



Проект 3: устойчивое развитие: человек-природа-культурное наследие

Цель: реализация инновационных образовательных программ для подготовки и переподготовки специалистов социально-экономической, медико-биологической и культурной сфер и для формирования у населения здорового образа жизни.

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Владимирский государственный университет

О.В. ФИЛАТОВА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОСНОВЫ ГРУППОВОГО
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА»

Владимир 2008

УДК 37.015.3
ББК 88.4
Ф51

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор
зав. кафедрой общей и педагогической психологии
Владимирского государственного педагогического университета

В.А. Зобков

Кандидат психологических наук, доцент
зав. кафедрой практической психологии и педагогики
Столичной финансово-гуманитарной академии

В.А. Штраус

Печатается по решению редакционного совета
Владимирского государственного университета

Филатова, О. В. Учебное пособие по дисциплине «Ос-
Ф51 новы группового психологического тренинга» / О. В. Фи-
латова ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим.
гос. ун-та, 2008. – 160 с. – ISBN 978-5-89368-875-7.

Пособие по курсу «Основы группового психологического тренинга» включает в себя теоретический материал по данной академической дисциплине, тематические списки литературы, игры, упражнения, используемые при проведении практических занятий с группами тренинга, приложения (сценарии тематических тренингов).

Предназначено для студентов 4 – 5-го курсов психологических факультетов, обучающихся по специальности – Психология, психологов-консультантов, психологов-тренеров, преподавателей психологии.

Библиогр.: 43 назв.

УДК 37.015.3
ББК 88.4

ISBN 978-5-89368-875-7

© Владимирский государственный
университет, 2008

ВВЕДЕНИЕ

Воздействовать на группу людей в целях лечения бывает иногда эффективнее, чем на одного человека.

Группы психологического тренинга создают для человека условия получения личностного опыта и тем самым облегчают развитие самосознания.

Интерес к психологическому тренингу в последние годы не только не угасает, но, напротив, захватывает людей, даже далеких от психологии.

В психологии социально-психологический тренинг определяется как область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении.

Групповой психологический тренинг не сводится только к социально-психологическому. Область его применения значительно шире, чем у последнего, и отнюдь не ограничивается развитием навыков эффективного общения и повышением коммуникативной компетентности.

Групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития. При этом тренинговые методы могут применяться как в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний, так и в работе с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии.

1. ТРЕНИНГ. ЦЕЛИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ

Термин «тренинг» имеет ряд значений: воспитание, обучение, подготовка и тренировка. Существуют различные определения тренинга.

Тренинг – способ программирования, имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью.

Тренинг – метод создания новых функциональных образований (развития уже существующих), управляющих поведением.

Тренинг – многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека и группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека (Институт тренинга Санкт-Петербурга).

Социально-психологический тренинг – это психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы; форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Изменению в ходе тренинга подлежат когнитивные структуры, установки, умения, навыки, качества и свойства личности. В зависимости от того, что подлежит изменению в ходе реализации тренинговой программы, формулируются цели, которым подчиняется деятельность тренера. Эти цели объясняются группе в начале работы, и их изменение возможно только с согласия группы.

Тренинговые занятия готовят участников групп к более активной и полноценной жизни в социуме. Задача группы социально-психологического тренинга – помочь каждому участнику выразить себя индивидуальными средствами. Но для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя.

Самовоспитание личности в ходе социально-психологического тренинга осуществляется по пяти основным направлениям:

1) восприятие своего *Я* через соотнесение с другими, т.е. человек использует другого в качестве модели, удобной для наблюдения и взгляда со стороны. Это даёт прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами группы;

2) восприятие себя через восприятие другими, т.е. использование информации, передаваемой окружающими на основе обратной связи. Это позволяет узнать мнение окружающих о себе через их слова, чувства, поведенческие реакции;

3) восприятие себя через результаты деятельности, т.е. оценку того, что сделал человек. Этот способ самооценки закрепляет мнение о собственных возможностях; восприятие Я через оценку внешнего облика. Участники учатся понимать себя и на этой основе развивать собственные возможности.

Общие цели социально-психологического тренинга, способствующие развитию личности:

- повышение социально-психологической компетенции участников, развитие их способности активно взаимодействовать с окружающими;

- формирование активной социальной позиции подростков и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;

- повышение общего уровня психологической культуры. Общие цели тренинга реализуются в частных задачах;

- овладение определёнными социально-психологическими знаниями;

- развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других;

- диагностика и коррекция личностных качеств, снятие коммуникативных барьеров;

- овладение индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия.

Среди принципов тренинговой работы основными являются:

1) диалогизация взаимодействия, т.е. равноправное полноценное межличностное общение, основанное на доверии и взаимоуважении участников;

2) постоянная обратная связь, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий;

3) самодиагностика, способствующая самораскрытию участников, осознанию и формулированию ими собственных лично значимых проблем;

4) оптимизация развития, констатация определённого психологического состояния отдельных участников и группы в целом и создание условий для их развития;

5) гармонизация интеллектуальной и эмоциональных сфер – сочетание эмоционального накала и постоянной рефлексии переживаний;

6) добровольное участие в тренинге и его отдельных занятиях и упражнениях, предполагающее личную заинтересованность подростка;

7) постоянный состав группы, способствующий групповой динамике и самораскрытию подростков;

8) погружение, требующее организации работы крупными временными блоками;

9) изолированность, обеспечивающая конфиденциальность занятий;

10) свободное пространство, создающее возможность свободного передвижения, работы в микрогруппах.

Литература

1. Овчарова, Р. В. Справочная книга социального педагога / Р. В. Овчарова. – М., 2004. – ISBN 978-5-89145-025-7.
2. Овчарова, Р. В. Технологии практического психолога образования / Р. В. Овчарова. – М., 2000. – 448 с. – ISBN 5-89144-099-7.
3. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О. В. Хухлаева. – М., 2004. – 231 с. – ISBN 978-5-7695-4520-7.

2. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ

Принцип творческой активности

Постоянно вовлекайте детей в различные игровые упражнения и их обсуждение, организовывайте ситуацию общения таким образом, чтобы дать возможность детям понять и попробовать новые способы поведения, и экспериментировать с ними.

Принцип исследовательской позиции участников группы

В процессе работы в группе создаются такие ситуации, в которых участникам самим необходимо найти приемлемое для себя и для данной ситуации решение проблемы, идти собственным путем.

В тренинговой группе создается среда со следующими характеристиками:

- проблематичность;
- неопределенность;
- принятие;
- безоценочность.

Принцип партнерского общения

Работая в группах, участники учат признавать ценность другого, его мнение, интересы, все решения принимать с учетом мнения и состояния партнеров, а не только стремиться к достижению своих целей.

Партнерское (субъект – субъектное) общение – это такое общение, при котором ни один из участников не достигает своих целей за счет интересов другого; создает в группе атмосферу доверия, сотрудничества, открытости, безопасности, эмоциональной свободы.

Принцип объективизации поведения

Поведение участников постепенно переводится с импульсивного на осознанный уровень. Универсальным средством, позволяющим объективизировать (осознавать) свое поведение, является обратная связь. Тренер группы должен организовать психологически комфортные условия для эффективной обратной связи, что позволит каждому участнику узнать мнение окружающих о своей манере поведения, своих поступках, чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ним в контакт, и на основе полученных знаний сознательно изменять свое поведение.

Упражнения, включаемые в начало каждого занятия, являются важным элементом, позволяющим поднять общий тонус организма, улучшить самочувствие и тем самым создать основу для усвоения больших объемов информации.

Универсальное средство объективации – обратная связь.

Требования к предъявлению обратной связи:

- говорить надо кратко;
- говорить надо конкретно;
- говорить надо о том, что ты при этом чувствовал.

Требования к приему обратной связи:

- слушать надо внимательно;
- надо запрашивать дополнительную информацию;
- не надо объяснять своего поведения.

К профессиональным умениям тренера относятся умения давать и принимать обратную связь.

Критериями обратной связи являются:

- 1) способ помочь другому человеку рассмотреть изменения в своем поведении;
- 2) сведения любого рода, которые получает человек от других участников группы относительно своих проявлений в ходе тренинга;
- 3) совокупность сигналов, несущих информацию о реакциях партнеров по общению на собственные слова, действия, поступки.

По мнению специалистов в области тренинговой работы, обратная связь должна быть:

- описательной, а не оценочной. Избегая оценочных категорий, мы редуцируем стремление человека защищаться;
- не обобщенной, а конкретной. Должна иметь отношение к конкретному проявлению участника, а не к поведению в целом;
- брать в расчет или учитывать потребности как того, кто получает, так и того, кто дает обратную связь;
- направлена на поведение с целью получения обратной связи человеком для изменений моделей поведения и общения. Если обратная связь касается дефекта, который получатель не может контролировать и реально изменить, фрустрация может только увеличиться;
- привлекательной, а не отталкивающей. Обратная связь наиболее полезна, когда получатель сформулировал вопросы, на которые наблюдение может дать ответ;

– своевременной. Обратная связь наиболее полезна сразу же после того действия или поведения, по поводу которого дается эта обратная связь (в зависимости от готовности получателя);

– проверена, не вызывала сомнений. Один из способов проверки – способ перефразирования информации получателем;

– реализована в контексте группы. Когда обратная связь дается в тренинговой группе, и дающий, и получатель могут сверить с другими членами группы точность обратной связи, является ли данное наблюдение впечатлением одного человека или его разделяют другие.

Принцип реалистичности

– реализация принципа «здесь и теперь»;

– ситуации соответствуют реальному опыту участников тренинга;

– соответствие средств и методов целям тренинга;

– цели, уровень тренинга и сложность заданий соответствуют опыту, возможностям группы и их актуальному состоянию.

3. ПОНЯТИЕ И ЦЕЛИ ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЫ

Группа – это социально-психологическое понятие, обозначающее определенное число лиц, вовлеченных в типичные для них виды деятельности, регулируемые общими ценностями и нормами.

В социальной психологии традиционно выделяют следующие основные признаки группы:

- основные участники группы;
- установление определенных отношений между ними;
- внутренняя организация, включая распределение обязанностей, лидерство, иерархию статусов;
- действие «группового давления», побуждающего участников вести себя в соответствии с принятыми в группе нормами;
- наличие определенных изменений во взглядах и поведении отдельных участников, обусловленных их принадлежностью к группе.

Малая группа – немногочисленная по составу общность людей (до двадцати человек), члены которой **объединены единой** деятельностью и находятся друг с другом в непосредственном личном общении.

В настоящее время существует большое количество классификационных и психотерапевтических групп. Рассмотрим определения тренинговых групп, их цели и преимущества психокоррекционной работы в группах.

Для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы в настоящее время используется довольно большой круг терминов, границы области применения которых весьма размыты: групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, тренинговые группы, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории. Часто группы одного и того же вида разные авторы трактуют неоднозначно. Все же, по-видимому, наиболее часто различные формы групповой работы обозначаются понятием «тренинговые группы».

Тренинговые группы – все специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированы на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (в частности в развитии самосознания).

Тренинговые методы находятся на стыке психотерапии, обучения и психокоррекции. Вследствие этого цели тренинговой работы могут быть весьма разнообразными, отражающими многосторонность происходящих процессов. Разнообразие целей, кроме того, связано с обилием резко различающихся подходов к пониманию тренинга.

К. Рудестам выделил общие цели, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы:

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;

– изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;

– развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;

– содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха. К. Рудестам выделил следующие преимущества психокоррекционной и психотерапевтической работы в группах:

– групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;

– группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние, конформизм и так далее;

– возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами;

– в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров;

– в группе участники могут идентифицировать себя с другими;

– взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого;

– группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания;

– групповая форма предпочтительней и в экономическом плане.

Таким образом, тренинговые группы представляют собой созданные малые группы, участники которых при помощи психолога включаются в общение и решают психологические проблемы. Основными целями групповой работы в тренинге являются: помощь в исследовании и решении психологических проблем; улучшение психического здоровья; изучение психологических основ общения; развитие самосознания; содействие личностному росту и саморазвитию.

4. КРИТЕРИИ КЛАССИФИКАЦИЙ ТРЕНИНГОВЫХ ГРУПП

Как уже отмечалось, в настоящее время существует большое количество классификаций психокоррекционных и психотерапевтических групп.

Одним из самых традиционных способов классификации является рассмотрение методов групповой работы в рамках основных психологических и психотерапевтических подходов современности.

Психоаналитический подход подчеркивает важность для понимания генеза и лечения эмоциональных расстройств интралической и часто бессознательной борьбы противоречивых мотивов внутри личности.

Разновидности психоаналитического подхода: индивидуальная психология А. Адлера, аналитическая психология К.-Г. Юнга, эго-психология (А. Фрейд, Хартман, Клейн, рассматривавшие эго как творческую адаптивную силу), неофрейдизм (К. Хорни, Э. Фромм, шедшие по пути Адлера в рассмотрении роли социальной среды в формировании личности).

Экзистенциально-гуманистический подход опирается на философские идеи экзистенциализма и феноменологии.

Гуманистическая психотерапия основывается на следующих положениях:

- лечение есть встреча равных людей;
- улучшение у клиентов наступает само по себе, если терапевт создает правильные условия – помогает осознанности, самопринятию и выражению клиентом своих чувств;
- наилучший способ – создание отношений безусловной поддержки принятия;
- клиенты полностью ответственны за выбор своего образа мыслей и поведения.

Поведенческий подход

Поведенческие терапевты рассматривали неврозы человека и аномалии личности как выражение выработанного в онтогенезе неадаптивного поведения. Психотерапия связана с необходи-

мостью формирования у обратившегося за помощью человека оптимальных поведенческих навыков, что реализуется с помощью следующих методов.

1. Позитивного и негативного подкрепления. Данная группа методов направлена на разрыв нежелательной установившейся связи между условным раздражителем и реакцией.

2. Наказания (сочетание неприятного воздействия с ситуацией, обычно приятной).

3. Систематической десенсибилизации (сочетание состояния релаксации с предъявлением ситуации, вызывающей тревогу).

4. Викарного научения (обучение через наблюдение предъявляемых моделей оптимального поведения).

Впервые на русском языке достаточно широкий спектр методов группового психологического воздействия систематически изложен и проанализирован в работе К. Рудестам. В своей классификации видов групп К. Рудестам опирается на два наиболее существенных параметра – степень осуществления руководителем ведущей роли в структурировании и функционировании группы и степень эмоциональной стимуляции в противоположность рациональному мышлению.

Подобная классификация вынуждает включать группы одного и того же типа в разные классы, поскольку, в частности, Т-группы могут иметь или рациональную, или аффективную ориентацию – в зависимости от конкретной задачи или темы. Группы встреч могут быть центрированными на руководителе или участнике, что зависит от руководителя.

Ж. Годфруа предлагает разделить методы психотерапии на две категории: интрапсихическую и поведенческую.

В основе интрапсихической терапии, по Ж. Годфруа, лежит тот принцип, согласно которому «психологические проблемы и деструктивное поведение являются следствием неадекватной интерпретации им своих чувств, потребностей и побуждений, то есть неадекватности самосознания». Цель терапии состоит в том, чтобы помочь человеку понять причины его плохого приспособления к реальности и дать возможность адаптироваться к ней, изменив себя и свое поведение.

Поведенческая терапия, исходящая из того принципа, что любое поведение человека является приобретенным, пытается с помощью методов обусловливания или моделей заменить неадекватное поведение человека другим, которое позволило бы ему действовать более адекватно.

Таким образом, «если интрапсихическая терапия предполагает воздействие на восприятие, мысли и побуждения человека, то поведенческая стремится только изменить или устранить у него те формы поведения, которые будут сочтены неадаптивными».

Согласно классификации Ж. Годфруа к группам интрапсихического направления можно отнести: группы встреч, гештальт-группы, группы транзактного анализа, психоаналитические группы, группы, использующие психосинтез, группы арттерапии. К группам, ориентированным на поведенческую терапию, относятся Т-группы, группы телесной и танцевальной терапии, группы тренинга умений и НЛП-группы, психодраматические группы.

Гештальт-подход

Важное место в структуре психологического тренинга развития самосознания занимают техники и приемы гештальттерапии, основной целью которой согласно Ф. Перлзу – ее основателю – является оказание помощи людям в умении стать реальными, научиться выражать собственную позицию, развить собственный центр, понять основу экзистенциализма: роза – это роза, я есть тот, кто я есть, и в данный момент я не имею возможности отличаться от того, что я есть.

Для гештальттерапевтов самосознание – это одновременно физическое, эмоциональное и умственное осознание, «которое проявляется на трех уровнях, соответствующих различным напряжениям поля организм – среда: осознание своего Я; осознание мира, окружающей среды; осознание того, что находится между ними, то есть зоны воображения, фантазии».

Человек, функционирующий на основе принципа саморегуляции, стремится к динамическому балансу при помощи осознания и удовлетворения ведущих потребностей с одновременным отодвиганием второстепенных объектов и событий в

фон. Только наиболее важное и значимое для нас становится гештальтом – фигурой, выделяющейся из фона. Ритм жизнедеятельности организма, по Перлзу, можно описать с помощью такого цикла: осознание потребности – ее удовлетворение – завершение гештальта – сдвиг его на задний план для освобождения места новому гештальту. Процесс создания и разрушения гештальта может занимать практически любые промежутки времени: от одной секунды до целой жизни.

К незавершенному гештальту ведет неудовлетворенная потребность, что порождает многие сложные проблемы, так как неотрагированное или невыраженное чувство оказывает деструктивное влияние на текущие психические процессы. Задачей гештальттерапевта является помощь члену группы в выделении этой «фигуры» из «фона» с тем, чтобы неотрагированные чувства нашли свое выражение. Если это происходит, говорят о «завершенном гештальте».

Перлз выделяет четыре защитных механизма, препятствующих развитию самосознания и достижению человеком психологической зрелости: слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция. Эти механизмы можно было бы назвать дефектами самосознания, поскольку они играют деструктивную роль в развитии психики: избавляя психику от состояния дискомфорта, они одновременно лишают человека возможности адекватно оценивать себя и свое место в мире.

Слияние – это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и непохожести и характеризующейся отсутствием дифференцирования себя и других, невозможностью определить, где кончается *Я* одного человека и начинается *Я* другого. Так, некоторые родители, демонстрирующие гиперопеку по отношению к своему ребенку, не могут принять даже мысль о передаче ему ответственности за его жизнь, поскольку не разделяют в психологическом плане его и себя.

Ретрофлексия связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов: субъект делает самому себе то, что он хотел бы сделать другим; субъект делает самому себе то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие. Примером может быть одинокая женщина, покупающая сама себе букет цветов на 8-е Марта.

Интроекция – это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя все то, что получает из внешнего мира. Человек не производит никакого отбора, никакой ассимиляции, некритично присваивает чужие убеждения и установки, в результате чего тормозится процесс формирования его собственной личности.

Проекция проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри *Я*, на окружающий мир. В гештальттерапии обычно описываются три формы проекции, соответствующие трем функциям, которые она выполняет:

– зеркальная проекция, в которой субъект находит в другом или в образе другого характерные черты, которые он рассматривает как свои или хотел бы их иметь;

– проекция катарсиса, в которой субъект приписывает другому или образу другого характерные для себя самого черты, от которых он отказывается, не признавая их собственными, и от которых он освобождается, приписывая их другому;

– дополнительная проекция, в которой субъект обнаруживает или приписывает другому или образу другого характерные черты, которые позволяют ему тем самым оправдать свои собственные. Основной целью гештальттерапии является «разблокирование самосознания и помощь человеку в достижении зрелости, то есть умения находить источники поддержки в самом себе».

Западные и российские исследователи констатируют высокую эффективность гештальтметодик в расширении осознания самих себя. По мнению российского психолога Д. Хломова, национальное самосознание в России наиболее предрасположено именно к гештальттерапии.

В тренингах развития самосознания используется богатый теоретический и практический опыт гештальттерапии в целях пробуждения спонтанности участников, их творческих потенциалов. Умение быть собой, принятие своей личности, открытие своего *Я* не только для себя, но и для других – это то, чему учит гештальтподход, и это то, что так необходимо любому человеку.

Аналитический подход

В качестве группового метода в психоаналитическом направлении выступает групп-анализ, основателем которого является З. Фoulкс. Попытки использовать психоаналитические идеи не только в индивидуальной психотерапии, но и в группе предпринимались еще со времен З. Фрейда. Были выдвинуты три основные модели психоаналитически ориентированной групповой психотерапии, основные принципы которых очень кратко можно выразить так:

- 1) психоанализ в группе;
- 2) психоанализ группы;
- 3) психоанализ через группу или посредством группы.

Первую модель разрабатывали американские психологи Вульф и Шварц, пытавшиеся воспроизвести индивидуальную аналитическую обстановку в группе. Психотерапевтический процесс протекал следующим образом: анализ поочередно проходили члены группы в присутствии остальных, и ведущий с каждым взаимодействовал индивидуально, не обращая к группе в целом. По мнению приверженцев этого подхода, участники группы – наблюдатели происходящего индивидуального психоанализа – не являются пассивными зрителями, а сами включаются в процесс, внутренне сопереживая и эмпатируя пациенту, с которым работает групп-аналитик.

М. Клайн и В. Бион использовали иную модель, основная идея которой заключалась в том, что ведущий пытался проводить психоанализ всей группы сразу.

Групп-анализ в его нынешнем виде начался с работ З. Фoulкса. Его основная концепция сводится к взаимодействию ведущего и группы как некоей целостности. В этом случае происходит объединение трех указанных выше моделей – психотерапия в группе, группы и через группу.

Роль ведущего в групп-анализе отличается от роли руководителей групп в других психологических направлениях в первую очередь гораздо более низкой степенью активности. Когда люди встречаются в группе, у них нет никакой другой цели, кроме проработки своих проблем, страхов и тревог. Мнениями обмениваются в форме свободно текущей дискуссии – группового варианта классического метода свободных ассоциаций.

Психоаналитик ведет себя пассивно, не пытаясь придать динамичность работе группы. Естественно это порождает у людей недоуменные вопросы: «Зачем мы сюда пришли?». В этот период формирования группы перед ведущим встает задача организации некоторой структуры группы, что влечет за собой создание условий, помогающих людям открыться, проявить уважение друг к другу и осознать, что психоаналитическая задача – это общая задача. На следующем этапе группа начинает считать фигуру ведущего бесполезной и обрушивает на него свою агрессию, спровоцированную его бездействием. Это очень сложный период для ведущего, но при опытности и профессиональных умениях терапевта процесс переходит на следующую стадию, на которой группа начинает осознавать себя и свои проблемы.

Групп-аналитики выделяют четыре уровня группового процесса:

- 1) уровень текущей реальности;
- 2) уровень переноса;
- 3) уровень проекций;
- 4) уровень архетипов.

Первый уровень отражает горизонтальный срез коммуникации, детерминированный принципом «здесь и теперь». На втором уровне ведущий воспринимается как родитель, а члены группы – как братья и сестры. Третий уровень – уровень проекций, на котором для члена группы другие сидящие в кругу люди становятся отвергаемыми частями себя. На самом глубоком – четвертом уровне – все знания, эмоции, силы группы проецируются на ведущего, а группа становится матерью, способной и поощрить, и наказать. «В понимании архетипов групп-аналитики исходят не из юнговского толкования, а из идеи резонанса личных проблем участника группы и проблем группы в целом».

Трансактный анализ в группе

Создатель трансактного анализа как нового направления в психотерапии Эрик Берн. Теория эго-состояний, которые были названы Берном «Ребенок», «Родитель», «Взрослый», имеет свои корни в системе структурно-динамических понятий эго, супер-

эго и ид и теснейшим образом связана с психоаналитической интерпретацией защитных механизмов.

Трансактный анализ включает в себя структурный анализ, трансактный анализ в узком смысле, анализ игр и сценарный анализ. В эго-состоянии *«Родитель»* воспроизводятся заботящееся, гневное или критикующее поведение одного или обоих родителей или поведение, исторически детерминированное заимствованными от родителей параметрами. В эго-состоянии *«Ребенок»* может проявляться поведение адаптированного *«Ребенка»*, действующего под родительским влиянием, и экспрессивного *«Ребенка»*, действующего самостоятельно в выражении творчества, гнева или любви. В эго-состоянии *«Взрослый»* человек действует свободно и независимо от посторонних влияний, объективно и рационально оценивая складывающиеся ситуации.

Под игрой в трансактном анализе понимается «серия скрытых трансакций с уловкой, приводящих к обычно скрываемой, но вполне определенной развязке». Задачей психотерапевта является помощь *«Взрослому»* пациенту осознать не только игры, в которые он играет, но изменить трагический сценарий, которому индивид неосознанно следует в течение своей жизни.

Несмотря на то что трансактный анализ возник в групповой терапии и предназначен для нее, вектор его направлен на индивидуальное лечение. Преимущество групповой ситуации состоит в том, что она порождает куда больше разнообразных трансакций, чем взаимодействие изолированного терапевта и пациента. В течение работы группа проходит этапы обсуждения, описания и выражения. Конечной целью психотерапии трансактного анализа в группе становится достижение оптимального для разрешения проблем участников условия близости, под которой понимается свободный от игр обмен внутренне программируемым аффективным выражением.

Основными типами терапевтических воздействий в группе трансактного анализа являются: опрос; спецификация – «некое заявление психолога, в котором фиксируется определенная информация в сознании и терапевта, и пациента»; конфронтация, цель которой с помощью специфицированной информации указанием на непоследовательность привести в замешательство

одно из эго-состояний пациента; объяснение – попытка психотерапевта работать со «*Взрослым*» пациента; иллюстрация – короткая история, аналогия, сравнение; подтверждение – учет обратной связи от человека; интерпретация – истолкование случая в терминах структурного анализа и предложение вариантов дальнейшего продвижения; кристаллизация – формулирование позиции пациента «*Взрослый*» терапевта и обращение к «*Взрослому*» пациента.

Приемы транзактного анализа, применяемые в процессе тренинговой работы, помогают участникам ярче осознать неконструктивные способы профессионального общения. Например, некоторые учителя, входя в класс, фиксируются в эго-состоянии «*Родителя*», тем самым ограничивая диапазон возможностей общения рамками «сверху – вниз». Более того «*Родительское Я*» становится привычным состоянием во взаимодействии не только со школьниками, но и с коллегами, в семье. Отсюда – конфликты, разлад, непонимание. «Осознание различных своих эго-состояний, способность открыть дорогу и «*Ребенку*» и «*Взрослому*» как во внутреннем диалоге, так и во внешних коммуникациях расширяют сферу самосознания и в конечном итоге оптимизируют процесс человеческой жизнедеятельности».

Как отмечают психотерапевты, чрезвычайно эффективным в практической психологической работе является сочетание элементов транзактного анализа с гештальт-упражнениями.

Психодраматический подход

Как отмечают Д. Киппер, Г. Лейтц, к методам имитационного моделирования поведения, активно используемым в тренингах, в первую очередь следует отнести ролевые игры и различные психодраматические техники. Имитационное моделирование поведения – первоэлемент любых ролевых игр в обучении, применяемых в русле различных теоретических ориентаций: и в психоаналитических школах Адлера и Юнга, и в психодинамическом подходе, и в личностно-ориентированной психотерапии К. Роджерса, и в гештальттерапии, и в направлениях бихевиористского характера.

