

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

**Учебно-методический комплекс для студентов  
педагогических специальностей**

**Рекомендовано к печати научно-методическим  
советом университета**

**Барановичи**  
**РИО БарГУ**  
**2010**

УДК 159.9:37(078)

ББК 74.200.58я73

П86

С о с т а в и т е л ь

*И. Л. Кишея*

Р е ц е н з е н т ы:

*М. Ф. Бакунович*, кандидат психологических наук, доцент,  
заведующий кафедрой психологии БГПУ им. М. Танка;

*Е. Л. Малиновский*, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии БарГУ

**П86** **Психологический тренинг** [Текст] : учеб.-метод. комплекс для студентов пед. специальностей / сост. И. Л. Кишея. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — 187, [5] с. : ил. — 115 экз. — ISBN 978-985-498-369-1.

Рассматриваются основные теоретические вопросы, касающиеся организации психологического тренинга, классификации тренинговых групп, принципы комплектования групп. Приведены психотехники, игры и упражнения ведущих специалистов в области психологического тренинга.

Предназначено для студентов педагогических специальностей.

Табл. 4. Рис. 2.

УДК 159.9:37(078)

ББК 74.200.58я73

ISBN 978-985-498-369-1

© БарГУ, 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
----------------	---

### I ПРОГРАММНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Содержание дисциплины .....	8
-----------------------------	---

### II УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК

#### РАЗДЕЛ 1

Тема 1.1. Психологический тренинг как метод практической психологии .....	19
Тема 1.2. Классификация тренинговых групп .....	30
Тема 1.3. Осознание процессов групповой динамики .....	37
Тема 1.4. Принципы комплектования тренинговых групп .....	49
Тема 1.5. Активные психологические методы обучения .....	55

#### РАЗДЕЛ 2

Тема 2.1. Самопрезентация в группе .....	62
Тема 2.2. «Я» в общении .....	69
Тема 2.3. Развитие способности адекватного самопознания .....	72
Тема 2.4. Средства общения .....	79
Тема 2.5. Виды слушания .....	87
Тема 2.6. Обратная связь в общении .....	94
Тема 2.7. «Я» глазами других .....	98
Тема 2.8. Эмоциональные состояния личности .....	103
Тема 2.9. Эмоции и чувства в общении .....	109
Тема 2.10. Межличностные отношения в группе .....	114
Тема 2.11. Возвращение в детство .....	121
Тема 2.12. Родительская семья — родительские установки .....	125
Тема 2.13. Значимые события и значимые другие .....	128
Тема 2.14. «Я-реальное», «Я-идеальное» .....	132
Тема 2.15. Жизненные стратегии и жизненные перспективы .....	139
Тема 2.16. Групповая дискуссия .....	148
Тема 2.17. Разрешение и профилактика конфликтов .....	159
Тема 2.18. Система личных ценностей и самооценки .....	172
Тема 2.19. Оценка собственных результатов психологической компетентности .....	177

### III КОНТРОЛЬНЫЙ БЛОК

Программа проведения зачета по дисциплине «психологический тренинг» .....	185
Список рекомендуемых источников .....	186

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших задач практической психологии является оказание эффективной профессиональной помощи клиентам в разрешении их психологических проблем, что требует от современного психолога не только теоретических знаний, но и практических умений и навыков.

Психологический тренинг — область практической психологии, ориентируемая на использование активных методов групповой работы, являющаяся наиболее эффективным на современном этапе и широко используемым в цивилизованном мире методом обучения психологическим навыкам построения межличностных отношений в специально создаваемых малых группах при содействии ведущего-психолога, способствующая максимальному объединению теории с практикой.

Учебно-методический комплекс состоит из программно-информационного, учебно-методического и контрольного блоков.

Программно-информационный блок включает выписку из учебной программы, пояснительную записку и содержание дисциплины. Учебно-методический блок (раздел I, II) раскрывает теоретическую характеристику психологического тренинга (историю возникновения групповых форм работы, специфику тренинга, цели психологического тренинга), базовые тренинговые методы и их специфику, классификацию тренинговых групп, требования к комплектации тренинговых групп, а также комплекс упражнений по определенной тематике.

Контрольный блок содержит программу зачета с целью ознакомления студентов со спецификой проведения последнего.

Содержание данного учебно-методического комплекса имеет практико-ориентированную направленность, так как в работе делается акцент на практические способы работы студентов во время тренинга.

Учебно-методический комплекс предназначен для организации и проведения практических занятий по дисциплинам «Психологический тренинг», «Социально-психологический тренинг», может быть востребован в связи с недостаточным количеством практико-ориентированной профессиональной литературы для студентов.

Данное издание окажет помощь в подготовке специалистов педагогических специальностей дневной и заочной формы получения образования.

# I

## ПРОГРАММНО- ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Репозиторий БарГУ

## ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Психологический тренинг» разработан в соответствии с учебной программой, утвержденной научно-методическим советом БарГУ от 28 мая 2008 года, регистрационный номер УД-73/08.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Участие в занятиях психологического тренинга дает возможность овладеть различными способами межличностного взаимодействия, накапливать личностный опыт самопознания, самораскрытия.

*Цель* данного учебно-методического комплекса — оказать помощь студентам при овладении знаниями о психологическом тренинге как форме активного группового воздействия.

К концу изучения курса студент должен:

*иметь представление о (об):*

- динамике работоспособности и резервах психики человека;
- методологических основах работы с группой;
- особенностях использования психологической информации в практической деятельности;

*знать:*

- методологических основах групповой работы;
- модели профессиональной деятельности психолога;
- историю развития групповых форм работы;
- специфичность тренинговых методов;
- технологии разработки тренинговых программ;
- особенности организации тренинговых групп и проведения в них занятий;
- условия формирования зрелой личности, пути и условия личной самореализации;
- особенности поведения человека в группе, межличностного общения и взаимодействия;
- пути формирования сплоченности и единства группы, формирования стабильности межличностных отношений;
- психические факторы, влияющие на здоровье человека;

- пути осознания ответственности личности за поведение в различных сферах жизнедеятельности;

*уметь:*

- профессионально грамотно использовать накопленный в области психотренинга опыт;

- реализовать свой творческий, интеллектуально-личностный потенциал;

- определять перспективу личностного роста;

- презентовать себя и получать обратную связь от группы;

- обеспечивать групповую поддержку и безопасность при разных ситуациях эмоционального состояния.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел I. Особенности психологического тренинга**

#### **Тема 1.1. Психологический тренинг как метод практической психологии**

История возникновения групповых форм работы.

Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция», «групповое консультирование», «групповой тренинг».

Тренинг как форма активного психологического воздействия. Развивающий и обучающий тренинги. Коммуникативный тренинг.

Специфика тренинга: приобретение теоретических знаний и их практическое освоение, активная позиция обучаемого, двусторонний канал связи.

Цели психологического тренинга: тренинг как способ развития специальных умений (разрешение межличностных конфликтов, ведение переговоров); тренинг, направленный на углубление опыта анализа ситуаций общения, повышение адекватности анализа себя (группа самоанализа), партнера по общению (тренинг сензитивности, креативности) и групповой ситуации в целом (группы личностного роста).

Психологическая компетентность как система внутренних ресурсов и индивидуальных качеств необходимых для личностного взаимодействия.

## Тема 1.2. **Классификация тренинговых групп**

Типы групп: рабочие, консультационные, психотерапевтические.

Основные характеристики групп: конечная цель групповой работы, средства достижения цели, основной предмет группового обсуждения, состав участников, время работы. Основная роль и функции ведущего.

## Тема 1.3. **Осознание процессов групповой динамики**

Понятие групповой динамики. Основные законы групповой динамики: доминирование целого над частями, объединение элементов в целое.

Основы групповой динамики: цель, нормы, структура, сплоченность, фазы развития группы.

## Тема 1.4. **Принципы комплектования тренинговых групп**

Категории людей, являющихся объектом внимания специалистов по оказанию психологической помощи.

Состав группы. Требования к комплектованию тренинговых групп.

Подходы к созданию тренинговых программ. Адаптация готовых тренинговых разработок к работе с конкретными группами.

## Тема 1.5. **Активные психологические методы обучения**

Специфика тренинговых методов: обучение через эффект группового взаимодействия, активность обучающегося через включение в процесс обучения элементов исследования, обучение на моделях.

Базовые тренинговые методы:

- групповая дискуссия;
- игровые методы: ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры.

## **Раздел II. Тренинг личностного роста**

### **Тема 2.1. Самопрезентация в группе**

Снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы. Развитие умения представлять себя и входить в первичный контакт с окружающими. Создание климата психологической безопасности. Обучение навыку «рефлексия».

### **Тема 2.2. «Я» в общении**

Развитие умения, связанного с выработкой активного стиля общения. Снижение тревожности в ситуации межличностного общения. Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств личности.

### **Тема 2.3. Развитие способности адекватного самопознания**

Работа с образом «Я» для расширения самопознания. Рефлексия и самопознание. Осознание своих слабых и сильных сторон. Развитие умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать личностные особенности. Интеграция полученного опыта.

### **Тема 2.4. Средства общения**

Формирование умения общения с разными группами людей. Освоение активного стиля общения. Совершенствование умения эффективного общения. Отработка умения понимания окружающих людей (игры тренинга общения, моделирование игровых ситуаций, дискуссии). Совершенствование умений адекватно определять, идентифицировать, ситуационно использовать вербальные и невербальные средства общения.

## **Тема 2.5. Виды слушания**

Изучение основных приемов слушания в ходе практической работы. Осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состояниях и что может ухудшать его состояние. Освоение приемов пассивного и активного слушания: безмолвное слушание, подтверждение, перефразирование, уточняющие вопросы, дальнейшее развитие мысли собеседника. Интеграция полученного опыта.

## **Тема 2.6. Обратная связь в общении**

Развитие умения установления межличностной обратной связи в более определенной персонифицированной форме. Выявление и практическая проработка сложностей в установлении позитивной обратной связи. Осознание своих впечатлений, суждений, относящихся к проявлениям конкретных участников. Проработка сложившихся стереотипов в процессе предоставления обратной связи. Изучение правил использования обратной связи в ходе практической работы.

## **Тема 2.7. «Я» глазами других**

Создание условий для возникновения обратной связи целостного характера, соответствующей потребностям участников тренинга. Создание позитивного эмоционального фона в группе. Актуализация личностных ресурсов участников тренинга. Установление позитивной обратной связи как средства стабилизации и повышения самооценки участников занятий. Интеграция полученного опыта.

## **Тема 2.8. Эмоциональные состояния личности**

Определение своих эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей. Обеспечение групповой поддержки и безопасности при актуализации эмоционального состояния. Развитие сензитивности восприятия с помощью символического отображения

эмоции в рисунке и его вербального описания, безоценочного отношения к эмоциям. Развитие умений невербального предъявления эмоций и понимание эмоциональных состояний других людей. Практическая отработка умения вербализации чувств к «негативным» эмоциям других членов группы. Осознание собственного эмоционального состояния и его влияния на групповое настроение. Интеграция полученного опыта.

#### **Тема 2.9. Эмоции и чувства в общении**

Практическое изучение влияния эмоций и чувств на поведение человека. Развитие умений конструктивного выражения собственных эмоций, адекватного определения эмоций партнеров по общению. Отработка «Я-высказываний», способствующих разрешению проблемных ситуаций. Развитие позитивного утверждения личности. Интеграция полученного опыта.

#### **Тема 2.10. Межличностные отношения в группе**

Объединение участников группы для совместного решения поставленных задач.

