskā treniņā ir dažādu noteikumu ievērošana, kas nodrošina komfortablu, drošu vidi, kas atbilstoši rada dalībniekiem uzticēšanos un pieņemšanas izjūtu. Arī tas, ka cilvēks uzzina kaut ko jaunu un iegūst jaunu pieredzi, rada stimulu mainīties. Viens no nosacījumiem, ceļā uz izmaiņām ir aktīva un ieinteresēta piedalīšanās visos praktiskajos uzdevumos.