В истории психологической мысли первенство в попытке объяснения механизмов воздействия ролевых игр и разработке стратегии и тактики их осмысленного применения принадлежит психодраматическому направлению, созданному Дж. Морено.

В отличие от традиционных подходов, согласно которым психологические проблемы имеют свои корни в интрапсихических процессах, и потому воспроизведение реального контекста в психотерапии считается необязательным, концепция Морено опирается на иной постулат: психодинамическая и социокультурная подстройка к нежелательной естественной среде предполагает «применение поведенческого моделирования экзистенциальных реалий с помощью ролевых игр в кабинете терапевта».

Ключевым понятием, сформулированным Дж. Морено, является «спонтанность», которая не означает бесконтрольности и необдуманности, а предполагает способность движения в заданном направлении. Целью психодрамы является пробуждение спонтанности человека, которая находит выражение в акте творчества, то есть проявлении некой модели поведения в ситуации «здесь и теперь». Целительный, коррекционный, развивающий эффект психодрамы достигается за счет катарсиса – снятия напряжения и обучения ролевым играм – включающего обучение спонтанности и расширение имеющегося ролевого репертуара.

Морено описывал поведение и самосознание с точки зрения ролей. По его мнению, не роли рождаются из собственного Я, а собственное Я рождается из ролей.

В разрабатываемой в настоящее время теории ролевых игр и психодрамы Д. Кипшера выделены пять основных принципов использования ролевых игр:

1. Ролевые игры основаны на конкретном описании. Предполагается, что пациенты представляют свои конфликты в некоем сценическом действии, а не рассказывают о них.

2. Разыгрываемое поведение должно быть аутентичным, то есть воссозданное пациентом описание должно достоверно отражать психологическое состояние в момент развертывания ситуации.

3. Терапия посредством клинических ролевых игр использует выборочное усиление.

4. Ролевые игры помогают расширить познавательные возможности. В отличие от реальной ситуации, где различные факторы сдерживают проявление открытых эмоциональных реакций и новых форм поведения, имитируемая ситуация является защищенной и безопасной для человека, что дает новый шанс психологической и социокультурной реинтеграции.

Классический психодраматический сеанс состоит из трех стадий – разогрева, действия и взаимодействия с группой или завершающей стадией.

Количество техник, применяемых в психодраме и ролевых играх, чрезвычайно велико. Киппер выделяет девять специальных базовых техник:

- представление самого себя (самопрезентация) – серия коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя.

- исполнение роли – имитация поведения какого-то человека или акт принятия роли части тела, животного, неодушевленного предмета или даже роли представления или понятия, например, такого, как страх, смерть, неуверенность.

- диалог – изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми, где каждый играет самого себя (например в семейной психотерапии).

- монолог – проговаривание своих чувств и мыслей вслух, очень часто во время движения по кругу.

- дублирование – техника, при которой вспомогательное лицо играет дублирующую роль протагониста одновременно с ним, пытаясь стать его «психологический двойником».

- реплики в сторону: в ситуации ролевой игры, в которой протагонист общается со вспомогательным лицом и говорит вслух, что он действительно думает, чувствует или собирается делать.

- обмен ролями – одно из самых важных психотерапевтических средств. В этой технике на короткое время два человека меняются местами. При этом каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого.

- техника пустого стула – метод, активно применяемый и в психодраме, и в гештальттерапии. Протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями, в форме монолога или чаще – обмена ролями.

- техника зеркала осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия.

Киппер подчеркивает, что суть использования ролевых игр – всестороннее использование процедур имитации поведения на данном сеансе, а не спорадическое, случайное использование каких-то техник.

Техники психодрамы позволяют продемонстрировать человеку его поведение как бы со стороны, причем эта демонстрация не имеет унижающего или оскорбляющего характера, но заставляет его многое открыть в себе, переосмыслить.

Телесно-ориентированный подход

В последние годы психотерапия, ориентированная на тело, завоевывает в нашей стране самое широкое признание со стороны практических психологов и психотерапевтов. Особое внимание уделяется терапевтической концепции единства психики и тела, предложенной В. Райхом. По мнению В. Райха, невротические и психосоматические проблемы являются следствием застоя биологической, сексуальной по своей природе энергии, которую он назвал оргонной. Застой приводит к фиксации энергетических блоков на той или иной группе мышц, создавая в них напряжение, становящееся со временем хроническим. Так появляется «мышечный панцирь», который можно считать универсальным эквивалентом подавления эмоций. «Мышечный панцирь» становится основой формирования «брони характера», что создает благоприятную почву для развития невротического характера.

Райхианская телесная терапия направлена, прежде всего, на восстановление свободного протекания оргонной энергии через тело путем «распускания панциря» в каждом сегменте (образу-

ющих ряд из семи колец, которые в горизонтальной плоскости пересекают тело – область глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, поясницы и таза). Для достижения этой цели используются три основные техники:

- 1) глубокое дыхание, через которое скапливается энергия;
- 2) мануальное воздействие на хронические мышечные зажимы (массаж, давление, касания, поглаживание, разминание мышц);
- 3) вербальный анализ и откровенная проработка совместно с пациентом причин возникновения мышечных зажимов.

К числу приверженцев телесно-ориентированного подхода в психотерапии следует отнести М.Фельденкрайза, считавшего, что любое эмоциональное состояние отпечатывается на матрицах нервно-мышечной системы и порождает в них хронические блоки, которые в свою очередь оказывают отрицательное влияние на психику. По его мнению, в результате возникновения этого порочного круга усиливается деформация образа Я, он становится аморфным и неструктурированным. Метод Фельденкрайза направлен на утверждение и структурирование образа Я, расширение самосознания, восприятия и развития собственных возможностей.

В тренинге развития самосознания приемы телесной терапии используются достаточно активно ввиду их эффективности при снятии некоторых психосоматических симптомов, а также для преодоления физического и психического напряжения, создания ощущения раскрепощенности и свободы, что в свою очередь позволяет активизировать личностные ресурсы в отношении психологического роста и процесса самопознания.

Состав группы определяется ее типом (группа встреч, группа умений), а также формой и содержанием предполагаемой работы.

Малая группа – это общество в миниатюре. Такие скрытые факторы, как социальное влияние и давление партнеров, действие которых мы повседневно ощущаем в жизни, на работе, в семье, учитываются при формировании тренинговых групп.

Выделяют также **гетерогенные и гомогенные группы**.

Гетерогенная группа – это общество в миниатюре. В гетерогенных группах эмоциональное напряжение и степень конфронтации могут быть более выражены, а способность решения конфликтов – более естественной.

Гомогенные группы более сплоченны, менее конфликтны, члены ее более чем в гетерогенных группах, склонны к эмоциональной поддержке друг друга. В то же время гомогенная группа является плохой ареной для споров и решения острых конфликтных ситуаций.

Литература

1. Берн, Э. Трансактный анализ в группе / Э. Берн. – М. : Лабиринт, 1994.
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2007. – 206 с. – ISBN 978-5-98534-597-1.
3. Годфруа, Ж. Что такое психология. В 2 т. Т. 2 / Ж. Годфруа. – М. : Мир, 2005. – 380 с. – ISBN 978-5-03-003697-7.
4. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. – М. : Медицина, 1985. – 544 с.
5. Макшанов, С. И. Психология тренинга / С. И. Макшанов. – СПб. : Питер, 1997.
6. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 2006. – 384 с. – ISBN 5-318-00445-8.
7. Хломов, Д. Н. Русский гештальт / Д. Н. Хломов // Гештальт-92/ под ред. Д. Н. Хломова, Н. Б. Долгополова, Н. Б. Кедровой. – М. : Прогресс, 1992.

5. ГРУППЫ ТРЕНИНГА. ТЕХНИКА ЗАНЯТИЙ Т-ГРУПП

Группа – это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений. Тем не менее от реального мира эта искусственно созданная лаборатория отличается тем, что:

- В Т-группе каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента.

- Здесь возможно решение задач, которые неразрешимы в реальной жизни.

- Занятия в группе предлагают «психологическую безопасность», что обеспечивает «чистоту» эксперимента.

Прежде всего, Т-группы обучают тому, как успешно учиться. Поскольку все члены группы вовлекаются в общий процесс взаимообучения, они в большей мере полагаются друг на друга, чем на руководителя. Таким образом, обучение является скорее результатом опыта самой группы, нежели разъяснений и рекомендаций руководителя.

Обучение тому, как учиться, включает в себя отдельные этапы:

- Представление самого себя.
- Обратная связь.
- Экспериментирование.

6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Вопросы личностного роста обращены к понятию «психология личности». «Психология личности, – писал С.Л. Рубинштейн, – в ее реальной конкретности является исходным предметом психологического изучения»¹.

Существуют разные школы, теории, разрабатываются подходы и методики.

С позиций социально-психологического подхода личность рассматривается в системе отношений с обществом, социальной действительностью, в ее жизненном пути и образе жизни, т.е. анализируется в системах деятельности, общения, структурах семьи, профессии. Это дает возможность увязать в единое целое следующие проблемы:

- ценностных ориентаций, которые выступают как осознание личностью собственных выборов и предпочтений, как жизненный путь личности;

- профессиональной ориентации как профессиональной судьбы в жизненном пути личности и профессиональных перемен;

¹ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946. С. 50.

– активности личности, вопросов социальных и социально-психологических движущих сил этой активности.

В связи с этим жизненный путь личности можно рассматривать через совокупность жизненных занятий, жизненных явлений (выбор профессии, карьера, жизненные кризисы, структуры общения в семье, на производстве и т.д.)

Термин «личностный рост» – это широкое понятие, охватывающее все многообразие жизни человека на протяжении жизненного пути, начиная с рождения и заканчивая смертью.

Литература

1. Битянова, Н. Р. Психология личностного роста / Н. Р. Битянова. – М., 1995.
2. Бука, Т. Л. Психологический тренинг в группе / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М., 2005. – 142 с. – ISBN 5-89939-128-6.
3. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М., 1946.

7. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

Ключевая роль ведущего в обеспечении успешности тренинга

Ведущий и участники в процессе тренинга оказываются вовлеченными в многомерное пространство, состоящее из трех взаимосвязанных пространств: личности ведущего, совместной деятельности по достижению изменения и общения, опосредованного процессом тренинга.

Личность ведущего играет ключевую роль в формировании зоны ближайшего развития участников, следовательно, определяет успешность его развития. Выступая носителем и проводником определенного социального опыта, который позже должен быть усвоен участниками, ведущий оказывает наибольшее влияние на результативность тренинга. Но эта деятельность не содержится в самих усваиваемых предметах, а лишь задается ими. Поэтому и необходимо общение с «более умелым другим». Вли-

яние это проявляется в четырех аспектах: создание ситуативной системы ценностей, выбор средств и программы обучения (инструментарий), выстраивание самого процесса и возникновение феномена «дотягивание до мастера». Рассмотрим каждый из этих аспектов подробнее.

Когда человек вступает с «более умелым другим» в совместную деятельность, тот, кто исполняет роль ученика, вынужден усваивать систему ценностей учителя, ибо она вплетена в процесс манипулирования культурным орудием. Более того, сама по себе социальная роль «учителя» наделяет ее носителя властью и авторитетом. При этом он выступает не только носителем собственных взглядов и установок, но и носителем «третьего голоса»². «Третий голос» – это совокупность достижений науки, религии, морали, то есть то, что не принадлежит непосредственно учителю, но о чем он знает лучше ученика.

Возможность выбирать средства и программу обучения также усиливает влияние ведущего на развитие участников. Исходя из особенностей своей личности, ведущий выбирает те или иные искусственные инструменты (методы психологического тренинга) и использует их для достижения результата. Следовательно, своим выбором орудий ведущий уже изначально накладывает на развитие ограничения, которые станут непреодолимой преградой для участников. Другими словами, выбранная методика тренинга задает возможности достижения изменений у участников тренинга.

Социальная роль «учителя» дает ведущему психологического тренинга также возможность контроля над процессом. «Нащупывая» границы и качественные показатели развития участников, ведущий подталкивает или замедляет процесс, меняет его направление и таким образом оказывает существенное влияние на результат.

Феномен «дотягивание до мастера» отражает еще один аспект влияния ведущего. Тренер своими собственными силами задает ориентир формирования изменений у участников и рамки возможных достижений. Подражание поведению ведущего возможно лишь в границах демонстрируемого тренером поведения.

² Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. СПб.; М., 2002. С. 52.

Практически все авторы книг по психологическому тренингу указывают на существенную разницу в эффективности работы различных тренеров. Уже считается аксиомой тот факт, что даже в рамках одной теоретической школы нельзя сравнить результаты тренингов, проведенных разными ведущими. На деле каждый ведущий формирует свой уникальный подход к проведению тренинга.

Какие же элементы работы позволяют одному ведущему быть предельно эффективным, а другому – посредственным?

С одной стороны, тренинг является мощным средством воздействия на личность, ориентированным на создание условий для целенаправленных изменений личности. С другой стороны, тренинг, переводящий сухие теоретические знания в конкретные процедуры, преломляется через личность ведущего, т.е. является субъективной методикой. Субъективизм тренера проявляется на всех этапах.

Выбор теоретической базы опосредован личностью ведущего. «Теоретическое самоопределение» тренера происходит под влиянием его взглядов, установок, системы ценностей и пр. Более того, теоретическая концепция тренера определяет его взгляд на проблемы участников и обуславливает характер, направленность и содержание психологического вмешательства.

Определение функции тренинга: изменение, развитие, профилактика или реабилитация. Тренер составляет определенное мнение относительно перспектив каждой из групп и выбирает глубину, интенсивность вмешательства и основную функцию.

Диагностика. Начиная любой тренинг, ведущий выполняет прежде всего психодиагностическую задачу. Наблюдая за поведением участников он выбирает средства и определяет дальнейшие профессиональные действия.

Выбор средств всегда является прерогативой ведущего. Разнообразие методов психологических вмешательств, которые иногда представляют собой беспорядочное нагромождение элементов, заимствованных из различных психотерапевтических школ, предлагает богатую возможность выбора.

Профессиональные действия. Представления и ожидания тренера редко совпадают с реальностью. Импровизация ведущего по ходу тренинга также зависит от его видения общей картины и субъективных оценок происходящего.

Эмпирическая проверка результатов. Каждый тренер постепенно формирует свой арсенал «показателей» успешности процесса, свой уникальный набор знаков, которые сигнализируют ему о том, что и с кем происходит в ходе групповых занятий. Центральное место ведущего в вопросе эффективности тренинга определяется также особыми функциями, которые тренер выполняет в его процессе.

Функции ведущего

Специалисты Института тренинга Санкт-Петербурга выделяют следующие важнейшие функции ведущего.

Во-первых, ведущий (тренер) выполняет функцию «организатора процесса». Иными словами, речь идет о создании особой среды, которая расширяет или сужает возможности самораскрытия, тем самым определяя глубину возможных изменений. Тренер создает условия, выбирает процедуры, расставляет акценты, которые могут быть важны и полезны в поиске участниками ответов на свои вопросы. Кроме того, ведущий обладает присущей ему степенью гибкости, позволяющей менять программу и подстраиваться под уникальность каждого участника и группы в целом.

Другой важной стороной функции организатора процесса является создание определенной мотивации участников. С одной стороны, по умолчанию принимается тот факт, что абсолютно все участники приходят в группу добровольно. Однако следует понимать, что люди чаще всего просто не очень хорошо знают, что их ждет за дверью комнаты для тренинга. Поэтому ориентация на конкретные потребности каждого участника становится решающей в формировании мотивации на активное участие в группе, которой в начале работы объективно может просто не существовать.

Во-вторых, особый интерес представляет функция ведущего как носителя модели желательного поведения. Психолог становится для участников своеобразной моделью «правильно-

го поведения», имея при этом шанс продемонстрировать «иное правильное поведение», не то, которое ранее существовало в их представлениях. Многие авторы обращают внимание на тот факт, что к концу занятий некоторые участники начинают копировать часть лексикона и моторики ведущего.

Третья функция ведущего – функция источника информации. Сообщения о тех или иных психологических закономерностях, феноменах, свойственных людям вообще, оказываются мощными средствами для организации среды развития. Каждый член группы в состоянии сделать выбор – «примерять» ли сообщаемую тренером информацию на себя или нет. Кроме того, тренер таким образом влияет на формирование общей психологической культуры, уровень которой чрезвычайно низок.

Ведущему в группе уготована особая роль, предполагающая осуществление терапевтического вмешательства или, иными словами, целенаправленного воздействия с целью изменения участников. Однако эта роль накладывает серьезную ответственность на своего исполнителя. Терапевту в группе приходится искать ответы на большое количество вопросов для того, чтобы его воздействие достигало цели и не наносило вреда.

По сути, это означает, что судьба участника группы во многом находится в руках ведущего. Концепция тренера относительно проблем, особенностей личности участников в целом и определяет характер, направленность и содержание осуществляемого им психологического вмешательства. Более того, сама личность терапевта опосредует и направляет эти изменения.

Характеристика личности группового тренера

Существуют точки зрения, согласно которым успех работы тренинговой группы определяется прежде всего системой применяемых психотехник. Иными словами, превалирующая роль отводится психологическому и психотерапевтическому инструментарию, при этом личностные характеристики группового тренера считаются чем-то вторичным. Подобная позиция присуща теоретическим концепциям, рассматривающим групповой процесс как воздействие ведущего на группу в целом или на отдельных ее членов.

Гуманистическая позиция состоит в том, что развивающий и оздоравливающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между членами группы и ведущим. Невозможно насильно привести к счастью, невозможно осуществлять личностное развитие извне по отношению к личности. Следовательно, нужно, чтобы групповой ведущий обладал такими личностными характеристиками, которые позволили бы ему заботиться о создании максимально благоприятных условий развития самосознания участников группы, что и обеспечивает эффективность тренинговой работы.

В своей книге «Психотерапевтические группы: теория и практика» Р. Кочюнас пишет: «Личность консультанта выделяется почти во всех теоретических системах как важнейшее целительное средство в процессе тренинга... Основная техника психологического тренинга – это “я как инструмент”, то есть основным средством, стимулирующим совершенствование личности клиента, является личность ведущего»³.

Какими же должны быть свойства личности, способствующие эффективной работе ведущего? Выделим следующие свойства личности успешного психолога-тренера:

- проявление глубокого интереса к людям и терпение в общении с ними;
- чувствительность к установкам и поведению других людей;
- эмоциональная стабильность и объективность;
- способность вызывать доверие других людей;
- уважение прав других людей.

Также выделяется набор вредных для психолога-тренера черт. К ним относятся: авторитарность, пассивность и зависимость, замкнутость, склонность использовать клиента для удовлетворения своих потребностей, неумение быть терпимым, невротическая установка в отношении денег.

Многие авторы в своих работах ведут поиск тех черт личности практикующего психолога, которые могут выступать катализатором самопознания, изменения и совершенствования друго-

³ Кочюнас Р. Психотерапевтические группы, теория и практика. М., 2000. С. 25.

го человека. К. Шнайдер выделяет три условия эффективности практикующего психолога: личностная зрелость; социальная зрелость; зрелость как процесс, а не состояние.

Р. Кочюнас предлагает следующую модель личности эффективного психолога-тренера⁴.

Аутентичность как важнейшее стержневое качество личности психолога и экзистенциальная ценность.

Открытость собственному опыту как искренность в восприятии собственных чувств.

Развитие самопознания. Ответ на вопрос, как можно помочь другому человеку, кроется в самооценке психолога, адекватной его отношению к собственным способностям и вообще к жизни.

Сила личности и идентичность. Постоянно подвергать проверке себя и свои жизненные ценности.

Толерантность к неопределенности. Поскольку одной из предпосылок успешного тренинга является «прощание» человека с привычным, известным из собственного опыта, и вступление на «незнакомую территорию», консультанту совершенно необходима уверенность в себе в ситуациях неопределенности.

Принятие личной ответственности. Поскольку многие ситуации возникают под контролем психолога, он должен нести ответственность за свои действия в этих ситуациях.

Чувство юмора. Психолог не может быть успешным без чувства юмора, то есть способности отстраняться от ситуации и воспринимать ее с иронией.

Избегание ярлыков. Психолог обязан оценивать людей, их чувства и взгляды, своеобразные черты личности, но делать это без наклеивания ярлыков.

Постановка реалистичных целей. Согласно закону стремления к успеху и избегания неудач мы не всегда ставим реалистичные цели. Нужно понимать границы своих возможностей.

Способность к сопереживанию. Эффективный психолог – это прежде всего тот, кто может встать на позицию другого.

Все выше сказанное, конечно же, не отменяет важности специальной подготовки ведущего, его опытности и профессионализма.

⁴ Кочюнас Р. Психотерапевтические группы, теория и практика. М., 2000. С. 26.

Типы ведения тренинговой группы

То, каким образом ведущий руководит деятельностью тренинговой группы, во многом определяется парадигмой, которой он придерживается. Каждую из них надо понимать как обобщенный принцип деятельности, некий культурный стандарт, шаблон, образец. Ее отсутствие характерно для низкоквалифицированных, слаборефлексирующих, и, следовательно, малоэффективных тренеров. Совершенно иная ситуация возникает в случае, когда опытный ведущий вполне сознательно в процессе тренинга меняет стиль ведения группы, если это идет на пользу участникам группы.

Таких типов и парадигм можно выделить несколько.

1. Дрессура. Манипулятивными приемами – при помощи положительного или отрицательного подкрепления, наказания формируются нужные паттерны поведения либо «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего. Тренер свое мнение ставит не просто выше остальных – он считает его единственно верным. Работающий в этой парадигме тренер точно знает, что и как надо делать ему самому и что и как делать участникам.

Чаще всего «дрессировщик» абсолютно равнодушен к участникам группы. Он не видит и не желает видеть в них субъектов. Его интересует конечный результат деятельности группы и получение подтверждения своей правоты.

«Дрессировщик» полностью берет ответственность на себя за изменения, происходящие в участниках, и абсолютно не интересуется уровнем осознанности групповых и внутриличностных процессов. Но дело в том, что почти предельная жесткость управления, характерная для этого типа, порой наносит существенный вред участникам, вплоть до самых настоящих психологических травм.

Ведущие групп, опирающиеся на иные парадигмы, также устраивают порой провокации для участников. И провокации бывают, и манипуляции. Однако, используя их, ведущий обычно сознается в своем «коварстве» и объясняет, почему это было необходимо. Полностью избежать манипуляций в тренинге невозможно.

2. Репетиторство. В процессе применения этого типа происходят формирование и отработка необходимых умений и навыков. Собственно, это парадигма, в рамках которой действует большинство поведенческих тренингов. Некоторые из таких тренингов иногда превращаются в дрессировку.

Слово «репетитор» в отношении ведущего представляется подходящим потому, что он решает именно «репетиторские» задачи: с учетом индивидуальных особенностей участников «натаскать» их на решение типичных проблем с помощью минимума навыков.

Тип руководства тренинговой группой «репетитор» подразумевает как опору на «полустандартизированные» программы, активно применяемые в рамках когнитивно-поведенческих тренингов. Если предыдущая «дрессировочная» парадигма характеризовалась жестко управляемой со стороны ведущего работой тренинговой группы и ее динамикой по заранее спланированному алгоритму, то в «тренинге-репетиторстве» участникам делегируется некоторая часть ответственности за происходящее.

3. Активное обучение. В этом случае целью становится прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков в процессе применения активных методов. Ведущего, работающего в рамках этой парадигмы, можно было бы назвать «учителем». Такой подход был характерен для отечественной школы психологического тренинга – особенно на начальном этапе ее становления. Однако сведение тренинга к обучению создавало свои ограничения. Скажем, за рамками тренинговых методов оказывались все терапевтические технологии, за исключением поведенческих и рациональных. Соответственно нонсенсом оказывался тренинг личностного роста. Все-таки обучать личностному росту у нас еще не привыкли.

Сам термин «обучение» в русской психологической речи – с легкой руки Л.С. Выготского – чаще всего сочетается с термином «развитие». Но не следует забывать, что обучение – процесс, идущий от того, кто обучает, к обучающемуся. Один учит, другой учится. Если направления активности обучающегося и обучаемого параллельны, то можно говорить о педагогике со-

трудничества. Но даже в этом случае учитель – это человек, который умнее, опытнее, эрудированнее, то есть находится изначально на ином, не равном для обучающегося уровне. Перенос этой ситуации в область психологического тренинга приводит к очевидному факту: ведущий, не равный партнер для участников, он все равно по крайней мере половину ответственности берет на себя. Он занимает обычно позицию «сверху» и не рискует полностью отдавать членам группы ответственность за них. Чаще всего такой тип руководства используется в демонстрационных тренингах, на которых психотерапевтические задачи не ставятся или не являются главными.

В рамках такой парадигмы действует огромное количество психологических тренингов.

4. Сопровождение. Тренинг рассматривается как метод помощи в раскрытии субъектности. Достигаемый при этом результат должен выходить за рамки формирования ЗУНов (знаний, умений, навыков). Тренинг, соответствующий этой парадигме и этому типу руководства, с неизбежностью приводит к личностным изменениям. Однако было бы ошибкой ставить знак равенства между «тренингом субъектности» и тренингом личностного роста. В основе «субъектной парадигмы» – взгляд на человека не как на самоактуализатора, а как на индивида, творящего собственный, экологический мир. Творящего потому, что есть на то причины: он сам как субъект является причиной создания своего мира.

Субъектность характеризует любого человека. Однако субъектность может быть скрытой от самого человека. Образно говоря, субъектность бывает нужно пробудить, «позвать» ее. Вот для этого и становится необходимым другой человек, который служит своеобразным «зовущим зеркалом».

Тренинг, в котором ведущий придерживается типа руководства «сопровождение», нацелен на то, чтобы помочь участникам группы раскрыть и осознать свою субъектность. Для достижения этой цели становится необходимым, чтобы ведущий сам предъявил свою субъектность, а не скрывался за разнообразными «масками». И тогда он становится равноправным партнером с членами группы, готовым к глубокому и открытому диалогу.

Таким образом, тренер отвечает лишь за создание ситуации психологической безопасности и предъявление своей субъектности. Но нести ответственность за субъектность другого человека ведущий не может: именно потому, что это чужая субъектность.

Типы руководства описывались в том порядке, который соответствовал степени уменьшения уровня манипулятивности ведущего, возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности участников группы.

Не следует категорично говорить о безусловном преимуществе или абсолютной неприемлемости того или иного типа. Оценивать их нужно исходя из реальных обстоятельств и условий. Ведущий, работающий в рамках одной из описанных парадигм, в итоге решает вполне определенную задачу, предписываемую сутью этой парадигмы. И если эта задача и получаемый результат устраивают самого ведущего и участников группы – значит, именно эта парадигма наиболее предпочтительна в данном конкретном случае.

Не существует, по-видимому, прямой зависимости между каким-либо из выделенных типов руководства и научной психологической школой, позиций которой придерживается ведущий. Упражнения и приемы, характерные для той или иной психологической школы тренинга, являются не более чем инструментом, результат применения которого зависит не столько от качества этого инструмента, сколько от личности мастера, с ним работающего.