Диагностика сплоченности и единства группы, стабильности межличностных отношений. Развитие умения выражать симпатию и уважение участников друг к другу. Отработка приемов, выявляющих устойчивость групп к ситуациям, вызывающим негативные эмоции участников друг к другу (игры на доверие, сотрудничество). Интеграция полученного опыта.

#### **Тема 2.11. Возращение в детство**

Осознание влияния роли детского опыта на последующее становление личности. Актуализация детских переживаний через воспоминание «атрибутов» детства. Анализ жизненных сценариев и работа с ними. Практическая работа по принятию событий детства. Интеграция полученного опыта

## **Тема 2.12. Родительская семья — родительские установки**

Осознание родительских установок и стиля взаимоотношений, их влияние на развитие индивидуальности. Выявление и определение представлений о влиянии родительских установок на выбор жизненного пути. Осознание и анализ стиля взаимоотношений с родителями, его связь с выбором жизненного пути. Анализ жизненных сценариев и работа с ними. Интеграция полученного опыта.

## **Тема 2.13. Значимые события и значимые другие**

Развитие представления о значимости осознания себя во времени. Отработка навыка рефлексии событий жизненного пути. Определение актуальных прошлых событий посредством установления их значимости для будущего. Приобретение умения работать с временной и пространственной перспективами жизненного пути. Интеграция полученного опыта.

## **Тема 2.14. «Я-реальное», «Я-идеальное»**

Развитие умения видеть себя глазами других и понимать окружающих. Исследование соотношения «Я-реального» и «Я-идеального» с помощью перспективных техник. Практическая работа с представлениями о самом себе, позитивное восприятие себя. Конкретизация качеств личности, которые необходимо изменить и откорректировать (практическая отработка). Развитие представлений об уникальности и неповторимости каждого человека. Помощь участникам тренинга в выстраивании адекватной самооценки. Интеграция полученного опыта.

## **Тема 2.15. Жизненные стратегии и жизненные перспективы**

Определение составляющих эффективной, целеустремленной личности. Освоение умения определения позиции по отношению к себе и собственной жизни. Обучение эффективным способам принятия решений. Отработка умения по осознанию ответственности за собст-

венные достижения и неудачи. Усвоение умений составления алгоритма достижения целей. Интеграция полученного опыта.

### **Тема 2.16. Групповая дискуссия**

Выявление проблем, мешающих каждому члену группы полноценно реализовать свои потребности в групповом взаимодействии. Вербализация и практическая работа с состояниями «говорящего» и «слушающего» в разных условиях общения. Развитие эмпатии. Легализация и проработка чувств к «негативным» качествам других членов группы. Практическая работа с собственным эмоциональным состоянием и осознание его влияния на группу. Практическая разработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений, необходимых для эффективного решения групповых задач. Интеграция полученного опыта.

### **Тема 2.17. Разрешение и профилактика конфликтов**

Формирование отношения к конфликтам как к новым возможностям творчества и самосовершенствования. Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации. Отработка навыков «Я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций. Осознание индивидуальных стратегий поведения в конфликтной ситуации. Демонстрация стиля сотрудничества как одного из основных элементов в профилактике разрешения конфликтов. Выявление факторов эффективного общения, способствующих достижению взаимопонимания между участниками, позитивное утверждение личности (игры и упражнения на общение, сотрудничество, позитивное утверждение личности, ролевые игры, дискуссии). Сюжетно-ролевое моделирование проблемных ситуаций. Интеграция полученного опыта.

### **Тема 2.18. Система личных ценностей и самооценки**

Определение личностных ценностей и особенностей самооценки личности. Практическая работа участников с особенностями своей

самооценки. Отработка навыков выражения мыслей и чувств относительно своих собственных состояний и отношений к себе и другим. Получение положительной и отрицательной обратной связи с целью осознания личностных изменений. Интеграция полученного опыта.

### **Тема 2.19. Оценка собственных результатов психологической компетентности**

Оценка собственных результатов развития психологической компетенции участниками группы. Практическая работа с участниками тренинга над формированием внутренней завершенности основных аспектов занятий. Принятие друг от друга информации о своих коммуникативных качествах, помогающих в общении, и тех, которые следует приобрести. Обсуждение роли тренинга в профессиональном становлении психолога. Интеграция полученного опыта.

Репозиторий БарГУ

# II

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК

Репозиторий Баргу

Репозиторий БарГУ

# Раздел 1 ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

## Тема 1.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Цель:* формирование знаний о психологическом тренинге как методе психологии.

*Задачи:*

- сформировать представление о психологическом тренинге с позиций разных подходов;
- рассмотреть основные исторические этапы возникновения и развития психологического тренинга;
- сформировать представление о психологическом тренинге как практическом методе и учебном предмете.

### 1.1.1 История возникновения групповых форм работы тренинга

История создания групп тренинга тесно связана с именем социолога и психолога К. Левина, который в результате лабораторных и «полевых» исследованиях пришел к выводу, что люди в группе постоянно воздействуют друг на друга. Он утверждал: «Чтобы выявить свои неадекватные установки и выработать новые формы поведения, люди должны учиться видеть себя такими, какими их видят другие» [3].

На «теории поля» была основана групповая динамика и групповая психотерапия. Первая группа тренинга (Т-группа) возникла случайно. В 1946 году специалистами в области естественных наук (Л. Бредфордом, К. Левиним, Р. Липпиттом) была создана группа из деловых людей и бизнесменов, целью которой стало совместное изучение основных социальных законов и «проигрывание» различных ситуаций, связанных с их применением. Помимо выработки оптимальных вариантов решений и поведения, связанных с применением законов, эта группа несла в себе первый опыт самораскрытия и самоосознания с помощью получения обратной связи.

Как новый эффективный метод обучения группы быстро приобрели популярность, и уже в следующем году в г. Бетеле (штат Мэн) была создана национальная лаборатория тренинга (НЛТ). Основная задача Т-групп или, как их тогда называли, «групп тренинга базовых умений» — обучение ее участников основным законам межличностного общения и умению руководить и принимать правильные решения в трудных ситуациях.

Позже Т-группы по своему целевому назначению стали делиться на:

- 1) группы умений, осуществляющие подготовку руководителей, деловых людей;
- 2) группы межличностных отношений, решающие проблемы семьи, секса;
- 3) группы сензитивности, ориентированные на рост и самосовершенствование личности, преодоление нерешительности и т. п.

Тем не менее, акцент в Т-группах еще долгое время делался на обучение здоровых людей следующим ролевым функциям: общению с начальством и подчиненными, выработке оптимальных решений в трудных ситуациях, поиску методов улучшения организаторской деятельности.

Родоначальники Т-групп в основе своего, как они считали, обучающего метода видели следующие позитивные начала:

- применение общественных наук (психологии, социологии) в практической жизни;
- ориентация на демократические (в противовес авторитарным) методы обучения;
- способность в процессе обучения устанавливать отношения взаимопонимания и взаимопомощи, готовность вникнуть в проблемы любого члена группы.

### **1.1.2 Тренинг как форма активного психологического воздействия. Виды тренингов**

Т-группы, или группы психологического тренинга, большей частью создаются и используются для обучения правильному поведению в различных ситуациях межличностного общения. В них обсуждаются проблемы, с которыми участники сталкиваются в повседневной жизни, ведется поиск их решения.

Основная задача, которую решают Т-группы, заключается в обучении деловому и личностному взаимодействию.

Иногда Т-группы применяются для изменения индивидуальной психологии клиентов. Особое значение придается непосредственным переживаниям участников, их самосознанию и осознанию того, что происходит вокруг. Конкретные цели группы, направленность ее деятельности определяются самими участниками групп.

Развитие процессов в Т-группах идет поэтапно: поощряется исследовательское, заинтересованное отношение к действительности, а также способность быть и оставаться самим собой во взаимодействии с людьми. Особая роль отводится сотрудничеству и этому специально обучают участников таких групп. Работа Т-групп направлена на то, чтобы в атмосфере взаимного доверия и полной психологической открытости каждый из участников смог лучше познать самого себя, выработать умения и навыки познания других людей.

Тренинг проводится в группах по 8—12 человек под руководством психолога, прошедшего специальную подготовку.

Обычный цикл занятий рассчитан на 39—50 часов, однако продолжительность его можно варьировать в зависимости от характера решаемых задач. В то же время опыт показывает, что непродолжительные занятия (менее 20—24 часов) не позволяют в полной мере реализовать оптимальную программу тренинга и снижают ее эффективность.

Занятия могут проводиться с интервалами в 1—3 дня и средней продолжительностью каждого занятия — 3 часа. Но более эффективной формой организации работы является марафон — несколько занятий подряд по 8—10 часов непрерывной работы.

В процессе тренинга применяются различные методические приемы: групповая дискуссия (базовый методический прием), ролевая игра, невербальные упражнения и т. д. Использование в ходе занятий видеозаписи существенно повышает эффективность тренинга, предоставляя участникам (наряду с обратной связью, полученной от других членов группы) объективную обратную связь.

Тренинг получил широкое распространение в первую очередь как составная часть подготовки специалистов различного профиля: руководителей, педагогов, врачей, психологов, социальных работников и т. д.

## Особенности коммуникативных тренингов

К группе коммуникативных тренингов, проводимых в целях формирования и совершенствования общекommunikативной готовности личности, например, для людей, испытывающих жизненные трудности, связанные с общением, относят преимущественно групповые варианты поведенческого и социально-психологического тренинга.

Различия между поведенческим и социально-психологическим тренингом условны. Критерием для разграничения этих близких технологий совершенствования навыков коммуникаций могут быть разные целевые установки.

Методика проведения указанных тренингов может быть различна, но обязательно включает в себя два компонента: ролевую игру и групповую дискуссию.

Социально-психологический тренинг составляют блоки различных коммуникативных умений: умение, необходимое для вступления в контакт и прерывания контакта, умение психологического аргументирования и уставного слушания, а также умение выявления скрытых намерений партнера по общению.

Методика проведения поведенческого тренинга строится также на принципах воссоздания субъективно сложных для участников группы ситуаций через разыгрывание ролевых игр и групповую дискуссию.

Пример методики проведения поведенческого тренинга:

Участники группы отбираются до начала занятия по следующим критериям:

- эффективное прохождение основного курса психокоррекции;
- наличие показаний для проведения поведенческого тренинга;
- необходимый уровень мотивации для участия в группе поведенческого тренинга.

В группе одновременно могут заниматься 8—10 человек. Однако состав ее и число клиентов не регламентируется так жестко, как при групповой психокоррекции. Число участников колеблется от 3 до 70 человек. Практически более оправдано создание открытой группы поведенческого тренинга, поскольку основная ее ориентация на формирование модели более адаптивного поведения не требует учета динамики малой группы, и даже наоборот, уход участников, преодолевших поведенческие трудности, и появление новых предоставляет возможность более точного формулирования собственных целей и создает образ перспективы.

Занятие начинается с разминки, включающей упражнения коммуникативной, поведенческой и эмоциональной направленности.

Затем проводится групповая дискуссия для определения цели занятия. Из предложенных участникам ролевых ситуаций выбирается одна или две, наиболее значимые для всех участников группы. После групповой дискуссии тренер предлагает ролевую ситуацию, разыгрываемую участниками по очереди.

В конце занятия проводится групповая дискуссия, определяющая эффективность участия членов группы. Возможно повторение наиболее сложной ситуации и дискуссии. Вопрос о завершении занятий в группе решается индивидуально каждым клиентом совместно с тренером.

Таким образом, проведение поведенческого тренинга требует большого опыта работы с группами, хороших навыков организации, поскольку возможно обострение состояния клиента.