Кроме того, в литературе не раз подчеркивалась значительная роль личности ведущего тренинговой группы, индивидуальный стиль и особенности которого могут порой идти вразрез с идеологией того психологического направления, в котором он работает, и иметь большее значение, чем применяемые им методики и приемы⁵.

Разумеется, далеко не каждый тренинг можно уверенно отнести к какой-либо одной из выделенных парадигм и не всякое поведение ведущего может быть однозначно отнесено к какому-то из типов руководства. Ведь обычно перед тренингом ставится не одна, а несколько частных задач, решение которых может осуществляться сквозными методами разных парадигм.

⁵ Вачков И. В. Помощь в развитии. psy. I September. ru

Основные техники тренера

1. Разогревание (разминка) – создание такого эмоционального климата в группе, на фоне которого можно двигаться к содержательным целям.

2. Инициирование – включение группы в новые действия.

3. Канализирование – направление мышления, внимания участников группы на определенные аспекты через использование вопросов, вербализации.

4. Рефлексия (отражение) – постоянное требование осмысления происходящего в группе. Тренер отражает, что происходит с группой как с целым, так и с каждым участником в отдельности, с ним самим.

5. Предоставление разумной свободы – когда тренер видит, что участники сами придут к нужному результату, он не вмешивается в процесс, не направляет, не останавливает.

6. «Стоп»-техника – остановка ролевой игры, упражнения, любого действия.

7. Постановка барьеров – тренер показывает участнику (участник должен это понять) в случае необходимости, что не надо вести себя дальше определенным образом.

8. Сообщение о переживаемом – проговаривание собственного состояния (отношения) тренером, проговаривание тренером состояния конкретного участника группы или состояния группы как целого, проговаривание состояния взаимодействия или взаимоотношений в группе.

Навыки ведущего

От ведущего группового процесса, в профессиональном обиходе нередко именуемого тренером, во многом зависит конечный результат тренинга.

Любой психологический тренинг предоставляет участникам возможность для личностного роста посредством освоения новых навыков: самораскрытия, уверенного поведения, принятия других, эмпатического слушания или убеждающей коммуникации.

Перечень навыков зависит от цели конкретного тренинга. Да, задачами тренинга может быть самораскрытие или самопознание, но для того чтобы участники смогли решить эти задачи, они должны узнать, какие для этого существуют способы, и научиться применять их на практике. И если у них получилось это сделать, значит, они овладели определенным навыком.

Соответственно ведущий тоже должен владеть разнообразными навыками, которые помогали бы ему вести групповой процесс таким образом, чтобы достичь желаемого результата. Этими навыками он должен овладеть в процессе обучения искусству групповой работы.

И. Вачков выделяет такие черты личности, «желательные для руководителя тренинговой группы»:

- концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь;
- открытость к отличным от собственных взглядам и суждениям, гибкость и терпимость;
- эмпатичность, восприимчивость, способность создавать атмосферу эмоционального комфорта;
- аутентичность поведения, то есть способность предьявлять группе подлинные эмоции и переживания;
- энтузиазм и оптимизм, вера в способности участников группы к изменению и развитию;
- уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции;
- уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов;
- богатое воображение, интуиция;
- высокий уровень интеллекта.

Нетрудно заметить, что приведенные выше личностные качества ведущего группы мало чем отличаются от тех качеств, которыми должен обладать психотерапевт или консультант, работающий в рамках гуманистической традиции. В этом перечне отсутствуют характеристики, специфичные именно для групповой работы. Большинство из них невозможно приобрести посредством тренировки; здесь скорее нужна продолжительная психотерапевтическая работа, связанная с развитием и воспитанием личности будущего специалиста.

Но, судя по тому, что психологические группы эффективно ведут самые разные люди, личностные качества ведущего, хотя и представляются существенным фактором успешности, все же играют в этом не главную роль. Видимо, недостаток тех или иных качеств может быть компенсирован выработкой определенных навыков работы с группой, а также усвоением определенных знаний.

Какие же навыки необходимы ведущему группы тренинга для успешной работы?

Очевидно, что можно выделить три группы навыков: когнитивные, коммуникативные и саморегуляционные⁶. Эти навыки используются ведущими тренингов любых направлений – от поведенческих до личностно-ориентированных.

Когнитивные навыки⁷. Сюда относятся навыки, связанные с оптимальным использованием основных познавательных структур: восприятия, внимания, памяти, мышления. Ведущий группы должен уметь держать в поле своего восприятия всю группу и в то же время отслеживать поведение каждого участника. Это не простая задача – видеть и слышать всех.

Вообще, в работе с большими группами (больше 20 участников) нужно применять несколько другие технологии, чем в обычных тренинговых группах. Эти технологии связаны с делением участников на более мелкие подгруппы. Навык расширения поля восприятия вырабатывается очень легко, если вы регулярно работаете с группами.

Широта восприятия не принесет ведущему группы ощутимой пользы, если он не способен быть внимательным. Внимательность предполагает сосредоточенность тренера на происходящих в группе процессах. При этом важно уметь вовремя переключать свое внимание с одного процесса (или участника) на другой, способствуя тем самым развитию групповых процессов.

Ведущий должен замечать, кто из участников активен, а кто «выпал» из групповой активности; наблюдать за участниками

⁶ Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособие. М., 1999. С. 64.

⁷ Шадура А. Навыки для ведущего // Школьный психолог. 2002. № 32. www.psi.lseptember.ru

во время выполнения упражнения, чтобы указать на ошибки; уметь расслышать замечание какого-либо участника, сказанное «в сторону» по поводу происходящего в группе.

Навык внимательности тоже хорошо тренируется, но следует помнить, что груз личных проблем часто мешает сосредоточению.

Наблюдая за происходящими во время тренинга событиями, ведущий группы далеко не всегда должен сразу на них реагировать. Чаще всего свое мнение тренер высказывает после упражнения, во время обсуждения или в конце дня.

Поэтому тренеру необходимо уметь не только внимательно наблюдать за работой участников, но и запоминать наиболее существенные моменты. Ведущий должен обеспечить участников необходимой обратной связью. Она же должна опираться на конкретное поведение, проявленное участником. Конечно, тренер может воспользоваться записями, но все равно без хорошей кратковременной памяти здесь не обойтись.

Одна из функций ведущего группы – анализ происходящих процессов. Для того чтобы выводы тренера были убедительны для участников, они должны опираться на факты. Он должен уметь выделять главное еще в процессе наблюдения. Этому умению способствует наличие у ведущего представлений о целях всего тренинга и задачах каждого этапа. Это знание позволяет в процессе наблюдения ставить нужные акценты и отсеивать лишнюю информацию.

Коммуникативные навыки. Эту группу навыков составляют общеизвестные умения: активно слушать, задавать открытые и закрытые вопросы, аргументировать свои высказывания, складно говорить.

В первую очередь ведущий тренинга должен уметь четко и разборчиво говорить, варьировать громкость голоса и использовать различные интонации.

Огромное значение в тренинге имеет искусство задавать вопросы и умение выстраивать логические цепочки вопросов и утверждений.

Собственно на выработку коммуникативных навыков направлены соответствующие тренинги, которые в последнее время получили широкое распространение. Каждый психолог просто обязан пройти через такой тренинг, так как в процессе нынешнего академического образования этому не уделяется достаточно внимания.

Навыки саморегуляции. Такие навыки нужны, прежде всего, для того, чтобы ведущий группы мог:

- управлять своим состоянием во время группового процесса;
- преодолевать усталость (особенно во время длительных «марафонов»);
- удерживать себя от чрезмерного эмоционального вовлечения в групповой процесс.

Навыки саморегуляции тесно связаны с процессами переключения внимания, поэтому помогают при необходимости сосредоточиться. Кроме того, тренер должен уметь научить саморегуляции участников группы.

Тренировать навыки можно как в процессе ведения тренинга, так и в повседневной жизни. Только надо подойти к этому творчески. А еще – приглядеться к детям. У них можно многому научиться!

Литература

1. Берн, Э. Групповая психотерапия / Э. Берн. – М., 2001. – 464 с.
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособие / И. В. Вачков. – М., 1999. – 176 с.
3. Вачков, И. В. Помощь в развитии / И. В. Вачков. psy. I September.ru
4. Зайцева, Т. В. Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. – СПб.; М., 2002. – 80 с. – ISBN 5-9268-0113-3.
5. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. – www.psylib.org.ua
6. Рабочая книга практического психолога : пособие для специалистов, работающих с персоналом / под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. – М., 2001. – 629 с. – ISBN 5-89939-036-0.
7. Торн, К. Полное руководство по тренингу : пер. с англ. / К. Торн, Д. Маккей. – М., 2002. – 244 с. – ISBN 5-16-001330-X; 0-7794-3463-5.
8. Шадура, А. Навыки для ведущего / А. Шадура // Школьный психолог. – 2002. – № 32. – www.psi.september.ru

8. ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ЗАДАНИЯ

Игры-знакомство

«Давайте познакомимся»

Позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться в новой среде.

Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, то что-то рассказывает о себе, выражает свое мнение).

«Наши имена»

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг вперёд к центру круга и произносит своё имя в той форме, которая ему особенно нравится. По сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим 15 – 20 минут.

«Взаимные презентации»

Участники делятся на пары, и им даётся 10 минут на то, чтобы они рассказали своему партнёру о себе как можно подробнее. Информация должна быть разнородной, так как каждому предстоит представить группе своего партнёра. Желательно, чтобы в презентации прозвучали ответы на вопросы: «Что я ценю в самом себе?», «Предмет моей гордости?», «Что я умею делать лучше всего?»

Можно предоставить участникам выбрать партнёра. Спустя 10 минут ведущий даёт дополнительные инструкции: «Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, другой встает за его спиной, кладёт руки на его плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем партнёра. В течение строго одной минуты нужно играть роль сидящего партнера. После этого группа и тренер могут задавать любые вопросы, на которые он должен отвечать от лица сидящего. Стоящему надо понять, как бы отвечал на его месте партнер». Упражнение завершается обсуж-

дением чувств и мыслей участников. При этом уделяется внимание трём аспектам:

- способности учитывать время при презентации;
- способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию;
- оценить успешность его презентации. Правильно ли угадал ответы, которые давал от его имени? Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником. Упражнение занимает от 40 до 1 ч 30 минут.

«Баранья голова»

Цель игры: знакомство и самопрезентация, запомнить имена друг друга.

Инструкция. Нам предоставляется возможность выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное родителями, кого-то не устраивает форма обращения, некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч и т.д.

У нас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. (Использование игрового имени в тренинге не только сразу задает определенную игровую условность в группе и готовит участников к выходу за пределы житейски ограниченной реальности, но и способствует развитию рефлексивных процессов).

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы. Записывать имена нельзя – только запоминать. Если Вы, называя своих партнеров, забыли чье то имя, то произносите «баранья голова» – конечно, имея в виду себя, а не того, чье имя забыли. Называя человека, нужно обязательно посмотреть ему в глаза.

Если в группе собрались люди, ранее уже знакомые друг с другом, например сослуживцы, то лучше использовать нетрадиционные игровые имена, чтобы не включались стереотипы привычных служебных отношений.

Время: 15 – 20 минут.

«Самопрезентация»

Цель:

- выявление представлений слушателей о себе;
- формирование установки о значимости своей личности;
- создание условий для самораскрытия.

Тренер просит всех участников по очереди рассказать о себе. Важно говорить не столько о биографии, сколько о своих личностных качествах. Задача может быть уточнена, например, назвать 5 (10) наиболее характерных личностных качеств. Акцент надо делать на положительных качествах. Все члены группы и ведущий могут задавать вопросы такого типа:

- Твое главное достоинство?
- Есть ли у тебя слабости (отрицательные качества)? Можешь ли ты их назвать?

На самопрезентацию одного человека отводится 3 – 5 мин.

«Снежный ком»

Способствует запоминанию имен всех участников группы, продолжает знакомство.

Первый участник (например слева от ведущего) называет свое имя. Следующий – повторяет его, затем называет свое. Третий участник повторяет два имени и называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.

«Мое имя»

Способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника. Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему нравится и какое не нравится. Как он хочет, чтобы его называли в группе.

После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе.

«Давайте поздороваемся»

Упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

«Встаньте все те кто...»

Упражнение направлено на продолжение группового знакомства, а также на развитие внимания, наблюдательности. Ведущий предлагает встать всем, кто...

- любит бегать;
- радуется хорошей погоде;
- имеет младшую сестру;
- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего может выполнять любой участник круга. После завершения упражнения задаются вопросы, предполагающие подведение итогов игры:

– Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из участников запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д. Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные);

– Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному участнику группы, если он не может ответить сам – ему помогает группа.

«Опиши друга»

Продолжение знакомства и развитие внимательности и умения описывать то, что видел.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками).

Участники стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько участник был точен.

Разогревающие игры

«Надувная кукла»

Цель: преодолеть скованность и напряженность участников группы, направлена на тренировку мышечного расслабления.

Инструкция. Ведущий играет роль «насоса». Он делает движения руками, имитирующие работу с насосом и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку у куклы», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

Время: 10 – 15 минут.

«Спутанные цепочки»

Цель: преодолеть скованность и напряженность участников группы.

Инструкция. Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают перед собой правую руку. Столкнувшись с рукой другого участника игры, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза, они должны распутаться, не разжимая рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько колечек из людей, либо несколько независимых кругов.

Время: 10 – 20 минут.

«Встреча взглядами»

Цель: разминка, развитие навыков социальной перцепции.

Инструкция: 1) Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг;

2) Отличается противоположной постановкой задачи – ни с кем не встретиться взглядом.

Время: 10 – 15 минут.

«Шестерка»

Цель: тренировка внимания и сообразительности.

Инструкция. Все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три и т.д. Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру шесть и кратные шести (например, 6, 12, 16, 18 и т.д.). Если игроку досталось такое число, то он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся, наиболее внимательных игроков. Понятно, что вместо шестерки можно использовать другие цифры.

Время: 10 – 15 минут.

«Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Инструкция. Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Б – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, лёгкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Игры-самоанализ

«Мой портрет глазами группы»⁸

Цель данного упражнения – развитие умения давать и принимать обратную связь в необычной форме.

Упражнение 1

Перед участниками ставится задача создания психологического портрета человека, сидящего перед ними. Натурщиком является один из участников группы. Ограничений нет никаких в выборе способов изображения внутреннего облика. До конца упражнения разговаривать воспрещается.

Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. Натурщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображение своего внутреннего облика.

Затем переходят к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом создания «портретов».

В длительных тренинговых группах можно периодически возвращаться к этому упражнению, заменяя натурщиков. Делать подряд портреты больше двух-трех человек не рекомендуется: наступает утомление «художников» и теряется глубина погружения во внутренний мир человека, чей портрет создается.

Упражнение 2

Упражнение можно усилить и добавить в него элементы, нацеленные на укрепление сплоченности группы и развития навыков эффективной коммуникации участников, если не заканчивать его в момент создания «портретов», а продолжить дальше. Ведущий предлагает натурщику сгруппировать все рисунки по каким-то признакам. Количество групп и суть критерия не имеют значения. Натурщик может прокомментировать

⁸ Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М.: Ось-89, 2000. С. 46.

способ группировки, а может не комментировать. Возле каждой пачки рисунков собираются их авторы. Им дается лист бумаги и задание: обсудить, что же объединяет ваши рисунки, и совместными усилиями создать обобщенный портрет того же человека на большом листе бумаги. Необходимо на коллективном портрете более четко и ярко высветить объединяющую идею или же более четко изобразить сущность внутреннего мира натурщика.

На эту работу выделяется пятнадцать-двадцать минут. По окончании работы представители групп комментируют плоды коллективного труда. Натурщик может высказать мнение, какой из портретов в большей степени совпадает с его самовосприятием.

Упражнение 3

Идея упражнения принадлежит Г.И. Марасанову.

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало».

Задача добровольца только по отражению в двух зеркалах определить, кто из членов группы подошел к нему сзади. Эти два «зеркала» будут живыми. Одно зеркало будет молчащим, оно сможет объяснить добровольцу с помощью мимики и жестов, кто находится за его спиной. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени. Задача игрока угадать человека за спиной как можно быстрее. Обязательно следует обсудить прошедшую игру.

Упражнение 4

Суть этого упражнения состоит, во-первых, в представлении кому-то из участников права получить прямую обратную связь от других участников, а во-вторых, в наложении обязанности быть предельно откровенным и абсолютно честным при ответах на вопросы своих товарищей по группе.

Ведущий предлагает добровольцу сесть на «стул откровенный», стоящий внутри круга. Задача участника быть предельно честным, искренним и открытым. Участники группы задают ему вопросы о его чувствах, мыслях, желаниях, стремлениях, о его отношении к людям. Вопросы могут быть самыми разными: от достаточно поверхностных до самых деликатных.

Завершающее обсуждение часто сопровождается высказываниями благодарности друг другу и признаниями в том, что люди открыли для себя в себе нечто совершенно новое, то, о чем никогда не думали и даже не подозревали, осознали отношение к себе окружающих.

«Дискуссия в ролях друг друга»

Один из способов получить обратную связь заключается в изображении своего партнёра по группе в определенной ситуации. Участнику, исполняющему роль другого, необходимо отразить не только его манеру поведения и речи, характерные жесты и особенности мимики, но и систему взглядов, ценностные установки, стиль мышления. Важным в этом упражнении является увидеть себя со стороны. Часто участник открывает нечто новое в себе и обогащает представление о своём физическом Я.

При небольшой группе игроки исполняют роли друг друга в дискуссии и потом вместе пытаются определить роль каждого. Ведущий задаёт тему дискуссии, которая может касаться любого вопроса: «Нужны ли дома животные?», «Есть ли в мире настоящая любовь?» и т.д. После 10 минут дискуссии начинается обсуждение: раскрытие того, кого изображали, успешность и точность исполнения ролей. Длительность 30 – 40 минут.

«Разговор со сменой позиции»

Психотехника, направленная на помощь в решении проблем.

Это специальное психотехническое упражнение направлено на содержание конкретных проблем участников.

Ведущий: «Внутри каждого из нас живут разные составляющие нашего Я, каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности. Такие составляющие нашего Я называются субличностями. Обычно мы не осознаём, какая субличность побеждает в нас. Упражнение, которое я хочу вам предложить, поможет вам познакомиться с тремя из ваших субличностей. Их зовут *Скептик*, *Мечтатель* и *Реалист*.

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он оптимист и верит в решение всех проблем. Он смело предлагает необыч-

ные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нетрадиционных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик – полная противоположность *Мечтателю*. Он пессимист, его взгляд на мир окрашен в чёрный цвет. Он не верит в возможности счастливого случая. Он чётко и аргументированно доказывает бесполезность любого действия по разрешению проблемы. Критикует новое предложение.

Реалист не отличается энтузиазмом *Мечтателя*, но и не склонен к пораженчеству как *Скептик*. Он трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все «за» и «против».

Сейчас вы проработаете выбранную проблему с использованием своих субличностей. Каждый участник поведёт свой внутренний диалог по-новому, по какой-то своей проблеме, поочередно «входя» в различные ролевые позиции, сопровождающиеся реальным физическим перемещением в пространстве в определённую точку. Определите в пространстве места, где находится ваша субличность. Встаньте на позицию *Реалиста*. Подумайте о вашей проблеме. А теперь сделаете шаг и встаньте на позицию *Мечтателя*. Вы умеете находить, придумывать интересные решения сложной ситуации. Скажите двум субличностям о своём способе решения проблемы. А теперь ещё один шаг и вы встаёте в позицию *Скептика*. Вы умный, критичный человек. Вы слышали предложение *Мечтателя*. Объясните ему, в чём он не прав. И шаг на новую позицию. Вы – *Реалист*. Вы можете всесторонне оценить содержание спора. Вы видите недостатки каждой из позиций.

Следующий шаг – теперь вы, вставая на место *Мечтателя*, *Реалиста* или *Скептика*, должны, учитывая доводы всех сторон, пытаться дополнить свои размышления, приняв критику или поддержку.

В результате обсуждения упражнения участники приходят к выводу, что в реалиях нашей жизни все три субличности являются необходимыми. Именно через диалог и сотрудничество между ними возможен конструктивный поиск оптимального решения возникающих проблем. Длительность 30 – 40 минут.

«Горная вершина» (медитация-визуализация)

Ведущий: «Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете летать. Посмотрите вверх, на фоне неба четко виден тёмный движущийся крестик. Это орёл, парящий над скалами. Мгновенье – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите. Вам не составляет труда достигнуть самой высокой вершины. Выберите участок поудобнее, чтобы оттуда с недостигаемой высоты посмотреть на то, что осталось там далеко у подножья гор. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы».

«Мои добрые дела»

Ведущий. Вспомните: какое конкретное доброе дело вы сделали вчера, кому сказали доброе слово. Кто был этот человек? Что вы при этом чувствовали? Как он вас отблагодарил? Какими должны быть, по вашему мнению, формы благодарности? Сколько своих добрых дел вы смогли вспомнить? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, то что вам мешает? Вы все время в ответ ждете благодарности в виде подарка? Или вы так заняты своими делами, что вам просто некогда заниматься добрыми делами?

Участникам дается 5 минут для того, чтобы они письменно ответили на заданные вопросы, записали добрые дела, сделанные для людей. Затем группа садится в большой круг и участники по очереди высказываются, комментируя свой рассказ и отвечая на вопросы. Это упражнение можно проводить либо в большом кругу, либо в микрогруппах по 7 – 8 человек.

«Уверенность в себе»

Цель:

– развить умение действовать адекватно и эффективно при различных психических состояниях;

– развить умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них.

Обдумайте предлагаемые ниже утверждения и оцените в четырехбалльной системе свое отношение к ним. Каждый балл означает следующее:

Я думаю об этом:

4 балла – очень часто

3 балла – часто

2 балла – иногда

1 балл – редко

0 баллов – никогда

- 1) Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
- 2) Я постоянно чувствую свою ответственность по работе.
- 3) Я беспокоюсь о своем будущем.
- 4) Многие мне завидуют.
- 5) Я обладаю меньшей инициативой нежели другие.
- 6) Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
- 7) Я боюсь выглядеть глупцом.
- 8) Внешний вид других куда лучше, чем мой.
- 9) Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
- 10) Я часто допускаю ошибки.
- 11) Как жаль, что я не умею как следует говорить с людьми.
- 12) Я избегаю задевать чувство других людей, даже если меня оскорбили.
- 13) Я предпочитаю выполнять письменные работы, чем пройти через собеседование.
- 14) Я стесняюсь возвращать товары, если обнаруживаю дефект.
- 15) Моя жизнь бесполезна.
- 16) Многие неправильного мнения обо мне.
- 17) Мне не с кем поделиться своими мыслями.
- 18) Люди ждут от меня очень многого.
- 19) Люди не очень-то интересуются моими достижениями.
- 20) Я легко слушаю.
- 21) Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
- 22) Я не чувствую себя в безопасности.
- 23) Во многих ситуациях я волнуюсь понапрасну.

24) Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25) Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

26) Я чувствую себя скованным.

27) Я уверен, что люди переносят жизненные трудности легче, чем я.

28) Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29) Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30) Как жаль, что я не очень общителен.

31) Мне трудно сказать «нет».

32) Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за моей застенчивости.

Результаты:

0 – 25 баллов – Вы в основном уверены в своих действиях;

От 26 до 45 баллов – означает средний уровень;

От 46 и выше – низкий уровень самооценки и неуверенность в себе.

«Как Вы относитесь к ошибкам?»

Поразмышляйте над специфическими ситуациями в Вашей жизни и опишите Ваше обычное повседневное поведение (без действий). Как Вы реагируете, если сами допустили ошибку? Какой бывает Ваша реакция, если ошибку допустил кто-то другой (сотрудник, коллега, ребенок)?

«Преодоление сомнений в своей силе»

1. Возьмите лист бумаги и разрежьте его на три колонки, озаглавьте их: «Мои положительные качества», «Где я могу себя хорошо проявить» и «Чего я достиг».
2. Закройте глаза и сосредоточьтесь на каждом заголовке в течение 1 – 2 минут. Что приходит Вам в голову? Откройте глаза и запишите Ваши положительные качества.
3. Прodelайте это для каждого заголовка. Затем просмотрите свой список. Читая каждый пункт, создайте мысленную картинку того, что Вы обладаете этими качествами, талантом или имеете достижения. В заключение создайте

полную картину себя самого с учетом этих качеств, талантов и достижений и заметьте, насколько приятно это осознавать.

4. Закончите тем, что представьте, будто Вас отмечают за успехи и мысленно одобрительно похлопайте себя по спине. Вы действительно великолепны. Вы многого достигли, стремясь к своей цели, и заслуживаете похвалы за это.

Психологические ролевые игры

«Катастрофа в пустыне» (коммуникативная игра)

Каждый участник получает бланк со списком предметов.

Ведущий: «С этого момента все вы пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населённый пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолёта вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить номер 1 у самого важного предмета, номер 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую половину бланка. Каждый работает самостоятельно в течение 15 минут.

После завершения индивидуального ранжирования вам будет предложено разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение 10 минут уже совместно с партнером».

В завершение игры проводится общегрупповое обсуждение в течение 30 минут с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов.

Обсуждение результатов

Ведущий: «Игра закончена, поздравляю всех участников с благополучным спасением и предлагаю обсудить итоги игры». Первый вопрос, на который ведущий просит ответить всех

участников по кругу, следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему». Ответы участников сопровождаются рефлексией, цель которой в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим следующие вопросы:

- Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)?
- Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?
- Была ли выработана общая стратегия спасения?
- Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении?
- Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять своё мнение?
- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, т. е. по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?
- Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?
- «Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?»
- Какие способы поведения оказались наименее результативными?
- Какие только мешали общей работе?
- Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Игры-прощания

«Мне сегодня...»

Цель. Установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе. Подведение итогов занятия.

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...».

«Ритуал прощания»

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

9. ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Занятие 1. Тренинг личностного роста, групповое взаимодействие, адекватность

«Муха в квадрате»

Мысленно представим поле для крестиков-ноликов, состоящее из девяти квадратов. В центральном квадрате сидит муха. Задача состоит в мысленном перемещении мухи ходами вверх-вниз, вправо-влево. Участники делают последовательно по одному ходу. Запрещено делать челночные ходы (туда-сюда). Нельзя вылетать за границы поля. Может использоваться и как разогревающая методика. Со временем можно усложнить задачу, модернизировав плоское поле в объемное (куб).

«Спина к спине»

Ведущий говорит о том, что у группы имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине и стараются в таком положении в течение 3 – 5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

Ведущий может спросить:

– *было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например телефонный разговор, в чем отличия?*

- легко ли было вести разговор?
- какой получается беседа – более откровенной или нет.

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

«Печатная машинка»

Все участники встают в линию или круг. Группе дается задание прочитать четверостишие (предложение, словосочетание и т.д.), например:

У лукоморья дуб зеленый,
Златая цепь на дубе том.

Но не хором, а следующим способом: участники последовательно произносят по одной букве, пробел – вся группа делает хлопок руками, перевод каретки – топают ногой. Запятые и точки тоже можно как-нибудь обозначить. Тот, кто сделал ошибку, выбывает, когда остается три человека, вся группа начинается сначала.