К рассматриваемой группе тренингов относятся *тренинги коммуникативных умений*, разработанные для конкретных профессиональных групп (например, руководителей, психологов, учителей, социальных работников, менеджеров). Перечислим этапы данного вида тренингов:

- 1) описание поведения своего партнера;
- 2) коммуникация чувств;
- 3) активное слушание;
- 4) конфронтация.

*Описание поведения* — умение рассказать о поведении другого без анализа мотивов и конструктивной критики. «Маша, ты грязнула» — это оскорбление. А можно построить фразу иначе: «Маша, ты пролила чай и не вытерла после себя» — это описание поведения. Умение высказываться в описательном ключе, а не в форме оценки — первый шаг к умению правильно строить межличностные отношения.

*Коммуникация чувств* — умение ясно сказать о своих чувствах. Внешний вид и жесты не всегда четко и правильно отражают чувства партнера. Плотные сжатые губы могут быть и выражением гнева, и проявлением страха, а также сильного напряжения.

Участники группы должны учиться передавать суть своих чувств таким образом, чтобы они были правильно поняты другими, не прибегая к непонятым и сложным метафорам («Мне стыдно», «Я рад», «Я чувствую смущение», «Я тебя люблю» и т. д.). Иногда люди путают мысли и чувства. Утверждение «Я чувствую, что Таня очень одинока» в действительности есть суждение, в котором слова «Я чувствую» правильнее заменить — «Я думаю».

*Умение слушать.* Существует понятие «активное слушание», включающее в себя ответственность за то, что человек слышит.

С активным слушанием связано понятие — «эмпатическое слушание», объединяющее способность слушать и умение передавать услышанные эмоции.

*Конфронтация* — одна из активных форм коммуникации, при которой действие одного человека направлено на то, чтобы заставить другого осознать, проанализировать или изменить свои межличностные отношения.

Умелая конфронтация требует чуткости к психическому состоянию оппонента и убежденности в своих контрдоводах. Она является наиболее продуктивной при соблюдении инициатором следующих *условий диалога*:

- 1) установление позитивных взаимоотношений и эмпатического понимания с оппонентом;
- 2) выражение конфронтации в форме предположений или вопроса, а не в форме категорического требования;
- 3) указание на особенности поведения партнера, а не на его личность;
- 4) приведение контрдоводов, содержащих конструктивные и позитивные начала;
- 5) вступление в конфронтацию прямо, честно, без искажения фактов, намерений и чувств оппонента.

Оппонент может извлечь пользу из конфронтации только в том случае, если он открыт для обратной связи и рассматривает спор как возможность исследовать себя.

## **Виды коммуникативных тренингов**

### ***Тренинг партнерства (базовый тренинг)***

Задачи тренинга:

- 1) формирование партнерской установки в общении;
  - 2) развитие умения быть на равных с партнером, не ущемляя его и свои права;
  - 3) практическая работа с техниками по установлению и поддержанию контакта;
  - 4) овладение навыком ведения дискуссии;
  - 5) обучение регуляции эмоционального напряжения в конфликте.
- Продолжительность — 3—5 дней, группа — не более 10—12 человек.

Данный тренинг может использоваться как локально, так и являться начальным для определенной системы тренингов.

### ***Тренинг ведения переговоров***

Задачи тренинга:

- 1) разработка тактики подготовки к предстоящим переговорам;
- 2) ориентация в позициях и интересах другой стороны;
- 3) выбор стратегии и тактики переговоров;
- 4) выработка индивидуального стиля поведения человека, ведущего переговоры;
- 5) повышение социальной чувствительности к другому человеку.

Продолжительность — 3—5 дней, группа — 10—12 человек.

Данный тренинг является логическим продолжением базового тренинга партнерства при более сложных ситуациях группового взаимодействия договаривающихся сторон, имеющих несовпадающие противоречивые интересы. Несовпадение интересов является источником конфликтов, которые могут быть разрешены с помощью переговоров.

### ***Тренинг уверенного поведения, настойчивости (ассертивности)***

Задачи тренинга:

- 1) создание установки на открытое выражение своих чувств без ущемления прав партнера;
- 2) овладение техникой ассертивного поведения.

Продолжительность — 3—5 дней, группа — 10—12 человек.

### ***Тренинг принятия и реализации стратегического значения в условиях неопределенности, конкуренции и риска***

Задачи тренинга:

- 1) развитие умения успешного анализа ситуаций;
- 2) формирование умения структурировать нечетко определенные задачи;
- 3) развитие способности прогнозировать последствия принимаемых решений;
- 4) формирование эмоциональной устойчивости в условиях дефицита времени и конкуренции;
- 5) расширение репертуара управленческого стиля;

б) коррекция личностных «барьеров», мешающих эффективному принятию решений.

Продолжительность — 3—5 дней, группа — 10—12 человек.

### ***Общий менеджерский тренинг (базовый игровой тренинг для менеджеров-руководителей)***

Задачи тренинга:

- 1) выявление особенностей лидерских качеств участников;
- 2) выявление мотивации участников тренинга;
- 3) выявление стиля руководства участников;
- 4) овладение различными стратегиями управления;
- 5) овладение навыком распределения ответственности.

Продолжительность — 30—40 часов, группа — 10—12 человек.

### ***Тренинг навыков работы с клиентом-потребителем***

Задачи тренинга:

- 1) овладение основными техниками работы с клиентом;
- 2) изучение психологии потребителя;
- 3) овладение спецификой работы с клиентом в условиях сервиса, социальной помощи, бизнеса, маркетинга и т. д.

Продолжительность — 30—40 часов, группа — 10—12 человек.

### ***Тренинг проведения опросов и собеседований***

Задача тренинга: овладение техниками проведения опросов, сбора информации и проведения маркетинговых исследований.

Продолжительность — 30—40 часов, группа 10—12 человек.

В качестве примера коммуникативного тренинга можно рассмотреть тренинг педагогического общения.

Тренинг педагогического общения может проводиться в студенческой группе под руководством психолога-преподавателя, в группах молодых педагогов, педагогов-стажеров, лиц, работающих в образовательных учреждениях, но не имеющих педагогического образования и соответствующей подготовки. Необходимыми условиями осуществления коммуникативного профессионального самовоспитания через систему тренинга является серьезное отношение к занятиям, постоянный критический самоанализ собственного общения, систематическая и индивидуальная работа над собой, внимание к работе партнеров. Тренинговая группа разыгрывает из себя ученический класс, каждый ее член последовательно исполняет роль учителя. Группа отрабатывает ряд упражнений, повышающих компетентность в общении каждого ее члена. Упражнения направлены на отработку поведения в ученическом классе.

## Тренинги личностного роста

Цели данных тренингов — развитие самопонимания и навыков социальной перцепции, коррекция развития личности.

К этой группе тренингов относятся тренинги, имеющие ярко выраженную основу, конкретную схему психологического анализа личности: психоаналитический тренинг, гештальтгруппа, группа трансактного анализа.

### *Психодинамический (психоаналитический) тренинг*

Задачи тренинга:

- 1) выявление защит, выстраиваемых участниками группы на пути осознания выражения своих чувств;
- 2) осознание перекосов, затрудняющих адекватное восприятие других людей;
- 3) осознание импульсов, лежащих в основе внешнего рационального поведения.

### *Гештальтгруппа*

Задачи групп:

- 1) адекватное восприятие себя и других;
- 2) осознание различных зон нашего бытия, внешней, внутренней, средней зоны фантазий и границ между ними;
- 3) осознание границ нашего «Я» и внешнего окружения.

### *Группы трансактного анализа*

Задачи тренинга:

- 1) анализ транзакций (элементарных взаимодействий двух людей);
- 2) структурный анализ личности и ее ролей;
- 3) анализ игр и других способов структурирования времени.

Каждый современный тренинговый метод, имеющий личностную ориентацию, характеризуется собственной методологией развития личности. Поэтому можно выделить тренинг личностного роста динамической, гуманистической, когнитивной и другой ориентации.

Тренинг сензитивности — одна из форм группового динамического тренинга. Термин «сензитивность» в данном контексте понимается как способность предсказывать мысли, чувства и поведение

другого человека, воспринимать, понимать, запоминать, структурировать социально-психологические характеристики других людей или группы и прогнозировать их поведение и деятельность.

Термин «тренинг сензитивности» используется в литературе достаточно широко и может обозначать разнообразные виды группового тренинга, целью которых является общее развитие индивида посредством выявления жизненных ценностей человека и усиления чувства самоидентичности.

Непосредственными целями тренинга сензитивности выступают:

- 1) рост самосознания участников, связанный с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого;
- 2) обострение, связанное с восприятием более полного ряда коммуникативных стимулов чувствительности к групповому процессу, поведению других;
- 3) понимание условий, затрудняющих или облегчающих функционирование этой группы.

### **Обучающие тренинги**

Данные тренинги представляют собой сборную группу и направлены на совершенствование, в первую очередь, навыков, необходимых для профессий, где определяющим фактором является активность общения. Программа таких тренингов формируется в соответствии с заказом конкретной группы. Это может быть, например, лабораторный тренинг для психологов, направленный на отработку навыков работы с клиентом, методический тренинг для профессионалов, работающих с группами, методический тренинг для тренеров, работающих с группами психологического направления и т. д.

#### **1.1.3 Задачи психологического тренинга.**

##### **Специфика тренинга**

Рассматривая различные виды тренингов, их особенности, методики проведения, необходимо отметить, что общей целью всех тренингов является повышение компетентности в сфере общения. Вышеназванная цель конкретизируется различными задачами, решаемыми

в процессе тренингов. В зависимости от приоритета задач, на которые направлен тренинг, он может:

1) быть ориентированным на приобретение и развитие специальных навыков (ведение деловой беседы, решение межличностных конфликтов и т. д.);

2) углублять опыт анализа ситуаций общения (коррекции формирования и развития установок, развития способности адекватно воспринимать себя и других, анализа ситуации группового взаимодействия).

*Основные задачи*, решаемые в ходе социально-психологического тренинга, можно разделить на пять групп:

1) приобретение психологических знаний, взглядов различных психологических школ на личность человека, процесс взаимодействия людей, движущие причины этого взаимодействия, приемы эффективного общения;

2) приобретение внешне выражаемых умений и навыков общения в составе группы при парном взаимодействии, вступлении в контакт, активном слушании и т. д., т. е. обогащение техники и тактики общения;

3) коррекция коммуникативных установок;

4) адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения;

5) развитие и коррекция личности, ее глубинных образований, решение личностных экзистенциальных проблем.

Результативность тренинга в решающей степени зависит от соблюдения в группе:

- принципа активности на занятиях;
- принципа открытой обратной связи;
- принципа «здесь и сейчас»;
- принципа доверительности в общении.

### **Список рекомендуемых источников**

1. *Абрамова, Г. С.* Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. — М. : [б. и.], 1994.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Зайцева, Т. В.* Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. — СПб. : [б. и.], 2002.

4. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
5. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. — Л. : [б. и.], 1989.
6. *Макианов, С. И.* Психология тренинга / С. И. Макианов. — СПб. : [б. и.], 1997.
7. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1982.
8. *Пругченков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Пругченков. — М. : Эксмо-пресс, 2001.
9. *Цзен, Н. В.* Психотренинг / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.
10. *Роджерс, К.* О групповой психотерапии / К. Роджерс. — М. : [б. и.], 1993.
11. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М. : [б. и.], 1993.

## Тема 1.2 КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ГРУПП

*Цель:* формирование знаний о специфике классификации тренинговых групп.

*Задачи:*

- изучить основные характеристики групп;
- изучить специфику типов групп психологического тренинга.

### 1.2.1 Типы тренинговых групп

Общая цель тренинговых групп — сверять себя с другими. В ходе работы в группах психологического тренинга общие задачи конкретизируются и приобретают специфическую направленность. Участники ориентируют свои усилия на:

- 1) достижение самопознания и развитие чувства уникальной идентичности;
- 2) осознание сходства потребностей и проблем членов группы и развитие чувства универсальности;
- 3) усиление самопринятия, самоуважения, доверия к себе и обретение нового взгляда на себя;
- 4) усиление самоуправления, автономии, ответственности перед собой и другими;
- 5) осознание возможности выбора и обучение это делать мудро;
- 6) составление плана изменения конкретного поведения;
- 7) освоение более эффективных социальных навыков;
- 8) обучение прямому и честному противостоянию;
- 9) отказ от следования ожиданиям других и обучение самостоятельной жизни.

В соответствии с основной целью, направляющей работу группы, принято выделять специфические типы групп. Разные авторы приводят разнообразные классификации типов групп в зависимости от основополагающей цели и задач. Психолог Р. Кочюнас выделяет три типа групп: группы совершенствования личности и обучающие группы (участники — здоровые люди); группы решения проблем (участники — люди, имеющие жизненные и личностные трудности); лечебные или клинические психотерапевтические группы, (участники — люди с различными психическими расстройствами, проявляющимися в поведении и эмоциональной сфере).

**Группы встреч и Т-группы.** Группы роста личности, основанные на идеях гуманистической психологии, относятся к *группам встреч*. С помощью группового опыта люди раскрывают свои потенциальные возможности, преодолевают барьеры, мешающие самовыражению и открытости личности в отношениях с другими, проявляют искренность в межличностных отношениях и спонтанность в поведении.

В группе поощряется конфронтация между участниками, в пространстве «здесь и теперь» обсуждаются появляющиеся отношения. Главное — создание атмосферы взаимного доверия и заботы друг о друге.

Сюда относят образовательные, или темоцентрированные группы, структурированные вокруг какой-либо конкретной темы, служащие ряду следующих целей:

- 1) передача информации;
- 2) возможность поделиться опытом;
- 3) обучение людей тому, как решать проблемы;
- 4) поддержка и помощь в развитии системы внутренней поддержки.

Эти группы можно рассматривать как обучающие и терапевтические группы, поскольку они концентрируются вокруг одной темы и служат для передачи необходимой информации, и в то же время в них всегда присутствует компонент развития.

Темоцентрированные группы подходят для клиентов любого возраста. В зависимости от возраста и проблем Дж. Корни выделяет группы для:

- детей начальной школы, родители которых находятся в разводе;
- подростков, старшекласников, родители которых алкоголики;
- несовершеннолетних отцов, не состоящих в браке;
- поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом;
- поддержки женщин, переживших инцест.

*Т-группы* (тренинговые группы, группы тренинга чувствительности) — наиболее распространенный вариант обучающихся групп, созданных под влиянием К. Левина, в которых внимание концентрируется не столько на совершенствовании личности, сколько на анализе развития группы. Основной целью участников Т-группы является совершенствование навыков межличностного общения: обучение оценке происходящего с ними в группе и функционированию самой группы, примерка на себя роли ведущего.

Основные черты Т-групп:

1. Т-группа — учебная лаборатория. Ее цель — помочь участникам понять, могут ли изменения, происходящие в группе и в них самих, способствовать тому, чтобы они лучше себя чувствовали в общении с другими людьми. Т-группа:

- создает миниатюрную модель общества;
- подчеркивает постоянное стремление искать новые способы поведения;
- помогает участникам понять, как учиться;
- создает безопасную атмосферу, благоприятную для обучения;
- возлагает ответственность за то, чему хочется научиться, на самих участников группы.

2. Обычно в Т-группу приходят с неопределенными желаниями (например, стать более чуткими в общении). Т-группа предоставляет возможность узнать, как этому научиться. Участникам показывают, что каждый член группы, помогающий учиться, является учителем.

3. В Т-группе обсуждаются процессы, происходящие только «здесь» и «теперь». Участникам не рекомендуется говорить о прошлых событиях, а только, лишь о том, что происходит в группе в настоящее время.

**Группы, ориентированные на решение задач, или группы решения проблем (консультирования).** Они созданы для того, чтобы целевые группы, комиссии, группы планирования, общественные организации, дискуссионные и им подобные группы могли корректировать или развивать свое функционирование. Акцент делается на применении принципов и процессов групповой динамики, которые могут укрепить практические аспекты и способствовать определению рабочих целей. Участники группы, реагируя друг на друга, помогают друг другу в контексте группы заново пережить свою реальную жизнь, ошибки общения, конфликты с близкими и значимыми людьми в жизни вне группы. В группах решения про-

блем возникает возможность изменить свое поведение с помощью поддержки группы и ее терапевта, искать новые способы сосуществования с другими людьми.

С точки зрения реализации целей различают несколько видов консультативных групп.

**Группы самопомощи** — долгосрочные группы, в которых стремятся подчеркнуть свою автономию и делают акцент на внутренних групповых ресурсах. Цель группы — контроль над собой и окружением, оказание помощи в нормализации жизни.

Возможные типы групп: анонимные группы, группы развития самосознания.

Задача: формирование навыков.

Форма: упражнения, дискуссии.

Ориентация: контроль над симптомами, привычками, оказание помощи.

Механизмы работы в группе: социальный контроль, исповедование, социальные связи.

Роль группового консультанта: старший родственник, лидер, приятель.

В большинстве групп самопомощи изначальное намерение состояло в том, чтобы использовать консультанта в качестве модели для демонстрации универсальности проблем членов группы и возможности самопомощи.

**Группы поддержки** — группы, осуществляющие обмен информацией, приспособление к окружению, помощь и поддержку.

Возможные типы групп: клубы, группы какой-либо деятельности, дискуссионные группы.

Задача: проведение дискуссии.

Форма: организация деятельности.

Ориентация: оказание помощи, включение в социальную жизнь, изменение жизни.

Механизмы работы в группе: социальная оценка, социальная активизация, обмен социальной информацией.

Роль группового консультанта: ведущий дискуссии, эмоциональный лидер, роль родственника.

**Группы психологического просвещения** — краткосрочные, ограниченные во времени договорные группы, целью которых является обучение и приспособление к среде.

Возможные типы групп: тематические группы, группы обсуждения симптомов, группы обсуждения проблем, семинары, группы изменения поведения.

Задача: проведение обучения.

Форма: упражнения, дискуссии, лекции, семинары.

Ориентация: проблемы преодоления кризисов, симптомов, диагнозов, жизненных обстоятельств.

Механизмы работы в группе: социальное научение, социальная приспособленность.

Роль группового консультанта: учитель, эксперт, руководитель семинара, тренер.

**Группы, ориентированные на процесс** — ограниченные во времени и интенсивные группы, целью которых являются психосоциальные инсайты.

Возможные типы групп: тренинговые группы, группы «встреч», марафоны, группы психодрамы, учебные группы студентов.

Задача: обсуждение непосредственно возникающих событий и процесса.

Форма: свободная.

Ориентация: групповая динамика, взаимодействие «здесь и теперь».

Механизмы работы в группе: психосоциальное сознание.

Роль группового консультанта: консультант, помощник.

**Лечебные группы.** Они ориентированы на коррекцию эмоциональных и поведенческих расстройств или посредничество в решении глубинных психологических проблем. Их целью может быть большая или меньшая трансформация структуры личности и развитие новых паттернов поведения. Терапевтическая группа нуждается в большем количестве времени для реализации поставленных целей. Люди, составляющие психотерапевтическую группу, страдают от серьезных эмоциональных проблем, глубокого невротического конфликта или психических состояний, а некоторые могут демонстрировать социально девиантное поведение. Многие из них нуждаются в лечении, а не в превентивной или развивающей работе.

Обычно разделяют стационарные и амбулаторные клинические психотерапевтические группы.

*Стационарные* группы включают в себя:

1) группы пациентов, попавших в клинику в результате острых изменений психического состояния (после попыток самоубийства,

оказавшихся в состоянии психоза, утративших контроль за поведением);

2) группы хронических пациентов (с шизофренией, эндогенной депрессией);

3) группы персонала и пациентов одной палаты (обсуждаются вопросы, касающиеся жизни пациентов в отделении и их сотрудничества с персоналом);

4) группы психотерапевтической реконструкции личности (пациенты с расстройствами личности пограничного и невротического характера).

*Амбулаторные* группы подразделяются на:

1) межличностные и психодинамические — группы, в которых решаются различные психологические проблемы, точно не определенные и глобальные (неудовлетворительные взаимоотношения с другими людьми, депрессия, семейные проблемы, неудовлетворенность ходом жизни, проблемы, связанные с выражением чувств и контролем над ними). Задача руководителя группы — «перевести» эти жалобы на язык межличностного взаимодействия в группе;

2) группы изменения поведения и обучения — группы, в которых собраны люди, страдающие ожирением, нервной анорексией, булимией, группы алкоголиков и наркоманов, группы больных с инфарктом миокарда, диабетом и т. п. Цель такой группы — поощрение надежды, обучение навыкам поведения, соответствующим статусу больного, предоставление информации о специфических проблемах, связанных с болезнью;

3) группы реабилитации — группы при дневных стационарах для хронических психиатрических пациентов. Цель — повышение социальной адаптации после выхода из больницы.

## **1.2.2 Основная роль и функции ведущего**

Хороший руководитель тот, кто верит в групповую мудрость и способность участников самостоятельно выбраться из трудных ситуаций, которые они сами себе создают. Роль руководителя состоит в том, чтобы вовлечь участников в совместную работу по исследованию их взаимоотношений и поведения, организовать групповой процесс, а потом незаметно устраниться от директивного руководства.

Общая ошибка всех руководителей Т-групп заключается в стремлении активно включиться в групповой процесс, «вытянуть» группу из тупиковой ситуации. В действительности такие действия руководителя только мешают группе реализовать свои резервные возможности.

Однако устранившись от руководства не означает утратить контроль над ситуацией. Опытный руководитель, избегая очевидного руководства группой, всегда остается центральной фигурой, тонко и ненавязчиво направляя процесс в нужное русло.

В случаях, когда работа в Т-группе ограничена во времени меняется и роль наставника. Руководитель такой «краткосрочной» группы должен быть более активен, чаще вступать в конфронтацию с участниками, обеспечивать обратную связь.

Т-группа с укороченным сроком действия чаще всего бывает структурированной. В такой группе руководитель задает тон занятиям (дает конкретное задание, формирует ситуацию), а группа вырабатывает свой вариант решения. «Запланированность действий» хорошо зарекомендовала себя при решении различного рода конфликтных ситуаций.

### Список рекомендуемых источников

1. *Абрамова, Г. С.* Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. — М. : [б. и.], 1994.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Зайцева, Т. В.* Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. — СПб. : [б. и.], 2002.
4. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
5. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. — Л. : [б. и.], 1989.
6. *Макишанов, С. И.* Психология тренинга / С. И. Макишанов. — СПб. : [б. и.], 1997.
7. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1982.
8. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. — М. : Эксмо-пресс, 2001.
9. *Цзен, Н. В.* Психотренинг / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.
10. *Роджерс, К.* О групповой психотерапии / К. Роджерс. — М. : [б. и.], 1993.
11. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М. : [б. и.], 1993.