«Значимые люди»

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит нарисовать трех самых значимых для себя людей. Это могут быть не обязательно те, с кем участник постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

- кто они;
- чем значимы, чем дороги;
- так же ли близки они теперь, если речь идет о прошлом.
- хотели бы они что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальт-терапии технику «пустого стула».

«Колечко»

Оборудование: на роль колечка хорошо подходит сердечник от изоленты, для детей можно использовать что-то яркое, например заколку. Группа выходит из комнаты. Ведущий размещает колечко в комнате так, чтобы оно было в поле зрения участников. Например, повесить на гвоздик, одеть на горлышко бутылки, положить на стол, где и так куча всяких предметов, заколку можно приколоть к занавеске. Группа заходит в комнату и молча ищет колечко. Нашедший молча и никоим образом не показывая виду, что он нашел, садится на свое место. Чем меньше остается ищущих, тем сложнее найти предмет. Последнему приходится совсем тяжело.

«Ассоциации»

Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны – на что или на кого похож тот, кого загадали:

на какое время суток; на какое время года; на какую погоду; на какой день недели; на какой цвет радуги и т. д.

Следует напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи в других упражнениях.

«Хлопки»

Участники группы встают в линию, колонну, круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок, ни больше, ни меньше. Оптимальное время выполнения группой из 20 человек составляет 3 секунды.

«Крокодил»

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников,

кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно – названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

«Коллективная арифметика»

Участвуют четыре человека. Каждый из участников берет карточку с несложным арифметическим действием, например 100×100 . Полученные результаты каждой карточки складываются. Называется полученная сумма. Время – 60 секунд. Ведущий может создавать помехи, каждые 15 секунд громким голосом объявляя оставшееся время.

«Свое пространство»

Один из участников группы («протагонист») добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы – «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различном расстоянии от себя так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.

Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости от того, на какое расстояние

оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.

«Телеграммы»

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» – листков с именами всех участников группы – и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других и о себе самом. Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых «телеграмм», и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

«Я – реальный, идеальный, глазами других»

Материалы: бумага, набор цветных карандашей.

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.

В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если выполнить задание в начале занятий, и почему.

«Что изменилось»

Цель: развитие внимательности и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Водящий выходит из комнаты. За это время в группе происходят несколько изменений в одежде, прическе, можно пересесть на другое место но не больше 2 – 3 изменений; все производимые изменения должны быть видимы. Задача водящего – правильно подметить произошедшие изменения.

«Коллективный счет»

Техника на каждый день. Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга. Задача группы – называть

по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия; во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что, не договариваясь, начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от подобного приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с данным упражнением.

«Испорченный телефон»

Участники встают в колонну по одному, ведущий – в конце колонны. Таким образом, все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и так далее. Последний участник называет предмет.

Условья: все делается молча, жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

«Учимся расслабляться»

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе,

расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем целесообразно провести следующие упражнения на релаксацию.

1. «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлять их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну». Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

2. «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогли вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий просит ответить на вопросы, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3. «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем».

По окончании ведущий спрашивает: *кто какие словосочетания использовал, что почувствовал*, и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

Данное упражнение способствует не только усвоению простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

Занятие 2. Баланс механизмов возбуждения и торможения

«Кто тормоз?»

Маленький предмет лежит на столе посередине. Двое участников кладут руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется четное число, нужно схватить предмет.

«Горячий стул»

Ведущий предлагает узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Используется только тот опыт, который был получен за время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того как все высказались, он коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но на «горячий стул» садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

«15 слов» (самоконтроль)

Ведущий предлагает участнику назвать 15 слов, начинающихся на определенную букву, с условием: если пауза между словами составляет более 5 секунд, то участник делает одно приседание. Подразумевается, что участник находится перед своей группой.

Занятие 3. Развитие умения слушать собеседника, наблюдательности и внимания к чувствам других людей

«Подарок на всех»

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Участникам дается задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» Или: «Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?» Каждый участник загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг, лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели. Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

«Портрет самого лучшего друга»

Цель: развитие анализа и самоанализа.

Участникам дается задание: нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

– Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом?

– Какими качествами обладает этот человек?

– Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?

– Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для всех схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если участники уже умеют читать). Например:

– Помогай друзьям.

– Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.

– Останови друга, если он делает что-то плохое.

– Скажи ему, если он в чем-то не прав.

– Не ссорься, не спорь по пустякам, играй со всеми дружно.

– Не завидуй.

– Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.

– Спокойно принимай советы и помощь других ребят.

– Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.

– Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

Занятие 4. Знакомство с интонированием речи

«Этюд на различные позиции в общении»

Цель: прочувствование различных позиций в общении.

Участникам дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для всех темы: «Мое любимое животное» и пр. Сначала ситуация общения организуется, когда оба участника сидят лицом друг к другу; затем один сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (участники меняются местами); затем, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор. После этого ведущий спрашивает о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

«Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, участники находятся напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Ведущий дает задания (каждое задание выполняется 2 – 3 минуты):

– Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки.

– Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

– Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями. Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

«Волшебные средства понимания»

Цель: вводная беседа направлена на осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах

каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

– Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

– Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (Улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).

Почему эти средства понимания мы можем называть «волшебными»?

– Можем ли мы с вами применять эти «волшебные» средства, когда?

«Кто тебя позвал, узнай»

Цель: развитие чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, соотнесение человека и его образа. Развитие эмпатии.

Участники, каждый по очереди, становятся в конец комнаты и закрывают глаза – водят. Два человека из группы по очереди зовут водящего по имени. Задача водящего – отгадать, догадаться, кто его позвал. Если участники хорошо знакомы друг с другом, то можно усложнить задание, предложив участникам изменить голос.

«Интонация»

Цель: развитие у участников группы понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии. Ведущий вводит понятие об интонации. Затем предлагается по очереди повторить с различными чувствами, различной интонацией разные фразы (зло, радостно, задумчиво, с обидой):

– Пойдем гулять.

– Дай мне ... и др.

Занятие 5. Развитие умения выражать свое настроение и чувствовать состояние другого

«Настроение»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, понимания настроения других, эмпатии, ассоциативного мышления. Создается светопись настроения группы. Например, на общем листе с помощью красок каждый рисует свое настроение в виде полоски или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый участник выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить участникам группы сочинить спонтанный танец настроения.

«Школа улыбок»

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать. (Участники пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...).
- Нарисуйте улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек – какой он?

«Общее настроение»

Цель: развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

1-й этап.

Объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоций найдено, ведущий просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого участника с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта: «Вспомни себя, когда ты радовался, когда у тебя произошло какое-то приятное событие и т.д.».

Если участники начинают копировать движение друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

2-й этап.

Работа в парах. Выбирается несколько базовых эмоций, например, испуг, удивление, радость, горе. Участники стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние не сговариваясь. Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадает 2 – 3 раза подряд.

3-й этап.

Разрабатывается единый, всеобщий знак для изображения основных эмоций, например, страха, горя, радости... На этом этапе важна работа по обсуждению видимых признаков, выражающих определенное состояние.

Занятие 6. Развитие творческого воображения и непосредственности в общении

«Я хороший – Я плохой»

Цель: развитие рефлексии и непосредственности в общении.

Участникам предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если участники затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее. Какого они могут быть цвета и какой формы?

«Коллективное сочинение сказки»

Цели: развитие творческого воображения, навыков групповой работы: умение учитывать ход сюжета; понимания норм культурного общения, подготовка к экзамену.

Участникам раздается несколько последовательных картинок (по числу участников) с общим сюжетом, представляющих собой основу для связанного рассказа. Каждый выбирает себе

одну картинку и готовит по ней рассказ (но все вместе раскладывают картинку по порядку, чтобы иметь представление об общем сюжете). Главный герой сказки – житель Страны Понимания, Мастер общения. Он отправляется в путешествие, и на пути ему встречаются различные люди; он попадает в сложные ситуации: лиса хочет его перехитрить, волк съесть, медведь не хочет помогать. Но все препятствия и испытания он выносит с честью.

«Инсценировка сочиненной сказки»

Цель: в инсценировании сказки происходит отработка навыков эффективного общения («волшебных» средств понимания). Когда сказка сочинена, она разыгрывается по ролям. Можно инсценировать сказку дважды, при этом актеры меняются ролями.

Литература

1. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2007. – 206 с. – ISBN 978-5-98534-597-1.
2. Захаров, В. П. Социально-психологический тренинг / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.
3. Игры, обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Новая шк., 1994. – 134 с.
4. Захаров, В. П. Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга: метод. указания / В. П. Захаров. – Л., 1990. – 150 с.
5. Макшанов, С. И. Психология тренинга / С. И. Макшанов. – СПб., 1997.
6. Калинина, Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения / Р. Калинина. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Речь, 2001. – 160 с. – ISBN 5-9268-0060-9.

Занятие 7. Развитие самопринятия

«Мое физическое Я»

Ведущий. Знаете ли вы свое тело? Когда последний раз вы измеряли свой рост, вес? Запишите свои основные физические показатели: цвет глаз, волос, рост, вес, объем груди, талии, бедер, размер обуви, одежды, головного убора, перчаток.

Наверное, многие из вас не смогут сразу назвать точные данные. Напишите хотя бы приблизительные. Дома вы внесете необходимые коррективы. У вас есть 5 минут на заполнение таблицы. Тот, кто уверен в своих ответах и готов поделиться с аудиторией, будет внимательно выслушан.

Следует заранее приготовить необходимое количество таблиц с основными физическими показателями и раздать их участникам. После того как все будет заполнено, группа объединяется в большой круг и желающие высказываются. Следует говорить не только о фактической стороне, но и о тех чувствах, которые возникли во время выполнения этого упражнения. У многих это упражнение вызывает серьезные затруднения, в частности, они не знают своих антропометрических данных.

Это упражнение призвано сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного начал. Участники должны настроиться на внимательное отношение не только к движениям своей души, своим переживаниям, но и к своему телу, которое во многом определяет наше отношение к жизни.

«Свет мой, зеркальце, скажи...»

Ведущий. С этого дня и в течение всего тренинга вы будете часто отвечать на вопрос: «Кто я?»

Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос несколько раз. Все, что вы напишете, останется у вас. Если захотите, вы можете поговорить об этом с другими. Это упражнение проводится на всех занятиях. Записи участников целесообразнее собрать для того, чтобы они не забыли их дома и могли постоянно вносить изменения и добавления в список ответов на этот вопрос.

Данным упражнением задается глубокая личностная установка на постоянный внутренний самоанализ. Учащиеся будут работать над этим вопросом на всем протяжении тренинга, каждый раз возвращаясь к нему и, главное, к своим ответам. Причем от занятия к занятию записи могут меняться вместе с изменением представлений человека о себе самом.

«Ласковое имя»

Ведущий. Это домашнее задание. Вспомните и напишите, какими ласковыми именами вас называют ваши родные, близкие люди, знакомые. Задумайтесь: кто и в каких случаях это делает чаще? Когда от вас что-то требуется? Когда обращаются с очередной просьбой? Когда у собеседника просто хорошее настроение? Какие чувства вы испытываете в ответ на такое ласковое обращение? Что хочется сказать или сделать в ответ на хорошие слова? Делаете ли вы это? Если нет, то почему? Что мешает проявить теплые чувства благодарности? А теперь вспомните и запишите, кого и когда вы называете ласково. Это ласковые уменьшительные слова, например, от имени человека: Галочка, Галчонок; или название птицы, животного: медвежонок, цыпленок, может быть, просто прозвище, но очень ласковое? Что вы при этом испытываете сами? А люди, как они реагируют на ласковое обращение?

Участников просят завести отдельную тетрадь или блокнот для выполнения домашних заданий. С одной стороны, это воспитывает добросовестное отношение к делу, с другой – систематизирует получаемый в ходе самоанализа материал. Подчеркните, что на следующем занятии с данными записями группа будет обязательно работать.

Задание стимулирует эмоциональное раскрытие индивидов, так как оно обращено к самым приятным минутам их жизни. Его выполнение многих заставляет задуматься о характере отношений с родными и близкими, обратить внимание на собственную манеру и стиль общения. После выполнения такого упражнения заметно теплеет атмосфера среди участников тренинга.

«Откровенно говоря...»

Одной из последних процедур каждого занятия является анкетирование. Участникам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к занятиям.

Откровенно говоря...

Дата занятия _____

Мое тренинговое имя _____

Во время занятия я понял, что ...
Самым полезным для меня было ...
Я был бы более откровенным, если бы ...
Своими основными ошибками на занятии я считаю... Мне не понравилось ...

Больше всего мне понравилось, как работал... На следующем занятии я хотел бы ...

На месте ведущего я ...

(подпись)

Подведение итогов

Ведущий. Занятие закончилось. Вы откровенно высказали свое мнение о нем, но, если что-то осталось в душе, особенно неприятное или важное, выскажитесь вслух прямо сейчас. Не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, так и не сказав об этом обидчику. Итак, кто хочет взять слово?

Необходимо дать возможность желающим поделиться своими высказываниями. Важно обратить внимание на тех, кто чувствует себя неловко, неуверенно, отрешенно. К ним нужно обязательно подойти после занятия.

Без проведения этой обратной связи нельзя заканчивать работу. У членов группы должна быть последняя возможность сказать о том, что их тревожит или мучает.

Занятие 8. Стиль общения

Цель занятия: закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Участникам раздаются их визитки. Целесообразно начать работу с анализа анкет «Откровенно говоря... я». При этом важно обратить внимание группы на причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть более откровенными. Не называя тренинговых имен, остановиться на наиболее типичных ошибках, отметить самые полезные для участников упражнения.

«Я тебя помню»

Ведущий. Мы начинаем нашу встречу взаимными приветствиями. Сейчас вы по очереди будете здороваться друг с другом, обязательно подчеркивая индивидуальные особенности того, к кому обращаетесь. Разумеется, обращение начинается с имени, которое написано на визитке данного человека.

Пример такого приветствия: «Здравствуй, Алеша, я рад тебя видеть! Я помню, что твоей отличительной чертой является принципиальность». Если вы не помните особенность того, кого приветствуете, то извинитесь перед ним.

Участники сидят в круге. Каждый обращается к конкретному человеку, например к сидящему справа. Следует обратить особое внимание на то, какими словами участник приветствует своего партнера, на его манеру устанавливать контакт. Целесообразно разобрать типичные ошибки, допущенные обучающимися. Тренер должен продемонстрировать наиболее продуктивные способы вхождения в контакт.

Во время этой разминки происходит настрой на доверительный стиль общения, взаимные приветствия помогают включиться в продуктивную работу, продемонстрировать свое доброе и уважительное отношение ко всем членам группы.

«Поговорим о дне вчерашнем...»

Ведущий. Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы вероятно вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно в правилах? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?

В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами.

«Скажи мне, кто твой друг»

Ведущий. Безусловно, у каждого из вас в группе уже появился человек, который чем-то близок вам. В течение 5 минут вы должны набросать его «психологический портрет». Указывать на признаки, особенно внешние, по которым можно сразу узнать данного человека, не следует. В портрете должны быть не менее 10 – 12 черт характера, привычек, особенностей, присущих именно ему.

Те, кто узнал себя в представленном описании, также имеют право заявить об этом и обосновать свой вывод. Автор не должен сразу сообщать, кто из участников прав. Он делает это лишь после того, как выскажутся все желающие. Затем процедура продолжается до тех пор, пока не предъявят свои «портреты» все участники.

«Ласковые имена»

Ведущий. Сейчас мы сядем в большой круг и поработаем с домашним заданием. Расскажите о том, какие ласковые слова вы вспомнили, выполняя его. Обратили ли внимание на то, как вас называли дома в эти дни? Какие чувства испытывали при этом? Чувство признательности, благодарности, прилив нежности или что-то другое? Или было разочарование из-за того, что вас, оказывается, ласковыми именами совсем не называют?

«Физическое Я»

Ведущий. Все ли завели тетрадь или блокнот?

Теперь поговорим о вашем физическом Я. Кто смог уточнить свои физические показатели? У кого оказались почти все точные сведения? Кто очень сильно ошибся в оценке? Почему это произошло?

В ходе упражнения следует обратить внимание на искренность и раскованность участников, их готовность говорить откровенно, умение описывать свои переживания и желание делиться ими с окружающими.

Можно организовать процесс обсуждения домашнего задания в парах. Выполнение этого упражнения способствует дальнейшей психологической разминке, раскрепощает участников, отношения в группе заметно теплеют.

При обсуждении физического *Я* важно обратить внимание на состояние тех участников, которые имеют определенные физические недостатки, например: излишний вес, очень маленький рост по сравнению с другими и т.д. Как правило, обсуждение этой информации вызывает у них определенные отрицательные эмоции. Поэтому разговор о физическом *Я* требует большого такта, пристального внимания и немедленной реакции ведущего в необходимых случаях.

«Мои сильные стороны ...»

Ведущий. У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут.

Затем сядем в большой круг, озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких «но ...», «если ...», «может быть...», «я не совсем уверен в том, что ...» и т.п. На выступление дается по 2 минуты. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены.

В конце упражнения следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те ощущения, которые каждый испытал во время упражнения.

Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. При его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

«Кто Я?»

Ведущий. Возьмите лист бумаги, на котором уже есть несколько ответов на данный вопрос. Вы отвечали на него на прошлом занятии. Подумайте, как еще можно ответить на поставленный вопрос сегодня. Может быть, вы хотите что-то добавить, а написанное ранее – отменить. В вашем распоряжении 3 минуты.

Личностная установка на постоянный самоанализ должна подтверждаться в течение всего тренинга. Для этого участники периодически возвращаются к одному и тому же вопросу, но рассматривают его в разных аспектах. Кроме того, у них есть возможность, читая свои предыдущие ответы, изменить или дополнить их в соответствии со своим сегодняшним мироощущением.

«Интервью»

Ведущий. Это новое домашнее задание. Сформулируйте для каждого члена группы один вопрос, ответ на который поможет лучше узнать и понять его. Для этого нужно подумать о каждом участнике, вспомнить все, что узнали о нем. На ваш вопрос он должен будет ответить во время интервью на следующем занятии. Лучше подобрать вопросы, которые не повторялись.

Необходимо напомнить учащимся, что домашнее задание – это обязательная процедура. Они вправе надеяться, что не будут забыты записи в специальном дневнике. Нужно объяснить, что они нужны и самому участнику, так как помогают сформировать привычку думать о другом человеке. Тем, кто забыл о ведении дневника, посоветуйте его завести.

Подведение итогов осуществляется так же, как и на первом занятии. В дополнение к ранее указанным процедурам каждый участник письменно отвечает на вопрос: «Над чем мне еще нужно поработать на следующем занятии?»

Задавая вопрос, нужно предложить всем присутствующим ответить на него. Каким каждый член группы видит свое дальнейшее участие в тренинге? Над чем он еще собирается поработать? Как думает помогать ведущему и своим товарищам? Желательно, чтобы на вопросы ответили все, но, если кто-то не готов к этому, не следует настаивать. Записи лучше собрать, чтобы раздать в начале следующего занятия.

Занятие 9. Навыки самораскрытия и самоанализа

Цель занятия: способствовать дальнейшему сплочению коллектива и углублению процессов самораскрытия, продолжить развитие умений и навыков самоанализа, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Целесообразно придерживаться уже сложившейся схемы проведения тренинга: а) анализ анкет «Откровенно говоря...»; б) напоминание о правилах и учет мнений участников об их изменении и дополнении; в) психологическая разминка – этюды, включающие учащихся в активную работу над собой; г) анализ домашнего задания; д) основное упражнение занятия; е) заключительные процедуры: ответ на вопрос «Над чем мне еще надо поработать?» и анкетирование.

На этом занятии основное внимание уделяется анализу участниками своих слабых личностных сторон. Каждому из них нужно дать возможность глубоко и полно осознать эти стороны своей личности. В процессе работы индивиду необходима поддержка всех членов группы.

«Вы меня узнаете?»

Ведущий. Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком.

Хорошо, если есть его фотография. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о примете, по которой узнаете друг друга. Например, красный шарф и т.п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы незнакомец, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха или необычная деталь походки, или Время для работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли во время выполнения предложенного задания.

Такой способ выделения самой яркой индивидуальной черты психологически очень эффективен, так как, с одной стороны,

стимулирует участника на активное восприятие других людей – ему нужно найти нечто особенное в человеке, а с другой стороны, он сам получает интересную, запоминающуюся информацию, иногда очень неожиданную для себя.

«Девиз»

Ведущий. Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, 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. На формулировку девиза дается 5 минут. Затем вы по очереди зачитываете свои девизы и в случае необходимости даете нужные пояснения.

Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все в праве задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

После обсуждения индивидуальных девизов можно предложить участникам сформулировать девиз группы, зафиксировав в нем принципы взаимоотношений и взаимодействия.

Формулировка девиза заставляет сконцентрироваться на главном: что я ценю в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Поиск ответов на эти принципиальные вопросы помогает более метко осознать жизненные ценности. Кроме того, любой получает возможность услышать жизненные установки остальных членов группы и сравнить их со своими или взять чей-то девиз в качестве основного принципа поведения на ближайшее время.

«Интервью»

Ведущий. Быть искренним и откровенным перед самим собой, а тем более перед другими – довольно трудная задача. Но мы уже достаточно хорошо знаем друг друга и готовы отвечать на любые вопросы откровенно и чистосердечно. Каждый из вас приготовил по одному вопросу для других членов группы и готов дать интервью. Основное правило такого интервью – отвечать как можно полнее и откровеннее. Тем самым вы попы-

таетесь еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и взглядов на те или иные сложные жизненные проблемы. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов. Кто готов первым давать интервью?

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, садится так, чтобы видеть лица всех членов группы. Остальные начинают по очереди (по кругу) задавать вопросы. Если время на все интервью ограничено, тогда сам интервьюируемый решает, чьи вопросы он хотел бы услышать.

Интервью не должно затягиваться слишком долго (не более 5 минут), и ответы должны быть действительно искренними и откровенными. Все члены группы должны участвовать в беседе. При этом интервьюируемый вправе не отвечать на вопрос, который, на его взгляд, не относится непосредственно к нему.

Данное упражнение показывает степень готовности 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, желание трудиться видно из характера ответов: уходы в сторону, общие рассуждения, смешки, частые отказы говорят о несерьезном восприятии упражнения.

«Автопортрет»

Ведущий. Один из самых близких людей, которого вы, наверное, хорошо знаете, – вы сами. Действительно, кто лучше знает ваши собственные особенности, привычки, желания и т.д. Каждый из вас в течение 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 – 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Например, самому маленькому по росту в данной группе нельзя писать: «Мне доставляет много переживаний мой маленький рост». Это должно быть психологическое описание характера, своих привязанностей, взглядов на мир, взаимоотношения людей и т.д.

После написания характеристик вы сдадите их ведущему или одному из членов группы. Перемешав листы, мы начнем зачитывать автопортреты. Остальные должны по тексту узнать автора. Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника, например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые удалось увидеть во время занятий.

«Брачное объявление»

Ведущий. Это очередное домашнее задание. На этот раз ваша задача – составить текст брачного объявления, в котором нужно прежде всего указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания своим физическим данным. Вы привлекательны и обаятельны? Молоды и красивы? К тому же еще и высокого роста? Это прекрасно! А каков ваш характер, привычки, особенности общения с людьми и отношение к ним? Ваши любимые занятия? Чем можете заинтересовать другого человека? Не следует писать о наличии квартиры, дачи, машины и гаража. Если это все есть, можно только порадоваться за вас. Но при чем здесь брачное объявление? Ведь вы пишете о себе, а не о вашем материальном состоянии.

Не забудьте в нескольких словах охарактеризовать ваш идеал. Каким его себе представляете? Описание идеала не должно занимать более 1/3 объявления.

Нужно настроить аудиторию на серьезное отношение к работе над объявлением, снять шутливый настрой, который часто возникает во время тренинга именно из-за своеобразной формы самоанализа. Не совсем обычная точка зрения позволяет участникам открыть в себе те стороны своего характера, о которых они еще не думали или боялись думать по ряду причин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, большинство школ групповой психотерапии и тренингов возникли в русле основных направлений мировой психологической науки – психоанализа, бихевиоризма, гештальтпсихологии, гуманистической психологии – или в результате причудливого сочетания различных теоретических подходов (так, например, гештальтпсихологию Ф. Перлза можно считать гармоничным соединением и развитием идей психоанализа, гештальтпсихологии и феноменологического подхода). Телесно-ориентированная терапия В. Райха имеет свои корни в классическом психоанализе; нейролингвистические программисты – последователи современного необихевиоризма; клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса совершенно очевидно базируется на гуманистических идеях экзистенциальной философии. Однако академическая наука долго не воспринимала групповые формы психологической работы всерьез, считая более важными фундаментальные исследования.

В нашей стране групповое движение стало развиваться только в последние двадцать лет (особенно активно в 90-е годы). Почти все отечественные школы тренинга опираются на теоретические концепции, пришедшие к нам с Запада, да и сами формы групповой психологической работы в большинстве случаев до сих пор являются модификациями зарубежных моделей. Справедливости ради отметим, что в последнее время и в нашей стране появились специалисты-практики мирового уровня, уже начавшие учить собственных западных учителей.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Цели: выработать стратегию общения и умение вести себя в обществе.

Количество занятий: 8

Количество участников: 10 – 12 человек

Возраст: 17 – 19 лет.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность занятия: 1,5 – 2 часа.

Диагностические процедуры: методика Леонгарда, тест Кеттела.

Средство фиксации эффективности занятий: Анкета «Откровенно говоря».

Занятие 1

Ведущий: «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно-два занятия мы запомним, как зовут друг друга, и сможем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем».

«Учимся расслабляться»

Цель: способствует обучению навыкам релаксации, психической саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе.

«Глаза в глаза»

Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 3 – 5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было трудно установить зрительный контакт. Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

Далее ведущий предлагает правила поведения группы, они распространяются и на него самого. После прочтения правил ведущий разворачивает плакат с правилами, который после этого всегда висит на занятиях. Дается обещание соблюдать правила. Ведущий произносит слово «обещаю», участники группы – тоже.

Занятие 2

«Коллективный счет» (разогревающая психотехника)

Цель: формирование умения оценить настрой других участников группы, самоанализ, способствует развитию осознания собственной значимости для социального окружения (на примере группы).

«Муха в квадрате» (тренинг личностного роста, групповое взаимодействие)

Цель: способствует развитию внимания, умению слушать других и работать в команде. Может использоваться и как разогревающая методика.

«Спина к спине»

Цель: развивает коммуникативные навыки и навыки восприятия партнера по общению, способствует повышению точности психологического портретирования.

Занятие 3

«Испорченный телефон» (разогревающая психотехника)

Цель: способствует созданию положительного эмоционального настроения, снятию барьеров в общении, сплоченности группы.

«Печатная машинка» (групповое взаимодействие, тренинг личностного роста).

Цель: способствует концентрации и распределению внимания, формирует умение работать в группе.

«Значимые люди»

Цель: развивает коммуникативные навыки, способствует самораскрытию, самоанализу.

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей.

Занятие 4

Для разогрева используем техники либо нестандартное приветствие, либо испорченный телефон, «Бегущие огни».