## Тема 1.3 ОСОЗНАНИЕ ПРОЦЕССОВ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ

*Цель:* формирование знаний о специфике процессов групповой динамики.

*Задачи:*

- изучить понятие «групповая динамика», законы групповой динамики;
- ознакомиться со спецификой групповой динамики (целями, нормами, сплоченностью, фазами развития группы).

### 1.3.1 Задачи групповой динамики

Термин «групповая динамика» может быть употреблен в трех значениях:

1) определенное направление исследования малых групп в социальной психологии (школа К. Левина), включающее не только набор изучаемых в этой школе проблем, но и весь свойственный ей концептуальный строй, т. е. определенную форму решения этих проблем;

2) особый вид лабораторного эксперимента, специально предназначенный для изучения групповых процессов. Значение термина связано с обозначением определенных методик, которыми можно пользоваться при изучении малых групп и которые преимущественно были разработаны в школе К. Левина. Однако эти методики в дальнейшем часто используются и в других теоретических схемах, поэтому второе значение термина не обязательно привязано к школе К. Левина, а скорее к специфическим видам лабораторного эксперимента, позволяющего выявить различные характеристики групп;

3) совокупность динамических процессов группы, одновременно происходящих в ней в какую-то единицу времени и знаменующих собой движение от стадии к стадии, т. е. ее развитие.

Задачами изучения процессов, происходящих в жизни группы, являются:

- необходимость выяснения общих закономерностей общения и взаимодействия;
- определение механизма «доведения» до личности системы общественных ценностей;
- выяснение того, как личность реализует в группе усвоенное влияние;
- изучение динамики группы;
- этапы становления группы.

При характеристике процессов, связанных с образованием малых групп, следует иметь в виду лишь процесс образования реальных естественных групп, так как они существуют в самых различных сферах общественной жизни. В более широком смысле можно сказать, что малая группа задается определенной потребностью общественного разделения труда и в целом функционирования общества.

### 1.3.2 Процессы групповой динамики

**Групповая динамика** — совокупность групповых действий и интеракций, возникающих в результате взаимоотношений и взаимодействий членов группы, их деятельности и влияния на окружение, представляющая собой развитие или движение группы во времени.

В общем виде групповую динамику составляют: фазы развития группы, задачи и нормы группы, ее структура и структура лидерства в группе, групповые роли, сплоченность группы, групповое напряжение, феномен группового давления, явление групповой поляризации.

Все элементы групповой динамики обсуждаются в процессе работы, так как в них наиболее ярко выражается специфика системы отношений, установок, особенности поведения участника, и могут рассматриваться при этом как основные темы групповой дискуссии.

#### **Стадии развития группы**

*Первая (начальная) стадия* характеризуется ориентационными тенденциями в поведении. На этом этапе групповой жизни формируются представления друг о друге. Первые межличностные взаимодействия в это время еще очень осторожны и ведут к образованию диад.

*Вторая стадия* — период формирования групповых норм, начало складывания группового самосознания. На данной стадии возможно неравномерное развитие группы.

*На третьей стадии (стадия конфликта)* наблюдаются столкновения между отдельными членами группы, в силу переоценки ими своих возможностей и стремления решать все проблемы самостоятельно.

*На четвертой стадии* осуществляется переход от состояния конфликта к состоянию сбалансированности в отношениях. Общение становится более конструктивным и открытым, чем на предыдущих этапах, появляются элементы групповой солидарности и сплоченности.

На пятой стадии впервые, как полагают исследователи, возникает сложившаяся группа с отчетливо выраженным чувством «Мы», в котором проявляются сплочение и забота обо всех.

На шестой стадии картина меняется, доминирующую роль теперь играет сфера эмоциональной активности, резко возрастает значение отношений «Я — Ты», личные взаимодействия становятся особенно тесными, происходит переоценка групповых норм.

Седьмая стадия (актуализация) — высший этап групповой зрелости, когда уровни развития обеих сфер выравнены и степень сплочения группы весьма высока. Группа является открытой для проявления и разрешения конфликта. Признается разнообразие индивидуальных стилей. Единодушие становится единственным признаваемым путем принятия решений, и расхождение во взглядах допускается до тех пор, пока невыработана общая точка зрения на проблему.

Большинство авторов отмечают, что цели группы являются важным источником ее привлекательности. На основе личных целей и целей групп клиент выбирает группу, соответствующую своим убеждениям.

### **Задачи и нормы группы**

Задачи группы определяются общей системой практической работы с людьми, включенными в группу. Например, задача группы тренинга — совершенствование навыков общения, межличностного стиля взаимодействия и т. д.

Задачи групповой психокоррекции формулируются по-разному в рамках различных подходов. Однако, несмотря на различия, можно указать на общие задачи, обусловленные самой спецификой метода групповой психокоррекции:

- 1) исследование психологической проблемы каждого члена группы и оказание ему помощи в ее решении;
- 2) изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной социальной адаптации;
- 3) приобретение знаний о закономерностях межличностных и групповых процессов как основы для более эффективного и гармоничного общения с людьми;
- 4) содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, достижению оптимальной работоспособности;
- 5) устранение болезненных симптомов, соответствующих различным эмоциональным проблемам.

**Нормы** — принятые правила поведения, руководящие действием участников и определяющие санкции наказания при их нарушении.

Типичными нормами психокоррекционных групп являются самораскрытие и честность. Подчинение групповым нормам связано со статусом участника группы и сплоченностью группы. Нормы существуют в любом обществе и в любой группе. Нарушение принятых норм всегда предусматривает наказание. Чем жестче нормы и суровее наказание за их нарушение, тем авторитарнее группа.

Каждая группа устанавливает свои нормы поведения, но в каждой из них обычно поощряется эмпатия, правдивость, теплота и открытость.

Подчинение перечисленным нормам не является обязательным, но от их соблюдения или несоблюдения зависит эффективность работы группы. Во многом выполнение норм поведения зависит от информированности и сплоченности группы. Имеются наблюдения, свидетельствующие о том, что в гомогенных группах подчинение нормам более выражено, чем в гетерогенных.

Нормы могут задаваться руководителем группы (общие принципы и правила проведения групповой работы) или вырабатываться самой группой (ритуалы встреч и прощаний, девиз группы и т. д.).

**Нормы группы** представляют собой совокупность неписаных правил, влияющих на отношения и поведение членов группы. К психокоррекционным нормам относятся:

- а) проявление эмоций;
- б) рассказ о своих проблемах;
- в) толерантность по отношению к другим;
- г) активность в различных групповых дискуссиях и т. д.

### **Принципы-нормы ведения тренинга**

1. Откровенность и искренность. В группе необходимо быть искренним и не скрывать своих чувств, даже если они кажутся «неприличными». Если клиент испытывает симпатию или неприязненное чувство к какому-нибудь участнику группы, надо сказать об этом. Нельзя говорить неправду. Если кто-нибудь не хочет о чем-то говорить, то ему следует просто отказаться от высказывания.

2. Отказ от использования «ярлыков». Участники группы должны стремиться к пониманию, а не к оценке. Оценки — это ярлыки, которыми человек обозначается в целом. Вместо глобальной оценки личности лучше говорить об отдельных ее аспектах, о пове-

дении, избегая оскорблений и унижения достоинства другого человека. Не одно и то же назвать человека дураком и сказать, что он поступил неразумно. «Эгоист», «маменькин сынок», «подкаблучник», «размазня», «кисейная барышня» — все это ярлыки, и они не способствуют лучшему самопониманию, но вызывают у членов группы чувство обиды, оскорбленного самолюбия и желание дистанцироваться от группы.

3. Конструктивная обратная связь. Обратная связь выражается в передаче своих чувств, даже негативных. Например: «Я увидел тебя в новом свете, и мне это было неприятно»; «Я испытываю сильное раздражение, когда ты с таким пренебрежением говоришь о товарищах по работе».

4. Контроль поведения. Этот принцип выражается в формулах: «Обо всем можно говорить, но не все можно делать», «Нельзя бесконтрольно проявлять свои эмоции, прежде всего агрессивные и сексуальные». Во время специальных групповых занятий иногда допускается или поощряется реализация своих чувств, но только при условии контроля.

5. Ответственность. Каждый участник группы берет на себя ответственность за других членов группы. Он принимает обязательство не пропускать занятия и не бросать группу. Но если напряжение станет невыносимым и желание покинуть группу перевесит желание освободиться от своих проблем, то участник группы должен сообщить о своем решении, а не исчезать без предупреждения.

6. Правило «Стоп». Каждый участник имеет право без каких-либо объяснений остановить любой разговор, касающийся его личности. Остальные члены группы обязаны уважительно отнестись к его просьбе. Это право дает участникам уверенность и чувство самозащиты против давления группы. Обладание этим правом приводит к тому, что к нему прибегают очень редко.

7. Соблюдение конфиденциальности. Данное требование невынесения за пределы группы информации интимного характера. В аналитически-ориентированных группах это правило формулируется еще более определенно: члены группы обязаны молчать обо всем, что происходит в группе, и не должны обсуждать за пределами группы то, что происходит внутри.

8. Толерантность. Клиенты должны с терпимостью относиться ко всем откровенным суждениям других участников группы, хотя

содержание этих суждений может не соответствовать их собственным убеждениям и их собственной морали. Каждая группа может вырабатывать и другие нормы, специфичные для нее.

### **Понятие структуры группы и лидерства, групповые роли**

Структура группы — с одной стороны, чисто формальная (тренер и клиенты), с другой — неформальная, т. е. формируемая interpersonalными взаимодействиями людей.

Исходя из данных социометрии, Д. Морено выделяет три основные роли лидера в группе:

1) лидер по способности к руководству — спокойный, интеллигентный, рациональный, трудолюбивый, заслуживающий доверия, самоотверженный;

2) лидер по популярности — общительный, веселый, мирный, сердечный;

3) «черная овца» — человек, который для остальных членов группы является непривлекательным, равнодушным, несимпатичным и отрицательным.

**Роль** — поведение, принятое членами группы и рассматриваемое ими как соответствующее групповым интересам.

Опираясь на собственный опыт, каждый человек приходит в группу с уже определенным настроением на ту роль, которую он будет в ней играть. Роль клиента в группе чаще всего отличается от той, которую он играет вне группы. Например, вне группы клиент — ответственный работник, руководитель, глава семьи, а группа определяет ему роль, не связанную с лидерством. Это требует от клиента психологической перестройки, понимания необходимости новой роли, а при ее принятии — гибкости в ролевой тактике.

Потребность в той или иной роли появляется в процессе формирования межличностных отношений, особенно при возникновении в группе острых ситуаций и конфликтов. Уже в самом начале формирования группы в ней обязательно появляются определенные персонажи.

Обычно наиболее типичные роли отличаются своей полярностью, они как бы противопоставлены друг другу: гнев — любовь, сила — слабость.

Принятая каждым клиентом новая роль помогает группе выполнять свои основные задачи. Эффективная группа нуждается в равно-

весии положительного и отрицательного. Поддерживающая корригирующая функция группы включает в себя не только дружеские, но и недружеские действия, не только согласие, но и несогласие. Чем более гибкими, пластичными будут участники группы в своих ролях, тем более эффективна будет группа в достижении своей конечной цели.

Исходя из особенностей понимания роли, ее функции, Р. Шиндлером были выделены следующие *виды групповых ролей*:

1) лидер — импонирует группе, побуждает ее к действиям, составляет программу и придает отвагу;

2) эксперт — имеет нужные группе или уважаемые ею специальные знания, навыки или способности. Поведение его рационально, самокритично, нейтрально и безучастно;

3) пассивные и легко приспосабливающиеся члены группы, старающиеся сохранить свою анонимность;

4) «далекий» член группы — отстает от нее в силу отличия от остальных или страха, иногда отождествляется и объединяется с противником, что провоцирует группу.

В группах тренинга стремятся распознать роли каждого участника, поскольку невротики в естественных группах часто неосознанно повторяют свои роли, их роли являются стереотипными, стойкими и мало адаптивными. Распознавание ролей в группе достигается посредством обсуждения, предоставления обратной связи и принятием противоположных ролей. С этой точки зрения задачи групповой психокоррекции можно сформулировать как расширение репертуара ролей. Необходимо научить индивида различным способам поведения, новым ролям, отличным от тех, к которым он привык. Однако саму возможность нового поведения в жизни за пределом тренинговой среды нужно оставить на собственное усмотрение клиента.

### **Сплоченность группы**

Групповая сплоченность является необходимым условием эффективности групповой работы. Она является аналогом психокоррекционных отношений «психолог — клиент» в индивидуальной психокоррекции и выражается в стремлении ее членов остаться в рамках группы, сохранить ее. Следствие сплоченности — особые отношения, складывающиеся между членами группы, особая атмосфера, возникающая в ходе коррекционной деятельности.

Среди *факторов, содействующих сплоченности*, наиболее часто отмечают следующие:

- 1) совпадение интересов участников группы, ожидание пользы от занятий;
- 2) наличие симпатии между участниками группы;
- 3) наличие дружеской атмосферы в группе;
- 4) влияние групповой деятельности. С одной стороны — интересные увлекательные действия, а также совместно переживаемые позитивные эмоции, с другой — технические приемы, используемые психологом и направленные на усиление сплоченности;
- 5) соперничество с другой группой. Сплоченность повышается самим фактом существования других групп, отличающихся и стилем поведения психолога, и групповой деятельностью, что сравнивается и обсуждается участниками разных групп;
- 6) присутствие в группе девианта. Возникновение сплоченности в группе имеет большое значение для процесса работы в группе. Между членами группы возникают искренние доверительные отношения. Важным следствием групповой сплоченности является возможность конструктивного проявления негативных чувств;
- 7) готовность членов группы поддерживать отношения и продолжать общение (даже при наличии конфликтной ситуации).

Непроявляемая открыто агрессивность мешает интерперсональному обучению. Клиент избегает общения с другим человеком, поэтому трудно устранить возникающие враждебные чувства. Если же в группе существуют условия, позволяющие открыто разобрать конфликт, то эффективность работы резко повышается.

Сплоченная группа легко выражает негативные чувства по отношению к руководителю, закономерно возникающие на первых фазах развития группы. Если группа не выражает свои чувства открыто, то не складываются нормы, обеспечивающие открытость и искренность.

Помимо элементов групповой динамики выделяют следующие динамические процессы: феномен группового давления, явление групповой поляризации.

### **Феномен группового давления**

В социальной психологии феномен группового давления получил название «феномен конформизма».

Данное понятие приобрело специфический негативный оттенок в политике как символ соглашательства и примиренчества. Чтобы как-то развести эти различные значения, в социально-психологической литературе чаще говорят не о конформизме, а о *конформности* или конформном поведении, имея в виду чисто психологическую характеристику позиции индивида относительно позиции группы, принятие или отвержение им определенного стандарта, мнения свойственного группе, меру подчинения индивида групповому давлению. В работах последних лет часто употребляется термин «социальное влияние». Противоположными конформности понятиями являются понятия «независимость», «самостоятельность позиции», «устойчивость к групповому давлению» и т. п. Напротив, сходными понятиями могут быть понятия «единообразие», «условность», хотя в них и содержится иной оттенок. Единоеобразие, например, тоже означает принятие определенных стандартов, но не в результате давления.

Конформность констатируется там и тогда, где и когда фиксируется наличие конфликта между мнением индивида и мнением группы и преодоление этого конфликта в пользу группы. Мера конформности — это мера подчинения группе в случае, когда противопоставление мнений субъективно воспринималось индивидом как конфликт. Различают следующие *виды конформности*:

1) внешняя — когда мнение группы принимается индивидом лишь внешне, а на деле он продолжает ему сопротивляться;

2) внутренняя (иногда именно это и есть подлинный конформизм) — когда индивид действительно усваивает мнение большинства. Внутренняя конформность является результатом преодоления конфликта с группой в ее пользу.

В исследованиях конформности обнаружилась еще одна возможная позиция — *позиция негативизма*, которую удалось зафиксировать на экспериментальном уровне. Например, группа оказывает давление на индивид, а он во всем сопротивляется этому давлению, демонстрируя крайне независимую позицию, отрицая все стандарты группы. Лишь на первый взгляд негативизм выглядит как крайняя форма отрицания конформности. В действительности, как это было показано во многих исследованиях, негативизм не есть подлинная независимость. Напротив, можно сказать, что это специфический случай конформности, так сказать, «конформность

наизнанку». Если индивид ставит своей целью любой ценой противостоять мнению группы, то он фактически вновь зависит от группы, так как ему приходится активно продуцировать антигрупповое поведение, антигрупповую позицию, норму, т. е. быть привязанным к групповому мнению, но лишь с обратным знаком. Поэтому позицией, противостоящей конформности, является не негативизм, а самостоятельность, независимость.

### Это интересно

Впервые модель конформности была продемонстрирована в известных экспериментах С. Аша, осуществленных в 1951 г. Эти эксперименты считаются классическими, несмотря на то, что они подверглись весьма серьезной критике.

Группе студентов предлагалось определить длину предъявляемой линии. Для этого каждому из них давались две карточки — в левую и правую руки. На карточке в левой руке был изображен один отрезок прямой, на карточке в правой руке — три отрезка, причем лишь один из них по длине был равен отрезку на левой карточке. Испытуемым предлагалось определить, который из отрезков правой карточки равен по длине отрезку, изображенному на левой карточке. Когда задание выполнялось индивидуально, все решали задачу верно. Смысл эксперимента состоял в том, чтобы выявить давление группы на мнение индивидов методом «подставной группы». Экспериментатор заранее вступал в сговор со всеми участниками эксперимента, кроме одного («наивного субъекта»). Суть сговора состояла в том, что при последовательном предъявлении всем членам «подставной» группы отрезка левой карточки они давали заведомо неправильный ответ, называя этот отрезок равным более короткому или более длинному отрезку правой карточки. Последним отвечал «наивный субъект», и было важно выяснить, устоит ли он в собственном мнении (которое в первой серии при индивидуальном решении было правильным) или поддастся давлению группы.

В эксперименте С. Аша более одной трети (37%) «наивных субъектов» дали ошибочные ответы, т. е. продемонстрировали конформное поведение. В последующих интервью их спрашивали, как субъективно переживалась заданная в эксперименте ситуация. Все испытуемые утверждали, что мнение большинства давит весьма сильно, и даже «независимые» признавались, что противостоять мнению группы очень тяжело, так как всякий раз кажется, что ошибаешься именно ты.

Существуют многочисленные модификации экспериментальной методики С. Аша (например, методика Р. Крачфилда), но суть ее остается неизменной — это метод «подставной группы», причем сама группа набрана специально для целей эксперимента в условиях лаборатории. Поэтому все попытки дать объяснение как самому

феномену, так и степени конформности различных индивидов должны учитывать эту существенную особенность группы.

Как показали исследования С. Аша, в случае группового давления возможны четыре типа реакций, связываемых с личностными особенностями:

1) некритическое подчинение мнению большинства, приводящее к полному согласию и изменению собственных оценок — внушаемость;

2) внешнее подчинение мнению группы при внутреннем разногласии с ним во имя избежания возможного конфликта — конформность;

3) отстаивание собственной позиции вне зависимости от ее совпадения с мнением большинства — неконформность;

4) демонстрация несогласия с любым мнением группы, даже при внутреннем согласии с ним, во имя самоутверждения — негативизм.

В многочисленных эмпирических исследованиях феномена конформного поведения изучался целый ряд индивидуальных и личностных характеристик членов группы и людей предрасположенных к нему. В исследованиях М. Шоу и Ф. Костанзо отражено наличие криволинейной зависимости между возрастом и конформностью, причем максимума конформность достигает к 12—13 годам, затем постепенно снижается (были взяты четыре возрастные группы испытуемых: 7—9 лет, 11—13, 15—17, 19—21 год). Следует отметить, что различия в конформности весьма вариативны не только от культуры к культуре, но и от субъективной значимости изучаемого нормативного давления субкультурного и ситуативного контекстов. Человек может проявлять высокую конформность в одном ситуативном контексте и низкую — в другом.

Степень конформности возрастает с увеличением количественного состава группы и достигает максимума при численности в 5—8 человек. Она тесно связана со значимостью ситуации, в которой осуществляется воздействие группы на индивида, и со значимостью группы для индивида.

На степень выраженности конформизма оказывает влияние:

- а) пол (женщины более конформны);
- б) возраст (максимальный уровень конформности — 12—13 лет);
- в) социальный статус;
- г) психологическая напряженность.

## **Явление групповой поляризации**

Данное явление представляет собой тенденцию усиления доминирующей точки зрения при обсуждении.

Существует следующее объяснение поляризации:

1) информационное влияние — перед началом беседы у большинства членов группы мнения сходятся и в процессе обсуждения повторяются;

2) нормативное влияние — человек склонен доверять авторитетам;

3) огруппление мышления — режим мышления возникает у людей в очень сплоченной группе, когда поиск согласия становится главным.

Симптомы групповой поляризации:

- иллюзия неуязвимости;
- вера в этичность группы;
- стереотипизация;
- сильный конформизм.

## **Список рекомендуемых источников**

1. *Абрамова, Г. С.* Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. — М. : [б. и.], 1994.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Зайцева, Т. В.* Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. — СПб. : [б. и.], 2002.
4. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
5. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. — Л. : [б. и.], 1989.
6. *Макшанов, С. И.* Психология тренинга / С. И. Макшанов. — СПб. : [б. и.], 1997.
7. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1982.
8. *Пругченков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Пругченков. — М. : Эксмо-пресс, 2001.
9. *Цзен, Н. В.* Психотренинг / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.
10. *Роджерс, К.* О групповой психотерапии / К. Роджерс. — М. : [б. и.], 1993.
11. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М. : [б. и.], 1993.

## Тема 1.4 ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ГРУПП

*Цель:* формирование знаний о принципах комплектования тренинговых групп.

*Задачи:*

- изучить возрастной и половой состав группы;
- определить размер группы;
- сформировать представление о категории людей, являющихся объектом внимания специалистов по оказанию психологической помощи.

### 1.4.1 Возрастной, половой и профессиональный состав группы

Групповая работа применяется в самых разных возрастных группах: от дошкольных до старческих.

Желательно, чтобы возраст участников одной группы был приблизительно одинаков. По мнению многих специалистов, участие в группе лиц, в возрасте после 45 лет, не дает существенных результатов. Структура личности к этому возрастному периоду стабилизируется, и ее изменение будет требовать от субъекта значительных усилий, на что человек не всегда согласен и способен.

Для лиц старше 50 лет и моложе 18 желательно создавать группы не только однородные по возрасту, но и приблизительно с равным количеством мужчин и женщин. Безусловных противопоказаний включения в группу нет, кроме крайне низкого интеллекта.

При комплектовании группы всегда встает вопрос: «Какой она должна быть по составу: гетерогенной или гомогенной?» В основе определения однородности или неоднородности группы обычно лежат три основных критерия:

- демографический (пол, возраст, образование);
- проблематический (симптомы, характер нарушений, психологический диагноз);
- личностный (характер, интеллект, круг интересов).