«Колечко» (тренинг личностного роста, адекватность)

Цель: способствует развитию внимания, самоконтроля, самостоятельности.

Оборудование: на роль колечка хорошо подходит сердечник от изолянта, для детей можно использовать что-то яркое, например заколку.

«Ассоциации»

Цель: помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи. Способствует развитию коммуникативных и перцептивных навыков, «обратной связи».

Занятие 5

«15 слов» (самоконтроль)

Цель: развитие памяти, внимания, мышления и самоконтроля.

«Коллективная арифметика» (сотрудничество)

Цель: развивает умение работать в команде, концентрацию внимания, самоконтроль.

«Свое пространство»

Цель: способствует развитию кооперативной и коммуникативной рефлексии, самоконтроля и оценки собственной позиции в группе.

Занятие 6

«Хлопки» (групповое взаимодействие).

Цель: формирование чувства команды, развитие группового взаимодействия.

«Крокодил»

Цель: способствует самораскрытию, осознанию себя и снятию внутреннего барьера.

Занятие 7

«Кто тормоз?» (баланс механизмов возбуждения и торможения)

Цель: способствует балансировке механизмов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

«Горячий стул»

Цель: способствует самораскрытию и самоанализу, повышению уровня личностной рефлексии; осознанию собственного эмоционального состояния на основе принципа «обратной связи».

Занятие 8

«Телеграммы»

Цель: способствует формированию умения децентрировать и навыку «обратной связи».

«Я реальный, идеальный, глазами других»

Цель: способствует развитию рефлексивности, повышению сплоченности группы.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Завершение работы группы

Заключительное слово ведущего. Раздача «телеграмм».

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ОБЩЕНИЯ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

«СТРАНА ПОНИМАНИЯ»

Этот цикл упражнений построен в форме психотренинга, цель которого – развитие навыков конструктивного общения, обеспечение чувства психологической защищенности, доверия к миру, умение получать радость от общения, формирование базиса личной культуры, развитие эмпатии и собственной индивидуальности.

Психотренинг требует от его участников определенного уровня личностной зрелости и умственного развития, поэтому его целесообразно проводить, начиная со старшего дошкольного возраста.

Организатор (тренер, ведущий) создает непринужденную обстановку, чтобы ребенок не боялся, что его действия будут отрицательно оценены. Никаких оценок, порицаний, замечаний!

Атмосфера доверия и дружеское расположение к ребенку дают возможность раскрыть его внутренний мир, позволяют научиться делиться своими проблемами, а для себя открыть и узнать ребенка.

Предлагаемый тренинг построен в рамках личностно-ориентированной модели воспитания ребенка и учит, прежде всего, пониманию, принятию, признанию. В ходе этой работы в процессе непрямого воздействия на ребенка, то есть, исключая наставления, создаются ситуации, в которых у детей в процессе ролевых игр, обработки способов общения создаются ситуации, требующие проявления интеллектуальной и нравственной активности, и в процессе динамики и стилей общения возникают желаемые изменения в поведении и отношении к миру.

Образовательные цели

1. Обучать умению слушать и слышать другого.
2. Побуждать к осмыслению своих поступков и поступков другого.

3. Учить гибко использовать мимику, пантомимику и голос в общении.

4. Развивать способность делиться своими переживаниями.

Воспитательные цели

1. Способствовать развитию эмоциональной сферы ребенка.

2. Поощрять открытое проявление эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.)

3. Воспитывать желание и умение сотрудничать, учитывать и уважать интересы других, умение находить общее решение в конфликтных ситуациях.

4. Развивать эмпатию, воспитывать желание и готовность помогать другим людям.

5. Способствовать полноценному развитию личности ребенка через самовыражение и творчество.

6. Развитие чувства *МЫ*, нравственности, доброжелательного отношения к окружающим.

Методические приемы

1. Беседы, направленные на знакомство с различными «волшебными» средствами понимания.

2. Словесные, подвижные и релаксационные упражнения.

3. Рисование.

4. Проигрывание психогимнастических упражнений.

5. Анализ и инсценировка различных психологических этюдов.

Тренинг рассчитан на 5 занятий по 50 – 60 минут.

Каждое занятие начинается с нового вида приветствия, которое предлагают сами дети, а заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием.

СЦЕНАРИЙ ПСИХОТРЕНИНГА

Занятие 1. Эти разные, разные люди

Цель: развитие внимания к окружающим людям.

1. Давайте познакомимся

Цель: позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться в новой среде.

2. Снежный ком

Цель: способствует запоминанию имен всех участников группы, продолжает знакомство.

3. Мое имя

Цель: способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

4. Давайте поздороваемся

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

5. Встаньте все те кто...

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжения группового знакомства.

6. Опиши друга

Цель: развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

7. Что изменилось?

Цель: развитие внимательности и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

8. Прощание

Цель: заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Эта процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

Занятие 2. Понимаю других – понимаю себя

Цель: развитие умения слушать собеседника, наблюдательности и внимания к чувствам других людей.

1. Давайте поздороваемся

Цель: каждое занятие начинается с нового приветствия, с того, каким не здоровались на предыдущем занятии.

2. Как ты себя чувствуешь?

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

3. Мое настроение

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, развитие эмпатии.

4. Подарок на всех (Цветик-семицветик)

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

5. Портрет самого лучшего друга

Цель: развитие анализа и самоанализа.

6. Прощание

Заканчиваются все дни тренинга одним и тем же прощанием. Эта процедура единого прощания объединяет детей и связывает все дни тренинга в единую программу.

Занятие 3. Волшебные средства понимания: интонация

Цель: знакомство с интонированием речи: развитие внимания, сочувствия, внимательности ко всем детям в группе, отрицательного отношения к безразличию и безучастности к проблемам других.

1. Давайте поздороваемся

2. Эюд на различные позиции в общении

Цель: прочувствование различных позиций в общении.

3. Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

4. Волшебные средства понимания

Цель: вводная беседа направлена на осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

5. Кто тебя позвал, узнай

Цель: развитие чувствования детьми друг друга, дифференцировка слухового восприятия, соотнесения человека и его образа. Развитие эмпатии.

6. Интонация

Цель: развитие у детей понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии.

7. Выводы о занятии

– С каким «волшебным» средством понимания вы сегодня познакомились? (*Мимика, жесты, интонация*).

– Что такое интонация?

– Как применяли в общении интонацию?

– Какие результаты при этом получили?

8. Прощание.

Занятие 4. Я тебя понимаю

Цель: развитие умения выражать свое настроение и чувствовать состояние другого.

1. Давайте поздороваемся

2. Настроение

Цель: умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления. Создается светопись настроения группы.

3. Школа улыбок

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

4. Общее настроение

Цель: развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

5. Прощание

Занятие 5. Если бы я был волшебником

Цель: развитие творческого воображения и непосредственности в общении.

1. Давайте поздороваемся

2. Я хороший – Я плохой

Цель: развитие рефлексии и непосредственности в общении.

3. Коллективное сочинение сказки

Цель: развитие творческого воображения, навыков групповой работы: умение учитывать ход сюжета, понимание норм культурного общения, подготовка к экзамену.

4. Инсценировка сочиненной сказки

Цель: в инсценировании сказки происходит отработка навыков эффективного общения.

5. Прощание

Занятие 6. Экзамен на звание мастера общения

Цель: подведение итогов обучения, максимальное приближение ситуации общения к жизни, символическое признание успехов детей в общении.

1. Давайте поздороваемся

2. Экзамен на звание мастера общения

Цель: экзамен проводится с привлечением других людей – воспитателей, родителей, старших и младших детей. Со всеми этими людьми проводится минимальная подготовка для наилучшего понимания и привлечения их родителей.

«Всю дорогу» детей сопровождает ведущий – тренер группы, который спрашивает детей, направляет их... Детям дается задание узнать, где находится *Страна Понимания*. Из комнаты, в которой проводились основные занятия, группа детей отправляется «в дорогу» (путь, по которому отправляются дети, как-то фиксируется: можно написать названия, повесить указатели, можно сделать какие-то декорации, муляжи).

Литература

1. Калинина Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения / Р. Калинина. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Речь, 2001. – 160 с. – ISBN 5-9268-0060-9.

Приложение 3

СЕНСИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Группа тренинга сенситивности не имеет очевидной цели, члены группы включаются в новую сферу социального опыта, где узнают, как воспринимаются другими, сравнивают образы восприятия с самовосприятием. Задача группы тренинга – помочь участнику выразить себя своими индивидуальными средствами, но для этого сначала нужно научиться воспринимать и принимать себя.

Упражнения для тренинга сенситивности.

1. Проводится на этапе знакомства членов тренинговой группы. Один из участников встает в круг и предлагает поменяться местами тех, у кого есть нечто общее, например, дети,

светлые волосы, велосипед и т.д. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается успеть занять место, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Когда все поменяются местами, именно тот перечислит всех, у кого есть это общее.

2. Упражнение проводится в начале дня или после перерыва в работе.

Инструкция:

«Сейчас встанем и будем подходить к друг другу в любом порядке. Надо подойти к каждому, никого не пропустить. Подойдя к другому участнику группы, постарайтесь заметить, что нового появилось в его облике, состоянии, поведении со вчерашнего дня и скажите ему об этом, что вы видели».

3. Один из участников выходит за дверь, остальные меняются местами (3 – 4 человека). Выходящий должен определить, кто сидит не на своем месте.

4. Водящий выходит за дверь, остальные участники делятся на две группы по какому-либо признаку и садятся соответственно по командам с видимым пространственным разделением. Водящий должен определить основание для такого деления.

5. Водящий сидит в центре круга с закрытыми глазами, руки расположены ладонями вверх. Участники по знаку тренера подходят к водящему и кладут свои ладони на него. Сидящий должен узнать подошедшего и назвать его имя. Если ответ верен, ведущий говорит «да», если не верен – «нет». Таким образом участники могут проверить свою тактильную чувствительность.

6. «Знакомство руками». Участники тренинга, расположенные по кругу, протягивают соседям ладони: правая открыта для соседа справа, а левая накладывается на открытую ладонь соседа слева. Участники закрывают глаза на 1 – 2 минуты, затем делятся своими впечатлениями от прикосновений партнеров по невербальному общению.

7. «Передай прикосновение». Это вариант «испорченного телефона», но передается по кругу не слово, а ощущение, полученное участником от прикосновения соседа. Упражнение выполняется с закрытыми глазами, их можно открыть лишь после получения ощущения для последующей передачи тактильного воздействия и наблюдения за его продвижением по кругу. Затем идет обратная связь.

8. «Воображаемый предмет». Передать по кругу воображаемый предмет (цветок, мышонка и т.д.). Получивший предмет последним первым дает ему характеристику, далее – по кругу. Другой вариант – передача фразы пантомимой.

9. «Отгадай эмоцию». Водящий покидает аудиторию, оставшиеся договариваются, какую эмоцию будут изображать только с помощью выражения глаз; при появлении водящего устремляют на него взор, который тот должен интерпретировать.

10. «Зеркало». Два участника встают лицом друг к другу. Один из них совершает некие движения, а другой их копирует в зеркальном отражении. Требуется достичь синхронности и слаженности действий участников.

11. «Сурдоперевод». Один из участников рассказывает, как он провел день, а другой иллюстрирует с помощью невербальных средств. Возможен усложненный вариант упражнения, когда требуется озвучить «сурдопоказ» участника.

12. «Радость узнавания». К игроку сзади подходит один из участников тренинга. Стоящие впереди стараются скопировать его походку, жесты, помогают ему отгадать.

13. «Сиамские близнецы». Участники разбиваются на пары, встают плечом к плечу или спиной к спине и стараются как можно дольше пройти в таком положении.

Все эти игры тренируют наблюдательную сенситивность, умение управлять собой.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Цель: содействие процессу личностного развития подростка, улучшения и укрепления его психического здоровья; развитие самосознания для эффективного и гармоничного межличностного взаимодействия с людьми.

Структура тренингового занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: разогрев, действие, рефлексивный круг.

Стадия разогрева включает в себя упражнения – энергизаторы, которые поднимают настроение и энергетику в группе, от-

ключают от школьных тревог и забот. На этой стадии ведущий также предлагает упражнения, мотивирующие на проигрывание, изучение темы занятия.

Стадия действия предполагает проведение 1 – 2 крупных упражнений, непосредственно связанных с темой занятия.

3-я стадия – рефлексивный круг – направлена на помощь подросткам в осознании полученного опыта.

Одно занятие рассчитано примерно на 1 ч 30 минут – 2 ч, хотя в случае необходимости оно может быть разбито на два занятия.

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: «Я, ты, он, она...». Знакомство

1. Информирование участников группы о целях и возможных результатах тренинговой формы работы.

2. Обсуждение формы занятий: («Почему мы делаем визитки, сидим в кругу и т.д., что это нам дает?»). Особое внимание уделяется структуре работы («Мы будем выполнять различные упражнения, связанные с жизненными ситуациями, а затем обсуждать полученный опыт...»).

3. Знакомство:

а) Построение спектрограмм.

Участники группы распределяются на воображаемой шкале (от 0 до 100) в зависимости от степени выраженности у них каких-либо качеств (любовь к шоколаду, зиме, школе, каникулам и т.д.). Ведущий интервьюирует участников, занимающих крайние позиции.

б) Образование микрогрупп из участников по какому-либо признаку (например, знаки зодиака и т.д.). В микрогруппе подростки выясняют, что их объединяет, какое качество. Затем разыгрывают сценку, где оно проявляется, и называют его. Можно предложить членам других микрогрупп угадать качество по сценке, прежде чем оно будет названо.

4. Введение правил группы (ведущий пишет на плакате и объясняет их):

а) Конфиденциальность – личная информация, полученная на занятиях о ком-то из участников, за пределы группы не выносится.

- б) Активность.
- в) Ненанесение физического вреда.
- г) Уважение к чужому мнению (не критиковать, не оскорблять).
- д) Правило одного голоса (когда один говорит – другие слушают).
- е) Стремление понять другого человека.
- ж) Добровольность участия.

Каждое правило обсуждается в микрогруппе, члены которой могут меняться. Участники каждой из них придумывают и рисуют символ к правилу (одна микрогруппа работает над одним правилом).

5. Итоговый круг. Рефлексия. Что было особенно интересно (важно) на занятии.

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: «Общаться? Да! А если без слов...»

1. Упражнение – энергизатор.

Участники в общем кругу приветствуют друг друга со словами и без слов, стараясь выразить при этом свое настроение.

Обсуждение: чем отличались эти приветствия от обычных, какую информацию мы получаем о человеке в общении через слова, а какую – через невербальные проявления.

2. Упражнение «Таможня».

Материально-техническое обеспечение: видеокамера, телевизор, видеомагнитофон.

Ведущий просит двух участников группы сыграть роль контрабандистов. Их задача – провезти через таможенню контрабандный груз, который находится у одного из них. Другая пара подростков становится таможенниками. Придумав версию (кто, куда и зачем едет...), контрабандисты общаются с таможенниками. Задача таможенников – наблюдая за невербальными проявлениями контрабандистов, определить, у кого из них запрещенный груз. Остальные члены группы также готовят свои версии о том, у кого именно груз, и аргументацию своего выбора. Игра записывается на видеокамеру. Она проводится несколько раз до тех пор, пока все желающие не побудут в той или иной роли. Об-

суждение: при просмотре видеозаписи игры акцент делается на невербальные проявления контрабандистов, которые выдавали того, у кого был груз.

3. Ведущий информирует участников о значении поз, мимики, жестов и их роли в общении.

4. Итоговый круг.

Рефлексия занятия. Участникам предлагается закончить фразы: «Новым для меня оказалось...», «Самым ценным для меня было...».

ЗАНЯТИЕ № 3

Продолжение темы: «Общаться? Да! А если без слов...»

1. Упражнение – энергизатор.

Участники группы получают карточки, где каждому предлагается, входя поочередно в кабинет, произносить фразу, которую может составить группа (все произносят одно и то же), как:

- робот;
- влюбленный;
- директор школы;
- младенец и т.д.

После подобной разминки можно коротко обсудить значение интонации в процессе диалога.

2. Упражнение «Позиции в общении».

Участники группы делятся на пары и садятся друг против друга. По инструкции ведущего один из пары в ходе диалога меняет свое положение. (Тема диалога может быть выбрана участниками или ведущим). Варианты позиций для одного из говорящих: стоя; сесть рядом; присесть на корточки; отойти на два шага от партнера; отвернуться и т.д.

Обсуждение в общем кругу: члены группы делятся своими впечатлениями о наиболее комфортных и дискомфортных положениях и чувствах в ходе диалога.

3. Ведущий информирует участников о трех основных позициях в общении – «сверху», «снизу», «на равных».

4. Групповая дискуссия: с кем и когда мы чувствуем себя в позиции превосходства, т.е. «сверху»? Какие чувства мы при этом

испытываем? С кем и когда мы чувствуем себя в позиции «снизу»: неловко, неуверенно, униженно? Какие чувства сопровождают эти позиции, в чем особенность позиции «на равных»?

На основе опыта, полученного в упражнении № 2, и на основе дискуссии ведущий составляет следующую таблицу.

Позиция	Ситуация (с кем)	Признаки позиции	Чувства

5. Упражнение – энергизатор «Сосед к соседу».

Участники группы разбиваются на пары, один – ведущий. Задача ведущего – давать инструкции группе следующего характера: «рука к руке», «нога к ноге», «голова к голове», «нос к носу» и т.п. Когда звучит инструкция «сосед к соседу», участники должны поменяться партнерами. Тот, кто не успел найти пару себе, становится ведущим. Данное упражнение поднимает настроение, снимает усталость после аналитической работы в группе.

6. Обобщение впечатлений по теме «Невербальное общение», полученных в процессе двух занятий.

7. Итоговый круг. В одной фразе отразить самое важное по изученной теме и невербально показать, используя мимику и жесты, настроение в конце занятия.

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: «Я – талантливый слушатель!» Умение слушать

1. Упражнение «Сплетня».

Материально-техническое обеспечение: видеокамера, телевизор, видеомэгагнитофон. Семь добровольцев выходят из комнаты, получив следующую инструкцию: «Через несколько минут первый из вас войдет в комнату и услышит сообщение, которое он должен будет передать следующему вошедшему. Так сообщение будет передано по цепочке». Оставшиеся в комнате участники получают другую инструкцию: «Вам предстоит вни-

мательно слушать и наблюдать за тем, что будет происходить с сообщением, передаваемым «из уст в уста». Ваша задача высказать свои предположения о том, с чем связано качество передачи информации. После завершения упражнения мы обсудим в общем кругу то, что увидели и услышали».

Добровольцам предлагается, например, такое сообщение: «У аборигенов Австралии есть удивительный обычай: отправляясь на охоту или рыбную ловлю, они заламывают ветви деревьев; при этом они искренне верят, что подобный ритуал поможет им вернуться домой засветло».

Ведущий записывает на видеопленку цепочку передачи сообщения, делая акцент на первом и последнем из участников – информаторов. Упражнение направлено на демонстрацию способов искажения информации. При просмотре записи идет обсуждение с членами группы о возможных причинах увиденного искажения. Упражнение выполняет мотивирующую функцию перед изучением темы «Умение слушать». Выполнение упражнения сопровождается смехом и весельем, побуждает участников задуматься об особенностях своей памяти, внимательном отношении к диалогу и процессу слушания.

2. Упражнение в парах на выявление признаков хорошего и плохого слушания.

Один из пары – слушатель – получает карточку с описанием поведения, которое он должен демонстрировать (один из признаков плохого слушания). Другой в паре – говорящий. Его задача несколько минут говорить на одну из перечисленных тем:

- интересное событие этой недели;
- где я хотел бы отдохнуть;
- мой любимый фильм.

Если в паре участники меняются ролями, то ставший слушателем получает карточку другого содержания, чем его партнер.

Групповое обсуждение: что мешало говорящему в поведении слушателя.

3. Признаки плохого слушания записываются ведущим на доске.

4. Групповое обсуждение связано с темой: что такое хорошее слушание, каким бы участники хотели видеть своего слушателя.

5. Введение правил активного слушания. После каждого правила участники выполняют упражнение на его отработку.

6. Рефлексия занятия. Закончить фразы: «Я как слушатель...», «Мне как слушателю не хватает...».

Правила слушания

1. Ваша поза, мимика, жесты говорят о том, что вы внимательный, заинтересованный слушатель или наоборот.

2. Покажи говорящему, что ты его понимаешь. Средства: «кивок; поддерживающая фраза; уточняющие вопросы; открытые вопросы; взгляд; перефразирование».

3. Не давай оценок.

4. Не давай советов.

Инструкции по выполнению действий, отражающих плохое слушание:

- не смотри на собеседника;
- начни заниматься своими делами;
- внимательно рассматривай шнурки на своих ботинках;
- перебей собеседника, начав рассказывать об аналогичном событии в твоей жизни;
- оцени поступок собеседника: «это ужасно, как ты мог так поступить»; «вот чудак».

ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: «Нужны ли нам комплименты?». Значение похвалы в общении

1. Упражнение «Скажи комплемент».

Участники рассаживаются в круг. У ведущего в руках какой-либо предмет (мяч, игрушка, куш). Кидая его одному из участников, ведущий обращается к нему по имени и говорит: «Мне в тебе нравится, что ты...». Участник, получивший предмет, благодарит за сказанное (ведущий может помочь найти слова для этого) и кидает предмет другому, произнося ту же фразу, но с другим окончанием. Ведущий подчеркивает, что предмет передается тому, кто его еще не получал; нельзя дважды давать предмет одному и тому же человеку. В ходе этого упражнения важно внимательно следить, чтобы каждый член группы получил комплимент. Ведущий передает предмет тому участнику, который его не получил.

Короткое обсуждение: когда бывает легко и когда трудно говорить человеку о том хорошем, что мы в нем замечаем. Почему?

2. Демонстрационное упражнение на выявление значения положительного и негативного отношения к человеку в группе.

Двое участников выходят за дверь, получая инструкцию: подготовить невербальный этюд по темам: «Как я сегодня утром завтракал».

Остальные участники получают следующие инструкции. В первом случае (этюды показывают оба участника по первой теме) всем видом демонстрировать интерес, принятие, хорошее отношение (улыбки, подбадривание). Во втором случае (при демонстрации второго этюда) зрителей просят показывать негатив к выступающим, игнорирование, произносить оценочные замечания, насмешки, и т.д.

После завершения упражнения у «актеров» спрашивают: «В каком случае им было легче работать, в каком труднее. Почему?»

3. Ведущий информирует участников о способах выражения положительного отношения к другому человеку, о том, как можно отметить какое-либо его качество или умение. Обсуждается также вопрос, как отвечать на комплименты, похвалу. Можно затронуть и такой аспект – время и место для выражения положительного отношения.

Здесь особенно важно дифференцировать искреннее отношение к другому человеку, интерес, восхищение и манипуляцию.

4. Упражнение в парах на отработку умения увидеть лучшее в человеке и сказать ему об этом. Участники говорят друг другу приятные слова по очереди. При разделении участников на пары ведущий просит участников распределиться так, чтобы в одной паре оказались люди, которые, обучаясь в одном классе, общаются друг с другом редко (найти хорошее в близком легче).

5. Ведущий предлагает некоторым парам продемонстрировать свою работу в общем кругу. При этом можно обсудить, что получалось, что нет, выделить наиболее удачные формулировки.

6. Отметить лучшее в человеке – значит подчеркнуть его уникальность, индивидуальность. Поэтому в ходе итогового круга на этапе рефлексии участникам предлагается закончить фразу «Я уникальный, потому что я...».

Материалы для информирования

Умение хвалить человека, делать комплименты – одно из самых важных для построения близких и дружеских отношений с людьми. Похвала может быть обобщенной («ты молодец») и конкретной («мне нравится твой костюм», «тебе идет эта прическа»). Хвалить можно какие-либо действия, внешность, одежду и т.д. Комплимент – это не лесть, а искреннее выражение хорошего отношения к человеку. Очень важно научиться принимать похвалу, комплименты с удовольствием, без подозрений и чувства неловкости.

ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: «Умение сказать «нет», не обидев».

Групповое давление

1. Упражнение – энергизатор «Пресс».

Группа делится на две шеренги. Задача стоящих в первой – сопротивляться давлению вторых (возможен также контакт руками, давящим нельзя сходить с места, где они стоят); желательнее, чтобы в паре оказались люди равных весовых категорий.

2. Групповая дискуссия.

«Что такое давление со стороны другого человека, группы? Нужно ли сопротивляться такому давлению? Когда и почему?»

3. Упражнение «Скажи “нет”».

Группа разбивается на пары. Один уговаривает второго что-нибудь сделать, а второй должен отказаться. Затем – обмен ролями. Примеры:

– уговорить встать;

– поменяться кассетами и т.д.

4. Затем ведущий выписывает на плакате те способы отказа, которые использовали участники; по ходу добавляет свои, привлекая материал для информирования.

Материал для информирования. Способы отказа:

- объяснить причину;
- предложить сделать что-то другое;
- сказать «нет», не вступая в спор и не объясняя причин;
- уйти и не участвовать в нежелательном действии и т.д.

Важно объяснить, что обижало других, когда ему отказывали в чем-то. Как можно сгладить обиду другого и в то же время защитить свои права, желания. (Можно отметить, что другой человек для тебя важен, значим, и что отказ в данном деле не означает прекращение отношений или отвержение).

При обсуждении способов отказа ведущему необходимо сделать акцент на интонации, с которой человек говорит (она может быть уверенной, агрессивной и т. п.), в то же время она связана с позицией отказывающегося – «сверху», «снизу», «на равных». Оптимальная позиция при отказе – «на равных», сопровождающаяся спокойной интонацией и терпением. Больше всего людей обижает при отказе позиция «сверху» и агрессивный тон.

5. В заключение занятия можно обсудить тему: что проще говорить «да» или «нет». По поводу чего участники имеют право сказать «нет».

6. Итоговый круг. Рефлексивное упражнение: «В моей жизни мне чаще приходится говорить ...». Каждый участник также может отметить свое отношение к этому высказыванию (оно его устраивает или огорчает).

ЗАНЯТИЯ № 7, 8

Тема: «Ты мне симпатичен. Как подойти?» Умение знакомиться

1. Упражнение – энергизатор.

«*Движение*». Участникам группы предлагается в хаотичном порядке подвигаться по комнате без слов, рассматривая окружающие предметы. Далее по хлопку ведущего происходит смена в движениях.

Необходимо:

- ускорить движение;
- перейти на бег, не касаясь друг друга;

– двигаться цепочкой, держа указательный палец на спине впереди стоящего;

– встать в круг, скрепившись плечами и так подвигаться и т.п.

2. Упражнение «Давайте познакомимся».

Каждый член группы получает задание на карточке, где указано в какой ситуации он пробует познакомиться, начать разговор. Участники сначала выполняют упражнение в парах, а затем некоторые ситуации разбираются в кругу.

3. Ведущий интегрирует опыт, полученный в упражнении, выделяя ситуации, когда лучше знакомиться, начинать разговор и, наоборот, лучше этого не делать.

4. Информирование группы о том, как лучше начинать разговор (здесь можно опираться на полученный в упражнении опыт), как лучше его заканчивать, не обидев собеседника. Акцент делается и на невербальных сигналах, которые свидетельствуют о желании или нежелании собеседника продолжать разговор.