Сторонники *гетерогенных групп* аргументируют свою точку зрения желанием создать модель общества в миниатюре. В данных группах эмоциональное напряжение и степень конфронтации могут быть более выраженными, а способы решения конфликтов — более естественными. Однако гетерогенность может способствовать изоляции

отдельных членов группы, что не влияет на улучшение коррекционного воздействия. Пожилой, интеллигентный человек, попав в группу современной и не очень деликатной молодежи, в лучшем случае будет чувствовать себя неудобно, в худшем — может стать предметом насмешек.

Гетерогенные группы обеспечивают более глубокую психокоррекцию, всестороннюю проверку действительности, быстрое формирование группового перенесения, облегчение процесса создания группы.

*Гомогенные группы* более сплоченны, менее конфликтны, члены ее больше, чем в гетерогенных группах, склонны к эмоциональной поддержке друг друга. В гомогенных группах быстрее происходит взаимная идентификация, ускоряется достижение инсайта, уменьшается длительность психокоррекционного воздействия, сопротивления и проявления деструктивного поведения, гораздо реже создаются подгруппы, происходит быстрое устранение болезненных симптомов. Сходство клиентов способствует возникновению взаимной эмпатии, более глубокому пониманию — катарсису. Клиенты используют свои наблюдения за поведением участников группы в качестве образца для подражания.

Гомогенность и гетерогенность группы является предметом выбора. Гомогенность более эффективна там, где сроки работы невелики, а целью воздействия является наиболее быстрое создание мягкого психокоррекционного климата. Гетерогенность целесообразна в случаях, когда коррекционное воздействие рассчитано на более длительный срок и направлено в основном на коррекцию характера поведения.

При формировании группы предпочтительно придерживаться принципа однородности по профессиональному составу (например, группы учителей школ и группы воспитателей детских садов комплектуются раздельно). Такая группа, как правило, состоит из 8—12 человек, гомогенна в отношении других характеристик (пола, возраста, образования, психологических особенностей, специфики психологического конфликта и т. д.).

При комплектовании коррекционной группы необходимо руководствоваться принципами добровольности и информированности.

*Принцип добровольности* заключается в том, что клиент самостоятельно принимает решение работать в коррекционной группе,

так как он должен быть лично заинтересован в собственных изменениях. Нельзя принуждать или обязывать посещать группу, так как невозможно заставить человека измениться, если он сам этого не хочет.

*Принцип информированности* предполагает, что клиент имеет право заранее знать все, что с ним может произойти, а также те процессы, которые будут происходить в группе. Поэтому с клиентами перед началом занятий проводится беседа о том, что такое групповая работа, каковы ее цели и какие результаты могут быть получены.

### 1.4.2 Размер группы

Групповая работа проводится как в *открытых* (может быть постоянный приток новых клиентов, группа функционирует неограниченное время), так и в *закрытых* (число участников постоянно) группах.

Группы могут быть большими — до 30 человек и малыми — 4—5 человек. При большом численном составе группы возникает тенденция к обособлению отдельных трудно управляемых подгрупп со своими интересами, обратными связями и низким коррекционным эффектом. Если группа слишком мала, то резко снижается интенсивность межперсональных взаимодействий.

Оптимальное число членов группы зависит от частоты и длительности групповых встреч. Для группы, которая собирается 1—2 раза в неделю и ориентируется на интеракцию, оптимальным считается состав 7—10 человек. При планировании размеров группы нужно стремиться к тому, чтобы обеспечить всех участников достаточным количеством интеракций. Возможность интеракций будет слишком мала, если группа будет состоять из 3—4 человек, с другой стороны, с возрастанием числа участников до 12 и выше число возможных интеракций настолько повышается, что они не могут реализоваться в полном объеме.

В больших группах растет число людей, которые остаются в течение встречи без внимания и могут сознательно оставаться в тени, если более активные и агрессивные члены группы будут их спонтанно подавлять. Таким образом, в группе должно быть столько человек, чтобы каждый мог найти себе применение.

Не рекомендуется включать в группу лиц, имеющих выраженные дефекты, нарушения психического здоровья, а также чувствующих свою непригодность к работе в группе, лиц, находящихся в служебной зависимости друг от друга или испытывающих устойчивую неприязнь друг к другу, лиц, состоящих в близкой родственной связи.

### 1.4.3 Частота и длительность встреч

Группа может быть *кратковременной* (1—6 месяцев) или *долговременной* (до нескольких лет).

Частота и длительность занятий определяется многими факторами: особенностями учреждения, в котором проводится коррекция, формой и целью коррекционных воздействий и т. д. Оптимальными считаются 3—4 занятия в неделю, каждое продолжительностью 1—1,5 часа. Частота встреч может составлять от 1 до 5 раз в неделю.

Обычно продолжительность одной встречи колеблется от 80 до 90 минут. Более краткие встречи могут лишить группу возможности жарких дискуссий, так как именно в последние полчаса обсуждение находится в самом разгаре, наблюдается сильная эмоциональная реакция, люди наиболее откровенны. Если же встреча длится более полутора часов, то внимание членов группы начинает падать, снижается желание сосредоточиться на каком-либо действии.

Встречи, составной частью которых являются какие-нибудь физические действия (например, психодрама, психогимнастика, арттерапия), могут продолжаться около 2 часов.

Исключение из этих правил представляют так называемые марафоны, в которых усталость и ослабление внимания считаются одним из действенных факторов. Марафоны продолжаются без перерыва 16—18 часов, иногда и ночью, причем с минимальной возможностью отдыха. Участники группы могут во время встречи принимать пищу, передвигаться, ненадолго уходить, удобно устраиваться, а при сильной усталости даже спать. Считается, что усталость, сонливость, продолжительный тесный контакт без перерыва приводят к сближению, раскованности и снижению самоконтроля. Члены марафонских групп слишком устают, чтобы быть учтывыми,

поэтому значительно быстрее преодолеваются условности и социальные игры.

Сторонники марафонских сеансов считают, что развитие группы ускоряется и ее члены испытывают необыкновенные интенсивные эмоциональные переживания. В конце встречи участники марафонов заявляют, что в их жизни произошел глобальный переворот. Однако пока не доказано, насколько продолжительны и постоянны эти изменения.

Оптимальная продолжительность групповой психокоррекции составляет от 30 до 70 встреч.

#### **1.4.4 Категории людей, являющихся объектом внимания специалистов по оказанию психологической помощи**

Группа полезна для людей, имеющих проблемы межличностного характера: одиночество, неспособность устанавливать или поддерживать близкие контакты, неспособность любить, страх перед проявлением собственной уверенности или твердости, зависимость от окружающих. Пользу от группового опыта могут получить клиенты, страдающие от недостатка смысла в жизни, диффузной тревоги, находящиеся в поиске идентичности, боящиеся успеха, компульсивные.

Проведя клинические исследования, К. Ялом составил список людей, которые наименее подходят для работы в гетерогенных группах:

- люди с повреждениями мозга;
- параноидальные клиенты;
- ипохондрики;
- зависимые от алкоголя или наркотиков;
- социопаты.

Из плоскости групповой работы в плоскость индивидуального консультирования целесообразнее перевести клиентов, находящихся в состоянии крайнего кризиса, социопатов, подозрительных людей, людей с полным отсутствием силы «Я», склонных к демонстрации причудливого поведения. Алкоголиков не следует включать в группы личностного роста, но они подойдут для гомогенных групп индивидов, страдающих от аналогичных видов зависимости (алкоголя, еды, наркотиков, курения).

При ограниченных сроках, когда речь идет о лечении больных неврозами, алкоголизмом, заиканием, с сексуальными нарушениями, соматическими заболеваниями, большинство психотерапевтов предпочитают работать с гомогенными группами.

Иногда в группу больных неврозами для «остроты» создаваемых ситуаций целесообразно включить одного-двух истероидных психопатов. При формировании группы только из психопатов целесообразно соблюдать определенную пропорцию из возбудимых (эксплозивных, эпилептоидов), тормозимых (астеников, психоастеников), истероидных и паранойяльных личностей. Обычные «жизненные трудности» легко преодолеваются «разговорной» терапией. При изолированных симптомах (фобиях) более целесообразна поведенческая психотерапия. Характерологические нарушения легче корригируются гештальт-терапией или с помощью психодрамы, при алкоголизме и наркомании более эффективна недирективная групповая психотерапия и т. п.

Противопоказаниями для групповой психотерапии являются низкий интеллект и психозы. Особую сложность создают больные, склонные к образованию бредовых идей преследования и физического воздействия.

Относительными противопоказаниями могут служить тяжелые формы психопатий особенно возбудимого круга (эксплозивные, эпилептоиды). С осторожностью следует включать в группу людей с выраженными физическими недостатками (уродов, глухих, слепых). По мнению Б. Д. Карвасарского, абсолютно недопустимо включать в одну и ту же группу людей, находящихся за ее пределами в служебных или каких-либо других отношениях.

### Список рекомендуемых источников

1. *Абрамова, Г. С.* Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. — М. : [б. и.], 1994.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Зайцева, Т. В.* Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. — СПб. : [б. и.], 2002.
4. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.

5. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. — Л. : [б. и.], 1989.
6. *Макианов, С. И.* Психология тренинга / С. И. Макшанов. — СПб. : [б. и.], 1997.
7. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1982.
8. *Прутенков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутенков. — М. : Эксмо-пресс, 2001.
9. *Цзен, Н. В.* Психотренинг / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.
10. *Роджерс, К.* О групповой психотерапии / К. Рождерс. — М. : [б. и.], 1993.
11. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М. : [б. и.], 1993.

## Тема 1.5 **АКТИВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

*Цель:* формирование знаний об активных психологических методах обучения.

*Задачи:*

- изучить специфику тренинговых методов;
- сформировать представление о базовых тренинговых методах.

### **1.5.1 Специфика тренинговых методов**

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

- 1) в Т-группе каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента, возможно решение задач, неразрешимых в реальной жизни;
- 2) занятия в группе предполагают «психологическую безопасность», что обеспечивает «чистоту» эксперимента;
- 3) чем ближе задачи Т-группы к решению вопросов роста личности, межличностных отношений и чем успешнее авторитарные методы руководства заменяются неавторитарными, демократическими, тем больше Т-группа приближается к группе встреч.

Иногда границы между этими группами и вовсе стираются. И все же разница между Т-группой и группой встреч существует.

Прежде всего, Т-группа учит тому, как 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.

Тренинговое занятие предполагает:

- представление самого себя;
- обратную связь;
- экспериментирование.

Рассмотрим наиболее подробно первый этап процесса научения.

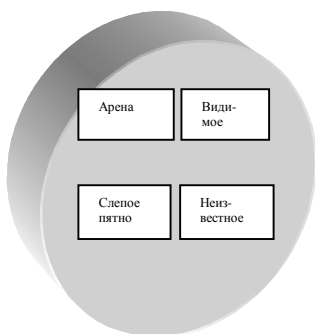


Рисунок 1.1 — «Окно Джогари»

*Представление самого себя* — это процесс самораскрытия. Наиболее эффективной моделью самораскрытия является «окно Джогари» (рис. 1.1), названное так в честь его изобретателей Джозефа Лафта и Гарри Инграма.

В соответствии с моделью «Джогари» можно представить, что каждый человек содержит в себе четыре зоны: арену, видимое, слепое пятно и неизвестное.

*Арена* — зона нашего «Я», о которой знаю я и знают другие. Это «пространство» личности, открытое и для меня, и для других.