5. Упражнение «В моей жизни было так...»

Участники разбиваются на тройки. Один участник (№ 1) предлагает свою жизненную ситуацию, когда ему хотелось или было необходимо завязать разговор, познакомиться, но это по каким-либо причинам не состоялось. Другие двое участников дают свои возможные варианты поведения в этой ситуации, учитывая полученную ранее информацию. При этом № 1 может играть роль того человека, с кем в жизни ему трудно было познакомиться. В общем кругу идет обсуждение трудностей, с которыми столкнулись участники при выполнении упражнения, а также «приобретений». Особое внимание уделяется проговариванию тех страхов и сомнений, которые испытывают участники в ситуации знакомства (страх отвержения, боязнь показаться неинтересным, «а что он обо мне подумает», «а вдруг он(а) подумает плохое?»).

6. Рефлексия занятия.

В общем кругу участникам группы предлагается закончить фразы: «Для меня самым важным на занятии было...», «Теперь я понял, что в сложной для меня ситуации знакомства мне может помочь...».

Материалы для информирования

1. Этапы разговора:
 - привлечение внимания собеседника (например, подойти посмотреть в глаза, улыбнуться);
 - начало разговора;
 - поддержание;
 - завершение.
2. Легче начать с тем, кто в этот момент не занят, не разговаривает с кем-то еще, сидит в одиночестве и т.д.
3. Нежелательно начинать разговор особенно с незнакомым человеком, сразу вторгаясь в личную сферу: «А что вы такая грустная?».
4. Лучше начинать с общих замечаний, вопросов, формальной просьбы в зависимости от ситуации. Например, спросить время, попросить подсказать дорогу, пригласить на танец, спросить, что задали и т.п.
5. Возможные способы начала разговора: представиться, попросить о помощи, сделать комплимент, предложить помощь.
6. Для поддержания разговора прежде всего нужно уметь слушать.
7. Не затягивайте разговор, если вам больше нечего сказать, а собеседник торопится (в этом случае он может быть вообще не настроен на общение).

ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: «Мои и чужие потребности». Проблема выбора

1. Упражнение – энергизатор.
2. Упражнение «Магазин одной покупки».

До упражнения ведущий организует пространство следующим образом: класс делится условно на три части – «Зал размышлений», «Зал покупки», «Зал возврата покупки» (названия «залов» написаны на листах). Подросток входит в «Зал покупки», где на столе разложены «товары» – карточки, на которых написаны названия различных предметов: гитара, теннисная ракетка, шоколад, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, кроссовки, джинсы и т.д. «Прода-

вещь» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за купленную вещь и просит пройти в «Зал размышлений», где можно подумать о плате за товар.

На обратной стороне карточки написана «цена»: «Папе придется еще год ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть большого друга»; «Бабушка не сможет заменить старые очки»; «Вам может завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечения» и т.п. Приняв решение, покупатель переходит в «Зал возврата покупок» и говорит консультанту: «Я возвращаю» или «Я покупаю». Консультант пытается сам повлиять на решение покупателя, приводя свои «за» и «против» покупки, например: «Золотая цепочка – это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не важно, что папа будет еще год ходить в старой куртке...». Выслушав ответ, консультант (ведущий) благодарит за покупку или сожалеет о ее возврате. Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний подросток не выйдет из «магазина».

Таким образом, человек в данном упражнении ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается вся система социально-психологических отношений.

После завершения упражнения ведущий организует обсуждение подростками мотивов собственных действий, степени искренности высказываний, а также сложности тех или иных выборов.

3. Групповая дискуссия. В каких отношениях, с кем бывает труднее (легче) отстаивать свои интересы, потребности и, наоборот, «уступать». Какие люди в жизни подростка больше уступают ему, отказываясь от своих потребностей, интересов.

4. Упражнение «Парадигма просьбы».

– Дайте мне кассету.

– Дайте мне, пожалуйста, кассету.

– Ты (Вы) не мог бы мне дать эту кассету.

– Если Вам (тебе) не трудно, не могли бы Вы дать...

– Я был бы счастлив, если бы Вы...

5. Рефлексивное упражнение.

Продолжить фразу «В моей жизни с близкими людьми я настаиваю на своих желаниях, когда и готов отказаться от того, что хочу, когда...».

ЗАНЯТИЯ № 10, 11

Тема: «Мое прошлое и настоящее. Проектирование будущего»

1. Упражнение – энергизатор.

Каждый участник по кругу невербально изображает какое-либо дело, которое ему придется выполнять чаще всего. Другие участники угадывают, что изображается.

2. Упражнение «Когда мне было...».

В микрогруппах по 3 – 4 человека участникам предлагается обсудить свои обязанности в 5 лет, 8, 11 и в настоящее время. В общем кругу спикер (докладчик) от каждой микрогруппы сообщает итоги ее работы. Выводы фиксируются на доске. Можно сделать акцент на физические, психические и социальные изменения с возрастом. Отдельно обсуждается вопрос о том, как представляют свои права подростки сегодня (в 13 – 15 лет). Есть ли отличия от прав и обязанностей взрослых.

3. Ведущий информирует группу о правах человека.

4. Погружение в тему будущего.

В своем воображении участникам предлагается перечислить календарь на десять лет вперед, каждый лист календаря – один год. Участники пробуют представить себе, что с ними происходит, что меняется с каждым годом.

Оказавшись в символическом будущем, каждый участник дает интервью ведущему. Вопросы:

- Чем ты занимаешься?
- Каково твое семейное положение?
- С кем ты живешь?
- Каков твой заработок?
- Как тебе удалось этого добиться?
- Кто или что тебе помогало? (и др).

Особый акцент ведущий делает на способах достижения целей, осознании собственных личных ресурсов. После интервью участники символически возвращаются в сегодняшний день.

5. Упражнение «Ближайшее будущее – мои достижения».

Участникам предлагается подумать только о своем ближайшем будущем (через 1 месяц, 3, 6 или 1 год). Чего бы хотелось достичь в плане учебы, личных отношений, спортивных дости-

жений, дополнительных знаний и т.д. Итогами своих размышлений подростки могут поделиться в группе, если уровень доверия и психологической безопасности достаточно высок.

После этого члены группы могут поработать с анкетой «Структура достижения».

6. Этап рефлексии.

1) Чем интересен был полученный опыт.

2) Закончить фразу: «Чтобы завтра (в будущем) я мог быть... сегодня я должен...».

Материалы для информирования. Права человека

1. Каждый человек имеет право сам оценивать свое поведение, мысли, чувства и отвечать за них.

2. Каждый имеет право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки.

3. Каждый имеет право быть один.

4. Каждый имеет право отказаться в ответ на просьбу, не испытывая чувства вины, и сам решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение чужих проблем.

5. Каждый имеет право просить то, чего он хочет.

6. Каждый имеет право требовать то, на что имеет право.

7. Каждый имеет право делать ошибки и отвечать за них.

8. Каждый имеет право менять свое мнение.

9. Каждый имеет право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством.

10. Человек не обязан (и не может):

– быть совершенством;

– никогда не ошибаться;

– все знать;

– уметь читать мысли других.

Анкета «Структура достижения». Для того чтобы осуществить Ваши желания, чтобы Вы могли достичь успеха в жизни, Вам необходимо подробно ответить на следующие вопросы:

1. Кем я хочу стать и почему...

2. Что я для этого сделаю и как...

3. Что я для этого делаю уже сейчас...

4. Что может помешать мне достичь моей цели...

5. Как я преодолею эти помехи, что я сделаю для этого...

6. Какие мои качества мне могут помочь...
7. Какие мои качества мне могут помешать...
8. Какая помощь мне может понадобиться...
9. Где я могу получить такую помощь...

Участники тренинга заполняют эту анкету после занятия с тренером или дома самостоятельно, обсуждая ее потом с тренером.

ЗАНЯТИЕ № 12, 13

Тема: «Я о себе, другие обо мне».

Обратная связь от группы

1. Упражнение – энергизатор «Путаница».
2. Работа в микрогруппах на тему: «Черты характера людей».

Участники группы разбиваются на микрогруппы, где в течение нескольких минут составляют список известных им черт характера людей. Затем спикер от каждой микрогруппы сообщает итоги работы, ведущий составляет общий список на плакате, поясняя значение некоторых черт.

3. Упражнение «Присвоение качеств».

Каждый участник получает набор из 8 – 10 качеств (веселый, доброжелательный, загадочный, понимающий и др.). Карточки с указанными на них качествами участники раздают друг другу, выбирая, кому что подходит с их точки зрения (не больше трех карточек одному).

После выполнения этой процедуры очень важно, чтобы каждый участник поделился своими впечатлениями о том, что ему присваивали, а что – нет, какие качества особенно хотелось получить, что удивило в оценке других и т.д.

4. Упражнение «Я хотел бы оставить себе...». Подросткам предлагается несколько минут подумать и сформулировать, какие качества из предложенного ранее списка им хотелось дать самим себе. Итогами размышлений желающие могут поделиться в кругу.

5. Упражнение «Горячий стул».

Это наиболее трудная часть занятия, так как требует от ведущего умения защищать подростков от неверно сделанной обратной связи и обидных оценок.

В центре круга стул, на котором может посидеть каждый член группы. Тот, кто садится на этот стул, имеет возможность получить от одноклассников следующие послания: «Знаешь... (имя), я думаю, что в жизни тебе могут помочь такие твои качества, как..., а помешать...». Высказаться может каждый. Ведущий при этом следит за аргументированностью критики (говорящий должен четко пояснять, какие именно проявления, черты характера сидящего на «горячем стуле» ему не нравятся). Ведущий сообщает, что получаемую информацию сидящий на «горячем стуле» может лишь принять к сведению, поблагодарить и обдумать. Изменения – его личное дело; критические замечания не всегда бывают обоснованными, и в жизни невозможно, да и не нужно нравиться всем, хотя полезно знать, как воспринимают тебя окружающие.

6. Упражнение – энергизатор.
7. Рефлексивное упражнение.
8. Закончить фразу: «Самым важным, что я услышал о себе, было...».

ЗАНЯТИЕ № 14

Тема: «Есть проблема. Где ресурс...?»

1. Упражнение – энергизатор «Тропа препятствий».

Участники группы встают в шеренгу, образуя своими телами воображаемые деревья, корни, скалистые выступы и т.д. Каждый поочередно должен преодолеть эти препятствия, пройдя по тропе, не упав в «пропасть». В конце упражнения полезно обсудить чувства во время перехода тропы, а также то, насколько это похоже на преодоление препятствий в их жизни.

2. Упражнение «Моя проблема».

Участникам предлагается подумать о том, какая проблема сейчас наиболее остро стоит в их жизни. Затем предлагается придумать образ этой проблемы по принципу: «На что похожа моя проблема».

Подростки могут поделиться в кругу по желанию своими образами или тем, про что они думали.

Ведущий помогает участнику прояснить смысл его проблемы с помощью техники дублирования.

3. Упражнение на поиск ресурсов по решению проблемы.

Оно может быть проведено с желающими последовательно или со всеми членами группы одновременно. Если работать будут все подростки по очереди, то первому добровольцу предлагают поставить пустой стул в центр круга. Ведущий говорит такие слова: «Это волшебный стул, он мудр, многое знает о жизни, может ответить на любой вопрос или помочь решить волнующую проблему». Участник вслух или про себя обращается к стулу; затем он сам садится на этот стул (техника обмена ролями), становясь мудрым волшебным стулом, и отвечает на вопрос. Ведущий может уточнить, доволен ли участник ответом, если нет, то он может еще раз побывать на волшебном стуле.

Один из вариантов данного упражнения: участникам предлагается представить на стуле мудрого человека из их жизни, которому они доверяют и которого уважают. В этом случае диалог можно озвучить; участник, садясь на стул, входит в роль значимого взрослого или абстрактного мудреца.

4. Подростки могут поделиться в кругу, что помогло им решить проблему, рассказать о найденных ресурсах (рефлексивный этап).

5. Упражнение – энергизатор, предполагающее взаимодействие всех членов группы.

ЗАНЯТИЕ № 15

Тема: «А все кончается, кончается, кончается...».

Заключительное занятие. Подведение итогов

1. Упражнение «Линия времен».

Для проведения этого упражнения ведущий готовит листы бумаги, на каждом из которых стоит дата одного из занятий и ключевое слово темы.

Листы раскладываются на полу в «линию времени», а все члены группы встают в шеренгу на уровне первого занятия. В медленном темпе ведущий предлагает группе делать шаг за шагом от первого занятия (от прошлого) к последнему (к настоя-

щему), вспоминая при этом, что происходило на занятиях, запомнилось, было особенно важным. Ожившие воспоминания ведущий просит озвучить.

Упражнение помогает осознать свой индивидуальный путь в группе, изменения, которые проделала группа в целом.

2. Упражнение «Я и моя группа».

Участникам группы дается задание – нарисовать рисунок на тему: «Я и моя группа» с условием стараться как можно меньше разговаривать.

3. Когда рисунки закончены, в общем кругу предлагается поделиться чувствами, отраженными в рисунке, и впечатлениями от посещения занятий, а также сформулировать, что самого важного они уносят с собой.

4. Упражнение – энергизатор.

Желательно, чтобы это было упражнение, которое больше всего запомнилось и понравилось участникам из всего тренингового цикла.

5. Участникам предлагается заполнить итоговую анкету для рефлексии полученного опыта, собственных изменений и для обратной связи ведущему.

6. Упражнение на завершение тренинга «Групповая фотография».

Литература

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М., 1998.

2. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение подростков в школе : метод. рекомендации по организации групповой работы / Э. М. Александровская, Н.И. Кокуркина. – М., 2000.

3. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М. : Осъ-89, 2007. – 206 с. – ISBN 978-5-98534-597-1.

4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М., 2000.

5. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб., 2000.

6. Цветков, Э. А. Мастер самопознания, или погружения в «Я» / Э. А. Цветков. – СПб., 1997.

ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

ЗАНЯТИЕ 1. Мотивы «плохого» поведения

Цель

1. Ознакомить участников с методическим инструментом воспитания – школьным планом действий.
2. Дать участникам информацию о возможных мотивах (целях) «плохого» поведения, обсудить возможные способы диагностики мотива.

Упражнения на овладение навыком

Упражнение 1

Предложите участникам группы следующую ситуацию для определения мотива «плохого» поведения: «Ученица сидит и рыдает на уроке». Выслушайте различные мнения.

Мотив этого поведения можно определить лишь по дополнительным сведениям:

- если вы подошли к ней и плач затих – это «привлечение внимания»;
- если вы подошли к ней и плач стал громче – это «власть»;
- если всё это происходит на вашем открытом уроке в присутствии комиссии – это может быть «месть»;
- если ученице нужно отвечать, а она боится или не может – это возможно «избегание неудачи».

Упражнение 2

Попросите участников тренинга привести встречаемые ими в жизни примеры «плохого» поведения учеников и проанализировать, каковы мотивы того или иного поведения.

Обсуждение итогов

Все участники высказываются о том, что они получили на этом занятии, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешёнными.

ЗАНЯТИЕ 2. Прикосновение к реальности: навык объективного описания «плохого» поведения участников

Цель

Научиться объективно описывать «плохое» поведение учеников.

Материалы

Таблица «Реальность и рассказы о ней»; плакат, на котором написано: «Жизнь – это то, что я о ней думаю».

Упражнение на разогрев «Паровозик»

Все становятся друг за другом, положив руки на талию впереди стоящему, и закрывают глаза. Только ведущий – «паровозик» – движется с открытыми глазами. Его задача – провести свой «состав» с приключениями, но заботясь о безопасности каждого. Никто из присутствующих не должен открывать глаза и говорить. В конце упражнения участники обмениваются чувствами.

Упражнение «Слепой поводырь»

Участники группы делятся на пары, в каждой паре распределяются роли «слепого» и «поводыря». «Слепому» плотно завязывают глаза повязкой. «Поводырь» берёт ведомого под руку и на ближайшие пять минут становится единственным способом связи «слепого» с миром. «Поводырь» может вести «слепого» куда угодно и делать с ним всё, чтобы ему открылся новый мир, чтобы ему не было скучно. Запрещается говорить что-либо друг другу. (На время выполнения упражнения можно включить медитативную музыку).

После выполнения задания спросите у участников, что они чувствовали во время упражнения, как развивались их безмолвные отношения, когда возникло или не возникло взаимопонимание. Этот обмен опытом может высветить стиль педагогической деятельности разных ведущих – попустительский или, наоборот, директивный.

При желании можно повторить упражнение, образовав новые пары.

Скажите следующее: Способность видеть и слышать мир реально отличает зрелого человека от инфантильного. Зрелая личность менее склонна видеть в реальном мире лишь подтверждение своих концепций относительно него, а незрелая – не может жить

без концепций. Сколько недоразумений происходило и происходит в жизни людей из-за того, что они неправильно истолковали чьи-то поступки или жесты, слова или выражение лица! Предубеждения, установки, «шоры», розовые или серые «очки» – вот формы существования концепций. Большинство наших концепций не осознаются, однако они существуют и... вместо того, чтобы сделать нас счастливыми, делают нас правыми. Есть люди, которые практически ничего не воспринимают, если это не соответствует их концепции о чем-то. Знаете ли вы таких людей? Да, но среди присутствующих здесь таких нет. Однако можно ли сказать, что все присутствующие здесь обладают способностью реально воспринимать мир? После сегодняшних упражнений ответы могут быть разными. Сейчас у вас есть возможность попробовать дотронуться до границ своих возможностей в отделении реальности от концепций. Для начала попробуем отделить ощущения от мысли.

Упражнение «Три плана»

Участники садятся парами друг против друга, чтобы не мешать остальным, желательно рассадить пары на некотором расстоянии. В течение минуты они, закрыв глаза, ощущают реальность внешнего мира, окружающего их. Затем рассказывают друг другу об этом, начав словами: «Во внешнем плане я ощущал(а)...». Следующую минуту они, закрыв глаза, прислушиваются к своему «внутреннему» плану (ощущениям, исходящим изнутри организма: болям, зажимам, напряжениям, покалываниям и т.п.). Открыв глаза по команде ведущего, они рассказывают друг другу о своих ощущениях. Третью минуту участники упражнения, закрыв глаза, перемещаются в план мыслей. По команде ведущего они открывают глаза и делятся своими переживаниями.

Реальность и рассказы о ней

Реальность («сильный язык»)	Рассказы о реальности («слабый язык»)
Факты: поступки, действия, события	Мнения, оправдания, интерпретации, принципы, объяснения

Видите ли вы границу между левой и правой частями? Попробуем сделать несколько маленьких упражнений.

ЗАНЯТИЕ 3. Упражнения на овладение навыком

Упражнение 1

Ведущий говорит: «Опишите «сильным» языком ситуацию «здесь и сейчас», то есть ответьте на вопрос: «Что сейчас происходит со мной?» Все вы сидите здесь, Мария Ивановна (Дарья Петровна, Василиса Устиновна) тоже сидит, хотя ей нужно домой, потому что у неё болен ребёнок, но она остаётся. Может быть, потому что боится санкций, а может быть, потому что ей интересно, а может, потому что боится сказать, что ей неинтересно и.т.п.

Говорите, пожалуйста, только о себе, от первого лица, расскажите «сильным» языком, что происходит с вами в данный момент. Кто готов?» (Правильный ответ: «Я сижу здесь...».)

Упражнение 2. «Провокация»

Ведущий говорит, обращаясь к участникам: «Сейчас я хлопну в ладоши и после этого начну что-то делать. Когда закончу действия – снова хлопну. Опишите «сильным» языком то, что произойдёт между двумя хлопками». Далее ведущий делает что-нибудь провокационное. Можно собрать вещи и пойти к выходу со словами: «Вы мне не нравитесь, я не хочу работать с вами». Можно выглянуть за дверь и сообщить группе: «За дверью сидит большая белая собака», потом после паузы сказать: «Впрочем, там нет собаки». Можно спросить: «Кстати, вы знаете, что зарплату в этом месяце не дадут? Нет денег!». Другими словами, это должна быть провокация, рассчитанная на данную аудиторию (задача ведущего – вызвать недоумение, обиду или возмущение).

После того как провокация совершена, участники по очереди или в режиме «мозгового штурма» начинают формулировать ответы на вопрос «Что произошло между хлопками?». Трудности в выполнении начинаются, когда доходит до интерпретации слов ведущего. Некоторые участники вообще игнорируют слова, говоря, что они не являются реальностью. На это можно возразить, что реальность со словами и без слов – разная реальность. Часто именно слова являются причиной переживаний и проблем, а учителя – это люди, которые зарабатывают на хлеб горлом (нелёгким трудом), то есть произнося слова. Порассуждав, участники рано

или поздно приходят к правильному решению: физические действия («Ведущий встал, взял свою сумку, подошёл к двери...») продолжает прямая речь («...и сказал следующий текст. «За дверью сидит большая собака»). Это и будет «сильное» описание. Описание «слабое»: «Ведущий обманул нас (пытался надуть, разыграл, вёл себя возмутительно, чем-то обидел и т.п.)».

Скажите следующее: Видите ли вы теперь границу между реальностью и «рассказом» о ней? Человека, который видит это, невозможно обмануть, если он сам не принимает решения обмануться. В реальности нет обмана. Человека, который видит эту границу, невозможно оскорбить. Он сам может приписать статус оскорбления какой-то прямой речи, сотрясению воздуха, именуемому говорением. В реальности нет агрессивности. Мир не агрессивен. Но и не добр. Реальность – это то, что мы о ней думаем!

Рекомендации ведущему

Спросите, что чувствовали участники упражнения во время его выполнения? Недоумение, неприятное чувство, неловкость – вот типичные ответы. Спросите тех, кто «знал правильный ответ» или догадался, что задумал ведущий, что чувствовали они. Их ответы другие: азарт, радостное ожидание, удивление. Совсем другие чувства! Главная особенность «рассказов о реальности» состоит в том, что они порождают чувства, переживания, а переживания не только движут поступками людей, но и порождают новые рассказы, концепции и новые переживания по поводу этих концепций. И так может продолжаться до бесконечности, пока человек не научится видеть границу между тем, что действительно происходит, и тем, как он это воспринимает.

Упражнение «Сотрясение воздуха»

Ведущий говорит участникам: «Опишите «сильным» языком то, что сейчас произойдёт...». Далее, обращаясь к кому-либо из участников группы (тем, кто понял суть предыдущего упражнения), говорит примерно следующее: «Татьяна Николаевна (Екатерина Александровна), Вы глупый человек (плохой учитель, плохая мать, неряшливая женщина)», – любую глупость, которую в другой обстановке можно принять за оскорбление.

Участник, к которому обращается ведущий, должен сказать, что произошло на самом деле, что он чувствовал. Ведущий отмечает момент выбора объяснения и анализирует связь выбранного «рассказа» с переживанием от происходящего. Важно поздравить участников упражнения и сказать примерно следующее:

«В эти тридцать секунд вы были внутренне свободным человеком. Я вам завидую! Как вам это понравилось?» Можно написать на доске: «Словесное оскорбление – это всего лишь сотрясение воздуха».

Рекомендации ведущему

Вы можете провести свободную дискуссию по данной теме, если хорошо владеете предметом, в частности, вам придётся отстаивать свою точку зрения в споре с представителями традиционно культурологического подхода: в культуре подобное принято считать оскорблением: «я культурный человек, следовательно, я оскорблён».

Выберите какого-нибудь ученика и опишите его «плохое» поведение «сильным» языком, избегая «рассказов».

Обсуждение итогов

Все участники обсуждают, что они получили на этом занятии, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешёнными.

Рекомендации ведущему

Если вы чувствуете потребность в этом, проведите после встречи дополнительное занятие по теме: «Я-слушание».

Приложение 5

ТРЕНИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ СО СВЕРСТНИКАМИ

Дети, обреченные на неуспех в жизни, – это дети с чрезвычайно сильным честолюбием, повышенной чувствительностью к любым обидам.

Если ситуация, связанная с неуспехом, который или уже произошел, или угрожает, повторится в школе – это ведет к безнадежности, к стремлению скрыть свою слабость. Вначале ребенок начинает избегать школу.

Первый путь для него – проявить «защитную» форму лени.

Второй путь – ребенок начинает прогуливать занятия, подделывать подписи и доставать «липовые» справки. Но что должен делать ребенок со свободным временем? Нужно найти какое-нибудь занятие. При этом чаще всего ребенок объединяется с себе подобными, с теми, кто уже вступил на тот же путь, у кого та же судьба. Это всегда честолюбивые дети, которые очень хотели бы играть какую-то роль, но больше не надеются удовлетворить свои потребности на основном жизненном пути. Они ищут другие занятия для удовлетворения. И очень часто эти дети становятся на преступный путь, так как не имеют опыта удовлетворения своих потребностей социально приемлемым способом.

Программа тренинга

В процессе тренинга решаются следующие задачи:

- осознание базовой потребности в безопасности и принятии, формирование базового доверия к миру, обретение состояний психофизического комфорта и расслабления;

- осознание собственных чувств, мыслей, потребностей, избавление от страха, сильных чувств и избегания близких отношений, проработка чувства стыда и сомнения;

- осознание собственного чувства гнева, дифференцировка приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева. Научение новым приемам разрядки агрессивности, проработка чувства вины;

- избавление от хронического чувства собственной неполноценности («комплекса жертвы»). Повышение самооценки, формирование чувства собственной компетенции;

- принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного *Я* соответствующими границами). Получение подтверждения принятия средой сверстников, т.е. обретение еще одного *МЫ* и *МЫ* формально-школьного уровня.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: знакомство с членами группы и организация взаимодействия участников друг с другом.

1. Психологу следует представиться и поприветствовать участников группы. Сказать, что на этом занятии необходимо познакомиться и начать обсуждать, чему каждый хочет научиться в группе.

2. Можно предложить членам группы поздороваться друг с другом необычным способом: мизинцем правой руки, мизинцем левой руки, правым локтем, левым локтем, правым плечом, левым плечом, правой пяткой, левой пяткой, правой коленкой, левой коленкой, правым боком, левым боком, спиной, животом, затылком, правым ухом, левым ухом, носами. При этом следует двигаться хаотично в пределах комнаты в сопровождении ритмичной музыки.

3. Далее следует разбить участников группы на пары и попросить их познакомиться: сказать, как их зовут, что означает имя, что они думают или чувствуют по поводу предстоящей групповой работы. Попросить их сказать друг другу, как бы они завершили следующие предложения:

- «У меня лучше всего получается...».
- «Я горжусь тем, что я...».
- «Самая трудная ситуация, с которой я успешно справился – это...».

Через несколько минут необходимо собрать группу и попросить каждого подростка рассказать, что он(а) узнал(а) о собеседнике/собеседнице. Во время выступления психологу важно поощрять следующие формы поведения:

– Откровенность. Говорить что-нибудь типа «Спасибо за рассказ о твоём собеседнике/собеседнице» каждому выступающему. Использовать свое умение слушать: улыбаться, кивать головой и применять другие невербальные знаки внимания.

– Обращение друг к другу. Если подросток при выступлении смотрит на психолога или в сторону, необходимо напомнить, что он должен обращаться прямо к тому, о ком говорит.

– Высказывание по очереди. Если кто-то хочет выступить второй раз, сказать: «Подождите немного, пока не выскажутся те, кто еще не говорил. Потом снова наступит твоя очередь».

В качестве «разминки» можно попросить построиться по алфавиту имен, по росту, цвету волос.

Далее участники группы совместно с психологом вырабатывают «Кодекс группы». Типичными пожеланиями «Кодекса», как правило, бывают следующие:

- * приходиться на занятия группы нужно вовремя;
- * каждый участник группы имеет право выступать на занятии;

- * в группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: пытаться не давать оценок, быть искренними в своих чувствах.

- Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом. Каждый защищен от физического насилия.
- У каждого есть право сказать «нет» или «пропускаю». Но прежде подумать: «Если я скажу «нет», может, я потеряю единственную возможность узнать что-то важное о себе».
- Каждый имеет право покинуть группу, но «обратной дороги» нет. Если обстоятельства вынуждают преждевременно прекратить занятия, важно сказать об этом членам группы.

После выборки основных правил необходимо обсудить вопрос, чем эти правила полезны для группы. Можно написать их на листе ватмана и спросить участников группы, не хотят ли они добавить еще что-нибудь.

4. Попросить нарисовать свое состояние на момент начала работы группы. Этот рисунок станет первым в галерее рисунков, которые вывешиваются на стене друг под другом и будут отражать динамику личностных изменений. Провести обсуждение – что общего есть в рисунках, что удивило, какие чувства возникли?

5. Попросить нарисовать свой автопортрет в символической форме, поместить рисунок под рисунком «Мое состояние», провести обсуждение. Попросить самостоятельно разбиться на пары и пообщаться без помощи рук с закрытыми глазами: поздороваться, познакомиться, обменяться впечатлениями, попрощаться. Попросить нарисовать свои впечатления о другом в символической форме, рисунок поместить под автопортретом.

6. Далее проводится обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание: нарисовать несуществующее животное, придумать для него несуществующее название, описать что оно любит и не любит.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: формирование доверия и комфорта в группе, обучение навыкам произвольного расслабления мышц (нервно-мышечной релаксации).

1. Игра «Имена».

Попросить два раза произнести вслух свое имя, затем имя любого другого участника группы. Тот участник, чье имя назвали, принимает эстафету, дважды называя вслух свое имя и затем имя следующего участника группы. Игра позволяет вспомнить имена и включить участников в процесс групповой работы.

2. Обсуждение домашнего задания (рисунок несуществующего животного).

3. Предложить кому-нибудь из участников группы лечь в центре круга на ковер так, чтобы было удобно. Обсудить трудности пребывания в «открытой позе» (поза «звезды»), возникшее желание «закрыться».

4. Упражнение «Театр прикосновений».

Работа в парах (тройках), где один участник выступает в роли «пассивно воспринимающего» (лежа на ковре в позе «звезды» с закрытыми глазами, отслеживая свои внутренние ощущения, чувства и мысли), а другие участники наносят разного рода «контакты»: игольчатые, более жесткие, «мостообразные», разнесенные по телу с целью расслабления тела «пассивно воспринимающего» и снятия «сверхконтроля». Обсуждение в рабочих парах (тройках).

5. Члены группы выполняют упражнение «Падение в круг»: участник, помещенный в центр круга, не сходя с места и не сгибаясь, падает на руки других участников, информируя о своих ощущениях от групповой поддержки. Упражнение выполняется с целью выявления и проработки глубинной тревожности и связанного с ней чувства недоверия к окружающему миру.

6. Упражнение «Бревнышки».

Участники группы укладываются на ковер в один ряд и начинают перекатываться друг через друга (упражнение расширяет диапазон невербального общения, способствует снятию коммуникативных барьеров).

7. В конце занятия – обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: развитие доверия и чувства сплоченности в группе.

1. Упражнение «Слепой и поводырь».

Участники группы по очереди пытаются провести «слепого» (участника с завязанными глазами) через искусственно созданные препятствия, затем проводится обсуждение: с каким по счету «поводырем» было комфортнее и почему: «слепой» пытается угадать, кто его водил.

2. Упражнение «Дождик».

Участники группы выстраиваются в две шеренги напротив друг друга. Каждый по очереди медленно проходит между шеренгами с закрытыми глазами, в то время как другие участники наносят легкие «игольчатые» прикосновения, имитирующие капли дождя.

3. Упражнение «Мать – дитя».

Группа делится на внутренний круг («детей») и внешний круг («родителей»). «Дети» усаживаются на пол, обхватив колени руками и опустив голову на колени. «Родители» подходят со спины, обхватывают «детей» своими бедрами и руками, приподнимая носки «детей» над полом, и начинают плавно раскачивать из стороны в сторону, имитируя контакт младенца с матерью (для удовлетворения базовой потребности в защите и любви). Упражнение выполняется со сменой ролей. Обязательно последующее обсуждение.

4. Построение «телесных скульптур».

Работа осуществляется в парах со сменой ролей. Один участник («скульптор») молча «лепит» из тела другого любую «скульптуру». Когда все «скульптуры» готовы, проводится обсуждение с обменом впечатлениями.

5. Цель: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности.

Материалы: коробок спичек.

Группа, включая тренера, рассаживается в тесный круг. Тренер зажигает спичку и передает ее по кругу. Тому, у кого в руках спичка погаснет, члены группы задают три любых интересующих вопроса. Ответивший на вопросы снова зажигает спичку и передает ее по кругу. После окончания упражнения обсуждаются чувства и мысли членов группы.

6. Упражнение «Марионетка» или «Динамическая скульптура».

Работа осуществляется в тройках. Один участник с закрытыми глазами выступает в роли марионетки: пассивно воспроизводит те движения, которые молча задают два других участника. Работа выполняется со сменой ролей и обязательным обсуждением после выполнения.

7. Упражнение «Доверяющее падение».

Каждый участник по очереди падает спиной, не сгибаясь, со стула (или скамейки) на руки других участников группы, которые бережно подхватывают его (упражнение способствует отреагированию травматического опыта в безопасных условиях, усилению чувства групповой поддержки и сплоченности).

8. Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание: подготовить пантомимический показ неодушевленного предмета.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: осознание и выражение собственных чувств, работа с «боязнью выражения психотравмирующих переживаний».

1. Упражнение «Поздороваться глазами, потом спинами».

2. Показать по очереди неодушевленный предмет.

3. Упражнение «Зеркало». Можно проводить в парах: один «отражает» другого. Можно устроить «галерею зеркал», где движения одного повторяют все участники группы.

4. *Цель:* ознакомление с эмоциями; вербальное и невербальное общение с чувствами; отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее подготовленные карточки с названием чувств: радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Ведущий: «Вам раздадут карточки с названием чувств. Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул (стол) будет постаментом. Каждому из вас необходимо забраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано на вашей карточке. Задача группы – отгадать, какому чувству соответствует «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стремиться, чтобы высказался каждый член группы).

Объясните, как вы понимаете слова, указанные на карточке. Попытайтесь описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать. Вспомните какие-нибудь ситуации из вашей жизни, когда у вас возникли эти чувства. Расскажите об этом».

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться получения информации от каждого участника группы. Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал отклик и желание у других членов группы рассказать о своей жизненной ситуации, в которой возникло это же чувство, не следует этому мешать.

5. *Цель:* реконструкция позитивного опыта в прошлом через воспоминания и интеграция его с настоящим.

Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные члены группы рассаживаются полукругом.

Ведущий: «Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким он ребенком был в детстве: его любимая одежда, игрушки, занятия и все, что считаете нужным сказать. Возраст ребенка можно выбирать по своему усмотрению.

Когда группа высказывается, «горячий стул» молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Тренер задает вопросы сидящему на «горячем стуле»: Что из того, о чем говорила группа, правда, совпадает, а что не сов-

падает с вашими детскими воспоминаниями? Что вы до сих пор любите делать, с кем с детства дружите?

После того как каждый из членов группы посидел на «горячем стуле», проводится групповое обсуждение. Легко или трудно было сидеть на «горячем стуле»? Хотелось посидеть подольше или хотелось уйти? Что чувствовали, о чем думали, когда группа высказывалась? Где чувствовали себя спокойнее, комфортнее: на стуле или в группе?

6. Релаксационные упражнения.

В ходе обсуждения задаются вопросы:

- Какие примеры чувств вы можете привести?
- В каких ситуациях могут возникать эти чувства?
- Какое поведение обычно вызывают эти чувства?
- Какие другие формы поведения возможны?

Домашнее задание:

1. Говорить что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делиться своими чувствами два раза в день.

2. Нарисуйте рисунки: «Самый грустный день моей жизни» и «Самый счастливый день моей жизни».

3. «У меня есть тайна»: подумайте о каком-либо важном и тщательно хранимом личном секрете.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: Формирование границ «я» и «не я», работа с чувством вины.

1. Игра «Погонять хлопки по кругу».

2. Обсуждение домашнего задания: рисунки «Самый грустный день моей жизни» и «Самый счастливый день моей жизни».

3. Упражнение «Обозначить качество контакта».

Работа осуществляется в парах, с закрытыми глазами, без слов. Каждый пытается определить для себя, показать другому только при помощи рук содержание называемых психотерапевтом качеств: контроль, любовь, надежда, глубина, истина, безопасность, удовольствие, сила, спокойствие или мир. Постараться понять другого и прийти к общему обозначению. После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

4. Обучение использованию «я-высказываний» вместо «ты-высказываний».

Цель «я-высказываний» – принять ответственность за собственные мысли и чувства в данный момент, сообщить о них другому, выразить желание, чтобы он определенным образом изменил свое поведение и пригласить его открыто обсудить возможные пути для этого.

Посредством «я-высказываний» мы сообщаем человеку о своих чувствах таким образом: что так или иначе задеты. Поскольку «я-высказывание» не нацелено на то, чтобы обвинить другого, то велика вероятность, что он вас выслушает и, не обижаясь, ответит.

5. *Цель:* актуализация «я-состояний» в прошлом, настоящем и будущем, активизация самосознания.

Группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Расстояние между микрогруппами должно быть не менее 1,5 – 2 м. Участникам дают инструкцию: в группе выберите, кто будет начинать упражнение. В кругу необходимо последовательно обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде.

Серия 1. Раньше Я...

Серия 2. На самом деле Я...

Серия 3. Скоро Я...

Роль руководителя состоит в слежении за тем, чтобы предложение началось именно с «фиксированной» фразы, в стимуляции работы в микрогруппах (словами: «не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову», «если затрудняетесь что-то сказать быстро, сразу передавайте ход по кругу следующему игроку»), в активизации работы в группах, если она застопорилась или участники «перешли» на обсуждение посторонних тем.

После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывают наибольшие затруднения; расскажите, что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

6. Игра «У меня есть тайна». Психолог просит, чтобы участники не делились своими личными тайнами (тема домашнего задания), а представили себе, как могли бы реагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Следующим шагом может быть представление каждому участнику случая сообщить другим, «какую страшную тайну он(а) хранит в себе».

Домашнее задание:

1. Составить два рассказа о ситуациях, в которых чувствовали бы злость, огорчение или раздражение по принципу «я-высказываний».

2. Написать «письмо другу (подруге)», в котором нужно постараться объяснить мотивы своего поведения, за которое стыдно, попытаться рассказать, почему поступил(а) таким образом.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: осознание собственных агрессивных тенденций и трансформаций их в социально приемлемую активность.

1. Упражнение «Качели» («покачаться» на спинах друг друга).

2. Обсуждение домашнего задания «Письмо к другу».

3. Упражнение в парах «Взаимная поддержка».

Основной лейтмотив: «только поддерживая друг друга, можно достичь лучшего будущего». Техника выполнения упражнения (в парах): из исходного положения, сидя на корточках, захватив друг друга за локти, упираясь спинами, попытаться встать.

4. Передвигаясь по комнате в режиме «броуновского» движения, сказать с максимальной экспрессией каждому встречному «да», потом «нет».

5. Игра «эволюция».

Состоит из трех последовательных частей: проживание в виде одноклеточной амебы, четвероного животного, человека. Предлагается «жить и звучать». Разговаривать запрещается. Время каждого этапа жизни на Земле задает ведущий, отстукивая определенный ритм: медленный, более быстрый, танцевальный.

6. *Цель:* осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения; научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

«Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие – чтобы уничтожать или разрушать, и тогда их агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придиричивость, сварливость, гнев, раздражение, упрямство, самобичевание. Чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?

Подумайте, каким способом, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать?

Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?

Каковы ваши привычные способы разрядки этой энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

7. Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения предыдущих упражнений.

Домашнее задание: описать ситуации, которые могут возникать в результате проявлений раздражения, гнева и агрессивного поведения.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: дифференцировка приемлемых и неприемлемых способов выражения агрессии, обучение новым приемам разрядки раздражения, гнева и агрессивности.

1. Упражнение «Уступить – не значит проиграть». В парах, стоя напротив, пытаться столкнуть друг друга с места.

2. Обсуждение домашнего задания – ситуаций, которые могут возникать в результате проявлений раздражения, гнева и агрессивного поведения.

3. Предложить нарисовать «свой гнев».

4. По кругу предложить завершить предложение: «Сегодня я сердит, потому что...» с целью помочь увидеть, что причиной этого часто является страх и/или обида.

5. *Цель:* выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

«Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3 – 4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты, выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком, и мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека – он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой, 3 – 4 раза глубоко вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

6. Работа с энергией верхнего плечевого пояса (по А. Лоуэну). Она состоит из трех этапов:

1. «Закипание» энергии: лежа на ковре на спине, ноги согнуты в коленях. Просим отводить руки за голову и с силой ударять о пол так, чтобы «ладоши прилипали к полу».
2. «Проведение энергии»: ситтер (помощник) просит сопротивляться ему руками, продолжая оставаться в исходном положении на полу до тех пор, пока будут силы сопротивляться.
3. «Отдых»: по времени отдых составляет 1:1 времени выполнения упражнения.

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнения.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: формирование чувства уверенности, повышение самооценки.

1. Сказать вслух с экспрессией: «Я лучше всех!», «Ненавижу..!», «Ты хороший, хорошая».

2. Игра «Принцесса».

Самой застенчивой участнице предлагается встать на стул и быть принцессой, остальные участники играют предупредительных слуг.

3. Упражнение: пройти через «строй» участников группы и сказать каждому, глядя в глаза: «Я лучше всех!».

4. «Работа с обидными словами», где предлагается найти слова, которые ранили когда-то, и найти другие, «целительные» слова/образы, которые помогли бы справиться с обидными словами.

5. *Цель:* стимуляция изучения самого себя; способствование поведенческим изменениям; формирование способности отстаивать собственную точку зрения через выражение протеста и возражения собеседнику.

Члены группы стоят. Стулья расставляют вдоль противоположных стен. Тренер зачитывает инструкцию: «Сейчас вам будут зачитаны мнения людей по поводу различных жизненных проблем. Те, кто согласны с этим мнением, сядьте на стулья у

правой стены, те, кто не согласны, – у левой. В центре не должно остаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: «согласен – не согласен». Прослушайте эти мнения:

Все недобрые поступки не остаются безнаказанными.

Людям, которые лгут, трудно смотреть в глаза другим.

Любого преступника можно освободить благодаря ловкой защите адвоката.

Каждый человек должен следовать чувству долга и ответственности.

Соблюдение законов является обязательным для всех.

Если установленное правило не нравится, его можно нарушить.

Родителям можно простить все.

Люди должны уважать друг друга.

Человека, который обманул, обязательно будет мучить совесть».

После того как участники разделятся на микрогруппы, начинается обсуждение. Тренер обращается к одной группе и просит каждого из ее членов обосновать свой выбор: «Объясните, пожалуйста, почему вы согласились именно с этой точкой зрения?» Во время высказываний членов одной микрогруппы тренер должен находиться в нейтральной позиции, т.е. занять место с краю между группами и следить за тем, чтобы участникам, имеющим противоположные мнения, не мешали говорить. Затем предоставляется слово членам второй микрогруппы и снова первой («Что вы можете возразить на аргументы своих оппонентов?»). И так продолжается до тех пор, пока четко не прояснится позиция членов обеих групп.

В процессе возможно изменение точек зрения кого-то из участников. Поэтому в конце обсуждения точек зрения кого-то из участников необходимо предоставить возможность тем, кто этого желает, перейти в противоположную группу.

Если вся группа заняла одну позицию, все равно нужно попросить каждого из участников обосновать свое решение. И лишь затем переходить к оглашению следующего суждения из списка. После выполнения упражнения проводят общее обсуждение.

6. Выполнение техники «Прекрасный/ужасный рисунок».

Одному из участников группы предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». Затем рисунок передается по кругу слева сидящему, и он переделывает рисунок в «ужасный». Затем рисунки снова передаются слева сидящим, и они переделывают «ужасные» рисунки в «прекрасные». Рисунки передаются по кругу до тех пор, пока «родной» рисунок не вернется к хозяину и у него появится возможность восстановить свой «прекрасный» рисунок. Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: осознание собственной уникальности, получение подтверждения принятия группой сверстников.

1. Упражнение «Падение в круге».
2. Упражнение «Апельсины» (число апельсинов равно количеству участников). Предложить найти максимальное число различных характеристик (размер, цвет, запах, толщина кожуры, вкус).
3. Упражнение «Психотерапевтические антонимы». Предложить назвать любое свое качество (лень, нетерпимость и т.п.), от которого хотелось бы избавиться. Другие участники пытаются найти положительные стороны этого качества.
4. «Социометрия». Членам группы предлагается ответить на следующие вопросы:
 - Кого бы вы хотели выбрать старостой вашей группы?
 - Кого бы вы позвали на свой день рождения?
 - С кем бы вы пошли в многодневный поход? Предлагается быть искренним и свободным в своем выборе.
5. Упражнение «Здесь о вас была такая молва». Каждый участник по очереди усаживается на стул спиной ко всем. Другие участники группы подходят к нему, кладут руку на плечо и выражают свое отношение к нему: «Мне нравится в тебе...», «Я хочу тебе пожелать...».
6. Групповой рисунок «Мир, в котором меня понимают».
7. Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание: описать ситуации: 1. «Счастье человека». Инструкция: «Ты – великий ученый. Что бы ты хотел изобрести для того, чтобы сделать людей счастливыми?»; 2. «Миллион». Инструкция: «У тебя миллион. На что бы ты потратил его?».

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: завершение групповой работы (обобщение опыта, обретение независимости, постановка личностных целей и определение путей их достижения).

1. Упражнение «Промычать в круге». Предлагается всем встать в круг плечом друг к другу и послать звук «м..мм...м...» в центр круга. Постараться услышать «звук группы», услышать себя в этом звуке, слиться с ним.

2. Обсуждение домашнего задания: ситуации «Счастье человека» и «Миллион».

3. Упражнение: встать перед зеркалом и сказать: «Чего я хочу достичь...».

4. Обсуждение итогов групповой работы в целом:

- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Что вы узнали о себе?
- Чем вы станете гордиться?
- Как вы станете использовать то, чему научились в группе?

5. Ритуал прощания:

Создание «групповой поэмы». Психолог раздает подросткам по листку бумаги и фломастеру. Попросите их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Каждый пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше он передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжая поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листах, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Написание открыток с благодарностями. Каждый складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою. Дальше передает свою

открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Открытки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Литература

1. Ежова, Н. Н. Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Ростов н/Д, 2007. – 315 с. – ISBN 978-5-222-11052-2.
2. Игумнов, С. А. Психотерапия детей и подростков / С. А. Игумнов. – Ростов н/Д, 2004. – 288 с. – ISBN 5-222-05429-2.
3. Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д, 2006. – 315 с. – ISBN 5-222-08595-3.
4. Сמיד, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Сמיד. – М., 2001. – 272 с. – ISBN 5-85297-025-5.
5. Фурманов, И. А. Психология депривированного ребенка / И. А. Фурманов. – М., 2004. – 319 с. – ISBN 5-69101-312-2.

Приложение 6

ТРЕНИНГ ПО СНИЖЕНИЮ ЧУВСТВА СТРАХА У ДЕТЕЙ

ЗАНЯТИЕ 1. **Страх**

Разминка

- «Дотроньтесь до...» Ведущий задает вопросы, например: «Кто сегодня умывался?», «Кто вчера ел шоколад?». Если дети хотят ответить «да», то они по сигналу ведущего прикасаются к кончику носа (левому глазу, правому уху и т.п.),

- «Покажи страшилку». Ведущий показывает детям рисунки страшных персонажей (Бабы-яги, Змея Горыныча, скелета). Затем отводит в сторону водящего, предлагает ему внимательно рассмотреть одного из этих персонажей и изобразить его как можно точнее. Остальные угадывают, какого «страшилку» изображает водящий.

«Темноты можно бояться. Темноты не нужно бояться»

Ведущий читает две сказки о мальчике и девочке, которые боялись темноты.

При обсуждении ведущий обращает внимание на то, что многие дети и даже некоторые взрослые боятся темноты. И это не стыдно... Еще раз проговаривает способы, с помощью которых мальчик и девочка перестали бояться темноты.

Рисование «Темноландии» или «Девочки с мишкой» (по желанию детей).

Девочка с мишкой.

Жила-была девочка Света. Жила она в самом обычном городе, и были у нее самые обычные мама и папа. У Светы было много красивых игрушек, но особенно ей нравился маленький плюшевый мишка, которому она заменяла маму и пела песенки, убаюкивая его. Когда Света ложилась спать, мама рассказывала ей на ночь сказки и уходила, поцеловав ее и пожелав спокойной ночи.

Как только гас свет, Света накрывалась одеялом с головой, сильно зажмурилась и старалась уснуть, прижимая к себе мишку. Под одеялом было душно и жарко, но выглянуть из-под него она боялась. Ей казалось, что вокруг пляшут страшные, зловещие тени, которые поймают ее длинными ручищами и будут мучить. Если уснуть не удавалось, девочка начинала кричать, плакать и звать маму. Мама приходила, включала свет, прижимала Свету к себе и убаюкивала ее. Девочка засыпала спокойная и уверенная, что мама рядом с ней и всегда сможет защитить ее. Но однажды случилось так, что мама с папой решили пойти в гости. Прежде чем уйти, мама, как обычно, рассказала ей сказку и, убедившись в том, что девочка спит, погасила в комнате свет.

Неожиданно Света проснулась и увидела, что вокруг темно. Сердце ее сильно забило, слезы покатались из глаз, она стала звать маму, но поняла, что ее нет дома. От этого ей стало еще страшнее! Света, конечно, подумала о том, что можно включить свет, но для этого надо было встать и сделать несколько шагов. Нет... от самой этой мысли мурашки бежали по коже... .

Света заплакала еще сильнее, сжалась вся в маленький комочек, натянула на себя одеяло. И тут она вдруг поняла, что плачет не одна, что кто-то еще всхлипывает рядом с ней.

Девочка притихла, вылезла из-под одеяла. И увидела плюшевого мишку, из глаз которого, точно росинки, капали слезы.

Ты тоже плачешь, ты тоже боишься темноты и этих страшных, которые вокруг нас? Ничего, я помогу тебе, я не дам тебя в обиду. Я буду рядом с тобой. Сейчас я расскажу тебе сказку, а ты вытри слезы, закрой глазки и постарайся уснуть.

Света уложила мишку, накрыла его одеялом и спела, затем рассказала одну из тех сказок, которые обычно рассказывала мама.

В это время мама и папа вернулись. Папа услышал шепот в комнате дочери, приоткрыл дверь и увидел Свету, которая сидела на кровати и что-то говорила.

– Света, ты, почему не спишь? Я включу свет, если тебе страшно...

– Нет, папочка, тише! Ты разбудишь мишку – это ему было страшно. Он сильно плакал, и я ему рассказала сказку. А теперь он спит и ничего не боится. И мне уже давно пора спать, спокойной ночи... .

Темноландия.

Жил один маленький мальчик, очень похожий на тебя, слушатель. Он ужасно боялся темноты, никогда не выключал свет на ночь, даже когда сильно ругалась мама, и старался не оставаться в темной комнате один. Однажды ему приснился удивительный сон очень яркий и красивый. Когда мальчик проснулся, он даже усомнился, а сон ли это был вообще, закрывал глаза при свете, а сейчас, когда их открыл, обнаружил полнейшую темноту. «Наверное, мама свет выключила», подумал мальчик и тут увидел рядом с собой маленького человечка. Человечек был очень смешной: в большом колпаке, который постоянно сползал на глаза, в причудливых башмаках и со смешными большими ушами.

– Привет, Дениска, дружелюбно улыбаясь, поздоровался человечек, назвав мальчика по имени.

– Здравствуйте, а вы кто? – удивляясь себе, отвечал мальчик.

– Я – сказочный эльф Энни и пришел сюда, чтобы показать тебе волшебную, прекраснейшую страну, которая называется Темноландия.

– Нет, я не пойду ее смотреть, – отвечал мальчик, ведь я боюсь темноты.

– Мы об этом знаем, и нам обидно, что ты боишься тех красот, которые у нас есть. Я хочу показать их. Ну что, пойдем ?

Мальчик ужасно не хотел идти в Темноландию, но, не желая показаться эльфу маленьким трусишкой, он сказал, что согласен идти смотреть красоты этой вечно темной страны.

В следующий же миг Денис вместе с Энни оказался рядом с прекрасным замком, освещенным красивой полной луной и многочисленными звездочками. Они все улыбались мальчику и вежливо с ним здоровались.

– Это наш главный замок, а также ворота в нашу страну. Ну как тебе здесь?

– Здорово! – ответил мальчик. – Мне всегда казалось, – продолжил он, – что только днем, при солнечном свете, может быть красиво. Но замок прекрасен и ночью, он как будто осыпан серебристым инеем.

Они пошли дальше. Вскоре их встретил чудесный водопад, вода которого как-то по-особенному играла в лунном свете. Вокруг летали восхитительные птицы, некоторые из них мыли свои перышки в струях водопада.

– А теперь посмотри на горы, – сказал эльф.

– Их вершины покрыты снегом, который искрится и играет в лучах лунного света. Сейчас я отведу тебя в лес.

– Но ведь в лесу темно, и мы можем не увидеть луны, – вспомнил мальчик о своем страхе.

Там не менее красиво, чем здесь. Ты не пожалеешь, что пошел, – сказал мальчику Энни. Он оказался прав. В лесу при свете светлячков много добрых, красивых и смешных существ слушали пение лесных птиц, любовались светлячками, разговаривали с животными.

– Это и есть наша Темноландия и ее жители. Но скоро утро, Денис, и тебе пора вставать, сказал добрый сказочный эльф.

– Да, я пойду, – ответил мальчик, – мне очень понравилось, у вас все здорово и красиво, до свидания.

– До свидания, – ответили маленькие эльфы, – вспоминай нас, когда будешь ложиться спать.

– Тебя проводить, Денис? Ведь в нашей стране нет ни одного фонаря, тебе не страшно? – спросил эльф Энни.

– Не надо, спасибо, как может быть страшно в такой красоте? Я пойду один, – ответил Денис.

И, попрощавшись со всеми человечками, мальчик пошел домой по чудесному лесу со светлячками, посмотрел на прощание на сказочные горы, полюбовался волшебным водопадом и прекрасным замком. Тут он проснулся и открыл глаза.

На следующий вечер он по привычке лег в постель, не выключив свет. Но потом встал и направился к выключателю: «Чего бояться, если Темноландия так прекрасна?»

Зайдя в комнату сына через некоторое время, мама очень удивилась, а отец сказал, что их сын, возможно, повзрослел.

ЗАНЯТИЕ 2. **Страх. Его относительность**

Разминка

«*Неопределенные фигуры*». Ведущий рисует на доске неопределенные фигуры, ребята говорят, на какие страшные существа они похожи.

«Конкурс боюсек»

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нём.

Дети быстро по кругу передают мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека. (Повторяться нельзя). Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. Определяются 1 – 2 победителя.

«Чужие рисунки»

Цель: предоставить детям возможность осудить свои и чужие страхи.

Ведущий показывает детские рисунки на тему «Страх». Учащимся необходимо угадать, какому страху посвящён рисунок.

«Закончи предложение».

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нём.

Дети заканчивают предложения: «Дети обычно боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Мамы обычно боятся...», «Учителя обычно боятся...».

При обсуждении ведущий вместе с детьми делает вывод о том, что все люди боятся иногда, и страх – это совсем не стыдное чувство.

«Мы просто очень боимся за вас»

В одном большом городе на первом этаже жила семья: папа, мама и двое детей – Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша – в школу. Они были близнецами, поэтому учились в одном классе и сидели за одной партой. Папа и мама очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало – оба ребёнка сильнее всего боялись остаться без света, боялись волка, боялись оставаться одни дома.

Когда они ложились спать, Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша – саблю из Мишиного рыцарского набора. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к любому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама охала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и уехали ненадолго на вокзал встречать бабушку. «Может быть, второпях они забыли закрыть дверь», – прошептал сестре Миша, потому что вскоре в коридоре, а затем в кухне послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Дети тихонько приоткрыли дверь в коридор и тут же захлопнули. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, велосипеды и залезли под Машину кровать. Но вдруг страшная мысль пришла к ним: «А как же мама с папой и бабушка? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная и испугает их?». Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом Миша достал свой пистолет, а Маша – саблю. «Я испугаю ее», – сказал Миша. «А я побью ее», – сказала Маша. Дети освободили дверь и вышли в коридор.

Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала саблей по стене, потом по батарее. «Пошла вон!» – закричали они хором. Собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли

родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их двери бежала большая черная собака. Дети рассказали все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми. «Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?» – спросили они. А дети отвечали: «Мы просто очень боялись за вас».

Дети слушают и обсуждают историю о Мише и Маше.

ЗАНЯТИЕ 3. Как справиться со страхом

Разминка

- «Страшные персонажи телеэкрана». Дети вспоминают известных им страшных персонажей телеэкрана, затем по очереди каждый задумывает и изображает одного из героев так, чтобы остальные как можно скорее могли отгадать.

- «Придумай веселый конец». Ведущий читает ребятам начало детской страшной сказки. (Однажды вечером чёрная рука бродила по городу...). Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

«Картинная галерея»

Ведущий предлагает детям выбрать самого страшного персонажа и нарисовать его портрет таким, чтобы, взглянув, можно было рассмеяться.

Портреты развешиваются на доске, и экскурсовод (ведущий) проводит экскурсию по картинной галерее, рассказывая о портретах так, чтобы вызвать смех.

Сказка «Маленькая Луна»

Луна, которая каждую ночь появляется на небе, тоже когда-то была маленькой.

Ее детство было беззаботным и счастливым, но лишь одно ее тяготило – она боялась темноты, поэтому появляться одной на черном ночном небе, как следует Луне, ей было очень страшно.

С наступлением сумерек ее знакомые звездочки одна за другой рассказывали ей, как прекрасно ночное небо и насколько оно преобразится с ее приходом. Звездочки убеждали Луну, что нет ничего удивительней наступавшей темноты с ее загадочной красотой.

Но маленькая Луна не могла побороть страха перед ночной стихией. Ей казалось, что в темноте бродят ужасные чудовища. Ночь населяла поверхность Земли, которой Луна любовалась днём, зловещими приведениями.

Маленькая Луна грустила о том, что не веселится со звёздочками и не радуется собой живущих на Земле. «Что же я за Луна, если не чувствую себя королевой ночи из-за своего страха не знаю всех ее чудес», – думала она.

Луна так долго не появлялась на ночном небе, что некоторые уже начали злословить по этому поводу, сомневаясь в ее подлинности. Ей это было очень обидно и больно.

Но однажды случилось кое-что, что заставило маленькую Луну появиться на ночном небе. В ту ночь небо услышало крики о помощи какого-то заблудившегося человека. В ночной мгле прохожий не мог найти дорогу домой. Света всех звезд оказалось недостаточно, чтобы осветить ему дорогу. Тогда мудрый ветер прилетел к Луне и сказал: «Луна, только твой ослепительный свет способен указать человеку путь к дому. Ты сама знаешь, как страшно бывает совсем одной в ночном мраке. Только твоя способность светить может ему помочь. Покажись на небе, заставь свой страх на время отступить!»

Маленькая Луна послушалась мудрого ветра, пересилила страх и появилась на небе. При ее появлении над Землей ночная мгла отступила. И Луна вдруг увидела то, что никак не ожидала увидеть: зловещие чудовища и привидения, которые раньше так пугали ее, под ее мягким светом оказались вовсе не страшными, а милыми, добродушными, удивительными существами. Луна почувствовала, что совсем не ощущает страха.

Она и остальные небесные обитатели так заигрались, что превратили глухую темноту в сказочную волшебную ночь. Никогда еще никем так не восхищались, как ей. Маленькая Луна со всех сторон слышала восторженные возгласы и благодарность.

«Очень страшное»

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем.

«Превратись в игрушку»

Цель: предоставить детям возможность проявить реальные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

«Книга моих ...»

Цель: содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

«Одень страшилку»

Цель: дать детям возможность поработать с предметом своего страха.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы-Яги, привидения и т. п. Каждый ребенок получает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленькие кусочки и размазывает их внутри контура страшилки. Когда дети «оденут» свои страшилки, они рассказывают о них группе. Ведущий стимулирует рассказы своими вопросами. Например: что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто боится его?

«Дорисуй страшного»

Цель: помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно-белые рисунки страшного персонажа: скелета, привидения и т. п. На занятии он раздает эти рисунки детям и просит дорисовать их. Затем дети показывают свои рисунки и рассказывают истории про них.

В процессе делаются выводы о том, как можно справиться со своими страхами.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

Проводимая ниже примерная программа предназначена для реабилитации познавательной, эмоциональной, поведенческой, психосоматической, социальной и духовной сфер ребенка и подростка.

В ходе тренинга решаются следующие задачи:

- равноправие и партнерство всех участников группы независимо от возраста;
- постоянная обратная связь тренера и членов группы в форме дискуссий, диалогов и письменных отчетов;
- осознание собственных потребностей;
- реагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирование будущего.

Занятие 1

Цель занятия: знакомство с членами группы, объединение детей, создание высокого эмоционального подъема.

1. Взаимное знакомство:

а) Психологу следует представиться и поприветствовать участников группы. Сказать, что на этом занятии необходимо познакомиться и начать обсуждать, чему каждый хочет научиться в группе.

б) Можно предложить членам группы поздороваться друг с другом необычным способом.

в) Предлагается назвать свое имя и фамилию, затем построиться по алфавиту: имен, фамилий; росту; цвету волос. Это упражнение можно применять в течение всего тренинга, особенно когда группа выходит из-под контроля вследствие психоэмоционального возбуждения.

г) В кругу бросают мяч (или любой предмет). Ведущий называет существительное и бросает мяч, а поймавший должен дать определение существительному или описать его действие (например: птица – летит, фонарик – светит).

2. Разминочные игры:

а) Игра «Жмурки»

С завязанными глазами необходимо поймать участника группы и назвать его имя. При этом разрушаются межличностные барьеры и на высоком эмоциональном подъеме детей происходит сплочение группы.

б) «Хип-хоп»: если ведущий говорит «хип» – назвать имя соседа слева, если «хоп» – справа; тот, кто ошибается, становится ведущим.

в) «Лучший стул» (модификация игры без проигравших): участники игры ходят по внешнему кругу. Одного стула не хватает. По хлопку ведущего надо успеть сесть на стул. Затем с каждым витком игры убирается один стул, но выбывающих игроков нет, так как можно садиться на колени. В конце концов остается «куча мала» на одном стуле (следить за техникой безопасности!).

г) «Нож и масло»: группа сбивается в «кучу», ведущий пытается «разрезать» ее на части.

д) «Плот»: группа плывет на корабле. Вдруг – кораблекрушение. Всем надо разместиться на маленьком плоту (коврик или квадратик, нарисованный мелом на полу).

Эти упражнения направлены на повышение сплоченности группы.

3. Ролевые игры – шутки («Сборы в школу», «Обед», «Домашние уроки»). Ведущий выбирает предметы для совершения какого-либо действия, назначая на их роль всех членов группы, и разыгрывается выбранная миниатюра.

4. Передача воображаемого предмета. Необходимо принять, угадать и передать по кругу (или предложить свой).

Домашнее задание: самоотчет о состоянии (что было трудного во время занятий, как себя чувствовал дома).

Занятие 2

Цель: стимуляция личной активности ребенка в разных жизненных ситуациях. Знакомство с вербальной и невербальной техниками общения.

1. Разминка:

а) Дети, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмерку.

б) Руки перед собой. В кругу по команде дети беспорядочно сплетаются пальцами, получается «путаница». Группа должна сама себя распутать.

2. Этюд «Ларингит».

Ребенок заболел ларингитом, не может говорить, необходимо выполнить ряд действий (сходить в аптеку, магазин и т.д.), используя невербальные техники общения. Ведущий распределяет роли.

3. Упражнение «Лабиринт».

Проводят парами. Необходимо, используя доверие и эмпатию, молча провести «слепого» (с завязанными глазами) через лабиринт мебели.

4. Функциональная тренировка поведения.

а) Уговорить товарища сделать нелепое действие (постричься наголо, приходить на занятия в валенках, ходить с серьгой в носу). Он должен аргументировать свой отказ.

Тренировка умения сказать «нет» очень важна, так как пассивная подчиняемость нередко делает людей объектами манипуляций.

б) По очереди все участники объясняют причину опоздания, не оправдываясь.

5. Упражнение на снятие напряжения

а) По кругу, хлопая в ладоши, «сыграть» мелодию («В траве сидел кузнечик», «Подмосковные вечера» и др.). Каждый делает только один хлопок.

б) Подгонять хлопки по кругу. Каждый участник последовательно по кругу делает хлопок в ладоши. Ведущий задает темп и ритм.

6. Сочинение историй.

По кругу каждый предлагает одно предложение, чтобы получилась «страшная» история («веселая», «фантастическая»). Затем получившуюся историю разыгрывают в ролях.

Занятие 3

Цель занятия: приобретение знаний о своих эмоциональных реакциях и способах реагирования.

1. Разминка

а) Хождение над пропастью. Необходимо представить, что надо пройти по уступам скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ.

б) «Восковая свеча». Ребенок с закрытыми глазами падает в кругу на ладони участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом проводится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

2. Игра «Кис – мяу».

Ведущий тот, кто прошел вдоль пропасти. Ведущий становится спиной к группе, тренер поочередно указывает на участников, спрашивая: «Кис?». Ведущий отвечает: «Брысь» или «Мяу». Тем, на кого выпало «мяу», раздаются цвета. Каждому цвету дается задание. Например: красному – полаять, стоя на коленях; оранжевому – передать информацию через стекло; желтому – изобразить эмоцию; зеленому – сделать комплимент, абстрагируясь от внешности; голубому – установить невербальный контакт с участниками группы; фиолетовому – проявить агрессию к члену группы.

3. Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самооотношения, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

а) Разогревающее упражнение. Назовите ваши положительные и отрицательные качества на первую букву своего имени. Большой групповой круг. Каждый называет одно качество и передает ход другому по кругу.

После окончания упражнения обсуждение: легко или трудно было найти требуемые качества, какие положительные или отрицательные качества быстрее приходили на ум.

б) Основное упражнение.

Необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие (размер визитки) из расчета десять на каждого члена группы, фломастеры и булавки.

Группа в кругу, дается инструкция: «Ваши учителя и родители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но, мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? (Получить обратную связь от группы). Но как бы там ни было, у нас у всех, вероятно, есть такие чувства, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас предлагаю сыграть в игру, которая называется «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Возьмите по листку бумаги и фломастеры и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, крупными буквами напишите качества, которые вы хотели бы приобрести. Приколите этот листок с помощью булавки на грудь.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которое вы хотели бы продать или обменять на базаре. Вы на «волшебном базаре». Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны, кто, чем торгует. Ведите себя свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой товар на одно, два, три качества, делать двойной или тройной обмен. Только помните – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обмениваться качествами. Если вас что-то не устраивает, ищите варианты».

Тренер в процессе игры постоянно стимулирует активность на рынке. Игра прекращается либо тогда, когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами «6 часов! Рынок закрывается» заканчивает торги.

После окончания упражнения группа делится впечатлениями от игры: легко или трудно было найти качества, которые хотелось бы приобрести и от которых хотелось бы избавиться?

Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или иную роль?

4. *Цель:* ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Заранее заготовлены карточки с названием чувств: радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

5. Невербальное упражнение.

Подойдя к членам группы (по очереди или парами), глядя в глаза друг другу, попросить дать какую-либо вещь, используя оборот: «Ну, пожалуйста...».

Домашнее задание. Написать «письмо к инопланетянину» (будет конкурс). Письмо должно содержать как можно больше информации о Вашей личности, чтобы из миллионов жителей Земли инопланетянин нашел именно Вас.

Занятие 4

Цель занятия: углубление знания о своих чувствах и чужих эмоциональных реакциях.

1. Разминка:

а) Погонять хлопki по кругу.

б) «Японская машинка». Сидя в кругу, рассчитаться от нуля до числа участников. «0» – ведущий хлопает ладонями по коленям, затем, щелкая пальцами правой руки, называет свой номер, щелкая пальцами левой руки, – «включает» любого участника группы (например: 0 – 3). Третий продолжает вместе с ведущим «включать» следующего участника группы. И так до полного вовлечения всех участников группы. Упражнение на развитие активного внимания.

2. Выражение эмоций. Используя ту или иную эмоцию, рассказать:

а) Четверостишие (например: «В лесу родилась елочка...»);

б) В парах провести диалог: «Чижик-пыжик, где ты был?».

Примеры эмоциональных пар: радость – печаль, удивление – страх, осуждение – злорадство, восторг – ненависть, любопытство – безразличие.

3. Этюд «Сиамские близнецы».

Два человека срослись боками (можно привязать их друг к другу бинтами), только головы свободны и можно только глазами корректировать действие другого. Например: рука одного держит ложку, другого – хлеб. Разыгрывается этюд «Город сиамских близнецов». Пригласить друзей в гости, угостить их. Действия должны быть реальными, а не воображаемыми.

4. Конкурс «писем к инопланетянину» с их анализом и поздравлением победителя.

Цель: стимуляция самого себя; способствование поведенческим изменениям; формирование способности отстаивать собственную точку зрения через выражение протеста и возражения собеседнику.

5. «Снежный ком».

Ведущий говорит: «Если бы я поехал в Африку...». Следующий повторяет фразу, завершив ее. По кругу составляется рассказ и разыгрывается в образах.

6. Группа делится на две команды. Необходимо передать сложную информацию через стекло. Победителя награждают.

Занятие 5

Цель занятия: создание фрустрационной напряженности для более глубокого сплочения членов группы и смещение агрессивности на терапевта. Тренировка навыков общения.

1. Разминка:

а) Побросать мяч по кругу, используя определения и действия существительного;

б) «Зеркало». Группа разбивается на пары. Один отражает, второй совершает действие (умывается, ест, причесывается). Делать медленно.

2. Беседа, направленная на создание эмоционального напряжения.

«Если вы хотите чего-то достичь, надо работать активнее. Это не самоотчеты, а отписка для бабушки. У вас нет никакой взаимопомощи, каждый сам за себя. Вы невнимательно слушаете друг друга. Когда говорят о других, вы думаете о себе. Сегодня

вам дается шанс. Для того чтобы случилось чудо, надо работать в первую очередь над собой. Иначе ничего не получится, и вы будете прозябать в серости. Итак, сегодня ваш шанс».

3. Игры, направленные на развитие активного внимания:

а) «Вам прислали 100 рублей, что хотите, то берите, черный – белый не берите, да и нет не говорите». Затем ведущий задает вопросы, пытаясь поймать участников группы. За неправильный ответ забираются фанты, которые потом разыгрываются.

б) Игра «Садовник».

Дети распределяют между собой названия цветов (например: роза, фиалка, ландыш, незабудка, колокольчик и даже кактус).

Ведущий: Я садовником родился, не на шутку рассердился. Все цветы мне надоели, кроме ... Фиалки!

Фиалка: Ой!

Ведущий: Что с тобой?

Фиалка: Влюблена...

Ведущий: В кого?

Фиалка: В Ландыш!

Ландыш: Ой!

И так далее по кругу. Игра направлена на развитие активного внимания; при ошибочном ответе (название отсутствующего в игре, выбывшего или своего собственного цветка), а также при затягивании паузы участник выбывает из игры.

в) «Фотограф». Ведущий запоминает расположение группы и выходит за дверь. Группа проводит три изменения в своей композиции. Ведущий должен восстановить композицию.

г) Упражнение на слуховое внимание. Группа становится в полукруг, ведущий – спиной к группе. Члены группы, меняясь местами, изменяя тональность голоса, задают вопросы. Ведущий должен ответить, обращаясь по имени.

4. Упражнение на развитие навыков общения:

а) В кассе нет билетов, попытаться купить билет у администратора;

б) Отговориться от контролера в автобусе.

Домашнее задание: описать 15 своих личностных качеств, отвечая на вопрос: «Кто я?», и составить самоотчет.

Занятие 6

Цель занятия: анализ личностных проблем каждого участника группы. Ведущий: «У каждого из вас есть проблемы, сложности, трудности. Многие из них вы решили в группе, некоторые еще не решены. Сегодня хотелось бы услышать трудные случаи из вашей жизни или из жизни ваших друзей. И мы вместе подумаем, как найти выход из этих ситуаций».

1. Пантомима: «Я люблю», «Я не люблю». Члены группы показывают, остальные угадывают.

2. «Зеркало».

Тайным голосованием выбираются один или два лидера группы. Лидер становится перед зеркалом. К нему по очереди подходят участники группы и говорят: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи». Зеркало отвечает: «Ты прекрасен спору нет, но тебе не хватает ... (или ... я желаю тебе... или... мне хотелось бы, чтобы ты ...)». В конце упражнения всем членам группы дается положительная обратная связь.

3. Совместное рисование без слов.

Сначала рисуют одним фломастером парами, затем всей группой по 1 – 2 штриха на общем рисунке. Проводятся анализ и интерпретация рисунка.

4. «Рассказ с помехами».

Участник группы как можно серьезнее рассказывает стихотворение. Группа удивляется после каждой строфы: «Вот это да!», «Ничего себе!», «Не может быть!» – прекрасная функциональная тренировка для преодоления «фобий (страхов)».

Домашнее задание: сочинить письмо о себе через пять лет своему другу (анонимно); в конце написать, можно ли зачитать его в группе; к 7-му занятию пригласить родителей.

Занятие 7

Цель занятия: показать родителям структуру патологических взаимоотношений с детьми; достижение более высоких степеней эмоционального контакта и самосознания.

1. Зачитываются анонимно отдельные самоотчеты детей, письма. Родителям предлагается обменяться мнениями. Проводится небольшая обучающая дискуссия, в которую включается тренер.

2. Применяется вместе с родителями: «передача предмета – узнавание».

3. *Цель:* эмоциональный и ролевой обмен, проработка детско-родительских отношений.

Ведущий: «Сейчас мы обсудим еще одну историю, в которой оказался ее персонаж. Интересно узнать ваше отношение к ней.

Пятнадцатилетний Коля мечтал купить видеоплейер. Отец пообещал ему добавить денег с полочки, если Коля сумеет скопить половину нужной суммы. Коля зарабатывал деньги всеми возможными способами и в итоге собрал даже чуть больше, чем планировали. Но незадолго до полочки отец изменил свое решение. Друг отца предложил ему купить резиновую лодку для рыбалки. У отца не хватало денег, и он потребовал, чтобы Коля отдал ему все собранные деньги. Коля мечтает о видеоплейере и потому обдумывает, как ему поступить.

Давайте поставим себя на место Коли и обсудим:

1. Что чувствует Коля в этой ситуации?
2. Что думает Коля о ситуации?
3. Чем объясняется поведение отца?
4. Что сделает Коля в этой ситуации?

Теперь постарайтесь поставить себя на место отца Коли и обсудить:

1. Что чувствует отец Коли в этой ситуации?
2. О чем думает отец Коли в этой ситуации?
3. Что сделает отец Коли в случае отказа?

Давайте обсудим еще некоторые вопросы:

1. Есть ли у родителей право требовать деньги сына (или дочери)?
2. Имеют ли право дети в чем-то отказывать своим родителям?
3. Что, на ваш взгляд, является самым важным во взаимоотношениях родителей и ребенка?
4. Что такое авторитет родителей, как он завоевывается?».

Проводится беседа о типах воспитания и даются рекомендации по взаимоотношению родителей с детьми. Ответы на вопросы родителей. *Домашнее задание:* принести чашки, печенье, свечи.

Занятие 8

Цель занятия: подведение итогов групповой работы. Ориентация группы на ситуацию «там и тогда».

1. «Прощальный вечер».

Последнее занятие проводится в затемненной комнате при свечах, что стимулирует откровенность и укрепляет чувство безопасности каждого члена группы. Накрывается «сладкий» стол, зачитываются самоотчеты и письма к друзьям (можно анонимно).

2. Затем проводится свободная беседа о прошедших занятиях, рассказываются интересные истории, фантазии на тему «Летние каникулы». Получается обратная связь о состоянии здоровья на высоте доверия и взаимопонимания.

3. Прощание.

Литература

1. Ежова, Н. Н. Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Ростов н/Д, 2007. – 315 с. – ISBN 978-5-222-11052-2.

2. Игумнов, С. А. Психотерапия детей и подростков / С. А. Игумнов. – Ростов н/Д, 2004. – 288 с. – ISBN 5-222-05429-2.

3. Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д, 2006. – 315 с. – ISBN 5-222-08595-3.

4. Фурманов, И. А. Психология депривированного ребенка / И. А. Фурманов. – М., 2004. – 319 с. – ISBN 5-69101-312-2.

Приложение 8

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ

1-е занятие. Знакомство с принципами и правилами работы группы.

1. Представление.
2. Правило группы.
3. Мой благородный поступок.

4. Список личных претензий.
5. Диагностика общительности.
6. Домашнее задание «Мой стиль общения».
7. Анализ итогов «Откровенно говоря».

2-е занятие. Самоанализ качеств, важных для межличностного общения.

1. Compliment.
2. Анализ домашнего задания «Мой стиль общения».
3. Список качеств, важных для общения.
4. Угадывание мыслей и чувств «Экстрасенс».
5. Принимаю решение по изменению...
6. Анализ итогов.

3-е занятие. Развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров.

1. Нетрадиционное «невербальное» приветствие.
2. Домашнее задание «Мой лучший друг».
3. Грани нашего сходства.
4. Игра «На воздушном шаре».
5. Оценка группы по коммуникативным качествам.
6. Я в тебе уверен.
7. Анализ готов.

4-е занятие. Способы самоанализа и самокоррекции.

1. Волшебные слова.
2. Анализ дневников «Мой тип общения».
3. Контакты с новыми людьми.
4. Эксперимент «Дилемма узника».
5. Анализ событий в группе.
6. Анализ готов.

5-е занятие. Закрепление коммуникативных навыков, настрой на будущее.

1. Compliments «Мне очень нравится, когда ты...».
2. Анализ дневников «Моё общение».
3. Повторная диагностика общительности.
4. Психологический чемодан. «Что собрать тебе в дорогу?».
5. Самоанализ «Больше всего мне нравится, когда партнёр по общению...».
6. Подведение итогов тренинга.

Приложение 9

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ К РОЛЕВОЙ ИГРЕ «КАТАСТРОФА В ПУСТЫНЕ»

Бланк-задание:

№	Предлагаемые предметы
1	Охотничий нож
2	Карманный фонарь
3	Лётная карта окрестностей
4	Полиэтиленовый плащ
5	Магнитный компас
6	Переносная газовая плита с баллоном
7	Охотничье ружьё с боеприпасами
8	Парашют красно-белого цвета
9	Пачка соли
10	Полтора литра воды на каждого
11	Определитель съедобных животных и растений
12	Солнечные очки на каждого
13	Литр водки на всех
14	Легкое полупальто на каждого
15	Карманное зеркало

Варианты ответов

Вариант «ждать спасателей»

1. Полтора литра воды на каждого (в пустыне необходимо для утоления жажды).

2. Карманное зеркало (важно для сигнализации воздушным спасателям).

3. Легкое полупальто на каждого (прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады).

4. Карманный фонарь (также как средство сигнализации летчикам ночью).

5. Парашют красно-белого цвета (средство прикрытия от солнца, сигнал спасателям).

6. Охотничий нож (оружие для добычи пропитания).

7. Полиэтиленовый плащ (средство для сбора дождевой воды, росы).

8. Охотничье ружьё с боеприпасами (может использоваться для охоты, подачи звукового сигнала).

9. Солнечные очки на каждого (защита от песка и солнечных лучей).

10. Переносная газовая плита с баллоном (поскольку двигаться не придётся, может пригодиться для приготовления пищи).

11. Магнитный компас (большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения).

12. Лётная карта окрестностей (в данной ситуации не нужна).

13. Определитель съедобных животных и растений (в пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира).

14. Литр водки на всех (использование только в качестве антисептика, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма).

15. Пачка соли (значимости практически не имеет).

Вариант «Двигаться к людям»

1. Полтора литра воды на каждого.
2. Пачка соли.
3. Магнитный компас.
4. Лётная карта окрестностей.
5. Легкое полупальто на каждого.
6. Солнечные очки на каждого.
7. Литр водки на всех.
8. Карманный фонарь.
9. Полиэтиленовый плащ.
10. Охотничий нож.
11. Охотничье ружьё с боеприпасами.
12. Карманное зеркало.
13. Определитель съедобных животных и растений.
14. Парашют красно-белого цвета.
15. Переносная газовая плита с баллоном.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Тренинг. Цели тренинговой работы.....	4
2. Общие принципы тренинговой работы	6
3. Понятие и цели тренинговой группы	9
4. Критерии классификаций тренинговых групп	12
5. Группы тренинга. Техника занятий Т-групп	25
6. Теоретические основы проведения тренингов личностного роста	26
7. Принципы работы тренера	27
8. Игры, упражнения, задания	43
9. Игры, упражнения, задания для тренингов личностного роста	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	83
ПРИЛОЖЕНИЯ	84

Учебное издание

ФИЛАТОВА Ольга Валерьевна

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОСНОВЫ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА»

Подписано в печать 10.11.08.

Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 9,30. Тираж 200 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета.

600000, Владимир, ул. Горького, 87.