*Видимое* — то, что я о себе знаю, а другие — нет (любовный роман, страх перед начальником и т. п.).

*Слепое пятно* — то, что другие знают обо мне, а я — нет (привычка перебивать говорящего).

*Неизвестное* — то, что скрыто и от меня, и от других (скрытые потенциалы личности). Условно эта зона совпадает с зоной бессознательного.

«Окно Джогари» наглядно показывает, что расширить контакты — это значит увеличить «арену». Когда участники любой группы встречаются впервые, «арена» обычно бывает небольшой. По мере роста взаимопонимания в группе, увеличения доверия к партнерам, повышается степень самораскрытия, расширяется «арена» каждого участника.

Если в группе не удастся создать атмосферу взаимопонимания, а уровень доверия друг к другу достаточно низок, то и эффект воздействия такой группы на ее участников бывает невысоким.

Результативность тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых *принципов*: активности на занятиях, обратной связи, «здесь и сейчас», доверительности в общении, экспериментирования.

При соблюдении *принципа активности на занятиях* предметом изучения и анализа являются различные аспекты социально-психологического взаимодействия человека с окружающей ценностно-нормативной средой, реальным ее носителем. Общение в ситуациях, моделирующих или воспроизводящих различные аспекты этого взаимодействия, и коррекция личного смыслового поля, стратегии взаимодействия могут осуществляться в результате реагирования на тот или иной стиль внешнего воздействия, общения или решения психологической задачи. Следовательно, все члены группы должны активно участвовать в работе, если хотят получить информацию о том, как они реагируют, ведут себя, мыслят, чувствуют и общаются в конкретной ситуации, а также о том, что можно сделать для оптимизации личностной стратегии взаимодействия. Принцип активности тесно связан с принципом обратной связи.

**Под обратной связью** следует понимать краткое, аргументированное и конструктивное высказывание каждым членом группы своих соображений о смысле, способах разрешения различных проблем, собственном стиле деятельности и общения, сравнительной эффективности тех или иных способов поведения в специально смоделированных игровых ситуациях, об успешности выполнения поставленных на занятиях задач.

Обратная связь осуществляется в случаях, когда одни участники группы сообщают о своих реакциях на поведение других с целью откорректировать «курс» их поведения. В свою очередь участники, получившие такой «сигнал» от других, имеют возможность откорректировать свое поведение.

Обратная связь в атмосфере искренности и взаимодововерия дает отдельным членам группы информацию об их «слепых пятнах», обеспечивает лучшее понимание всеми участниками сути группового процесса.

Лучше, когда обратная связь проявляется эмоциональной реакцией на поведение партнера, а не критикой и оценкой самого партнера и его поведения. Лучше сказать: «Когда ты прервал меня, я разозлился», чем «Невоспитанный ты человек» и т. п.

Корректирующее воздействие обратной связи тем более эффективно, чем более единодушны участники группы в своей оценке поведения одного из партнеров.

Именно благодаря активному использованию обратной связи участники тренинга получают уникальную возможность узнать, как воспринимаются глазами других людей их манера общения, стиль индивидуальной беседы, рассуждения, мысли, те или иные индивидуальные поведенческие реакции. Здесь коммуникативное личностное поле смысла, особенности оценок, умения, навыки каждого участника тренинга оцениваются не абстрактно, а применительно к его поведению в проблемных ситуациях, моделирующих его стиль взаимоотношения с окружающей средой, создавая предпосылки для коррекции навыков и умений общения, а шире — для взаимодействия в ходе тренинга.

К обратной связи и для выполнения названной функции предъявляются определенные требования:

1) конструктивный характер, т. е. быть такой, чтобы тот, кому она адресована, мог воспринять ее и найти в ней позитивные для себя моменты.

Для этого надо избегать прямых оценок, категоричности суждений. Важно ориентироваться и опираться на лучшее в человеке, не прикреплять ярлыки, а помогать члену группы найти способы совершенствования своих навыков и умений. Реализуя в ходе тренинга принцип обратной связи, руководитель должен тщательно контролировать высказывания участников, стремясь скорректировать их содержание от оценочных категорий к описательным;

2) неотсроченность обратной связи, т. е. мнения должны высказываться по ходу или сразу после выполнения упражнения или задания.

Следование *принципу «здесь и теперь»* связано с ограничениями, которые психолог вводит на групповом занятии. Обсуждению подлежат лишь те личностные проявления, характеристики общения участников, которые можно наблюдать в ходе занятия. Соблюдение одного из главных принципов тренинга ориентирует участников на предметную, целенаправленную, совместную работу, дает возможность обсуждать материал, значимый для всех членов группы, а не только для участника случая, что позволяет повысить эмоциональную включенность и мотивацию к занятиям. Действие принципа

«здесь и теперь» исключает психологический уход кого-либо из участников групповой работы, его отчужденно-отстраненную позицию по отношению к высказыванию или критике в свой адрес.

От соблюдения *принципа доверительности в общении* во многом зависит обучающий эффект тренинга: доверительная, доброжелательная атмосфера в группе создает возможность для ненормативных и искренних высказываний участников по всем обсуждаемым проблемам. Доверительность здесь выступает не только в качестве коллективного эксперта по отношению к каждому участнику, но и призвана скорректировать общение, личный стиль взаимодействия участников в ходе выполнения упражнений, моделирующих те или иные стороны профессиональной деятельности.

Следовательно, создание и поддержание в группе климата максимального психологического доверия и открытости — одна из центральных задач руководителя тренинга. Ее решению может способствовать специальная организация группового пространства в ходе проведения занятий. Обычно в работе используется прием кругового расположения участников лицом друг к другу. Руководитель занятий как равный участник тренинга находится в общем кругу. Цель такого расположения — изменение у членов коррекционной группы стереотипных установок и представлений о том, как должны проводиться и организовываться занятия, какую роль должен играть в них руководитель.

Кроме отмеченных основных принципов, обуславливающих успешность проведения тренинга, важно соблюдать и те, которые отражают особенности участников во взаимосвязи и взаимодействии в процессе совместной работы. К ним можно отнести:

- добровольность и конфиденциальность участия в тренинге;
- равенство позиций, признание личностных норм каждого человека;
- безопасность участников и защищенность их от грубости;
- беспристрастность и осознание личностных блокирующих ролей;
- одобрение и взаимоподдержку участниками друг друга, экологичность коммуникаций, интеллектуальный и эмоциональный риск.

*Экспериментирование* в группе основано на активном поиске вариантов поведения в одинаковых или различных ситуациях. Такой поиск может быть успешным лишь в том случае, если экспериментирующие участники могут получить от группы ясную и точную обратную

связь без страха за последствия своего поведения в той или иной ситуации.

Важным условием работы группы является сосредоточение внимания на принципе «здесь и теперь». Этот принцип актуален для всех типов учебных и лечебных групп. Все реакции должны исходить из конкретной ситуации, а не носить характер повествования или назидания.

### 1.5.2 Базовые тренинговые методы

Все методы тренинга ориентируются на широкое использование обучающего эффекта группового взаимодействия, включение в сценарий занятия элемента сотворческого поиска, широкого применения различных видов моделирования. Наиболее распространены групповая дискуссия и игровой метод.

*Групповая дискуссия* используется в основном в формах анализа конкретных ситуаций и группового самоанализа.

Формы *игрового метода* могут быть различными. Чаще всего используются следующие:

а) психотехнические игры. Их цель — снятие психической напряженности, развитие внутренних психических сил конкретного человека.

Выделяют следующие основные типы психотехнических игр:

- 1) игры-релаксации;
- 2) адаптационные игры;
- 3) игры-формулы;
- 4) игры-освобождения.

Регулярное выполнение каждым членом группы психотехнических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать и эффективно управлять собой;

б) игровые методы разрешения конфликта, основанные на всемерном развитии способности обучаемых рефлексии, т. е. воспроизведению в сознании мыслей и чувств партнеров по общению (хотя бы и конфликтному), а также эмпатии, представляющей из себя технику проникновения во внутренние переживания другого человека;

в) игры-защиты от манипулирования;

- г) игры на развитие интуиции;
- д) позиционные игры, которые проводятся на основе концепции трансактного анализа Э. Берна.

### Список рекомендуемых источников

1. *Абрамова, Г. С.* Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. — М. : [б. и.], 1994.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Зайцева, Т. В.* Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. — СПб. : [б. и.], 2002.
4. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
5. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. — Л. : [б. и.], 1989.
6. *Макианов, С. И.* Психология тренинга / С. И. Макианов. — СПб. : [б. и.], 1997.
7. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1982.
8. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. — М. : Эксмо-пресс, 2001.
9. *Цзен, Н. В.* Психотренинг / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.
10. *Роджерс, К.* О групповой психотерапии / К. Роджерс. — М. : [б. и.], 1993.
11. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М. : [б. и.], 1993.

## Раздел 2 ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

### Тема 2.1 САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ В ГРУППЕ

*Цель:* снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

*Задачи:*

- создать условия для знакомства;
- развить умения представлять себя и входить в первичный контакт с окружающими;
- создать климат психологической безопасности;
- обучить и отработать навык «рефлексия».

#### Упражнение 1. «Тренинговое имя»

**В е д у щ и й.** Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, — выбрать себе имя. Ведь часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями, кого-то не устраивает форма обращения привычная для окружающих, например, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались Леночка или Ленуля, или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени — Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени (своего кумира). Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы непротив, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы выбрать для себя игровое имя и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

#### Упражнение 2. «Правила нашей группы»

**В е д у щ и й.** В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными. Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

*Общение по принципу «здесь и теперь».* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, проявить умение быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

*Персонификация высказываний.* Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и уходить от ответственности за свои слова. Поэтому заменим высказывание: «Большинство людей считают, что...» — на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» — на «Я думаю...» и т. п. Откажемся и от безадресных суждений о других. Замени фразу: «Многие меня не поняли» — на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

*Искренность в общении.* Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, то лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

*Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

*Определение сильных сторон личности.* Во время занятий (в ходе упражнения или его обсуждения, в процессе выполнения заданий или этюдов) любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым работает. Каждому члену группы надо сказать хотя бы одно хорошее, доброе слово.

*Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его

действия и поведение. Не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты совершил плохой поступок».

*Как можно больше контактов и общения с различными людьми.* Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятий мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

*Активное участие в происходящем.* Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

*Уважение к говорящему.* Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним.

### Упражнение 3. «Баранья голова»

В е д у щ и й. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано следующим образом: 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, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя — только запоминать. Это упражнение называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите слова: «Баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие — называя имя человека, обязательно посмотрите ему в глаза.

#### Упражнение 4. «Мой Плакат»

Участникам предлагают нарисовать на одном листе бумаги плакат, состоящий из следующих разделов:

- 1) имя;
- 2) возраст;
- 3) вес;
- 4) рост;
- 5) мой любимый цвет;

на втором:

- 1) чем я люблю заниматься;
- 2) некоторые мои друзья;
- 3) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет);
- 4) моя семья;
- 5) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы...;
- 6) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на грудь, и в течение 15 минут участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом.

#### Упражнение 5. «Аллитерация имени»

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя. Таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку. Например:

- Сергей строгий...
- Сергей строгий, Петр прилежный...
- Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т. д.

#### Упражнение 6. «Объединение»

В е д у щ и й. Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз; день рождения летом; имени пять букв и т. д.

Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т. п.

### Упражнение 7. «Внимание»

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постараться привлечь к себе внимание как можно большего числа играющих окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники.

В заключении подсчитывается, кто привлек внимание большего числа участников игры.

### Упражнение 8. «Рисунок настроения»

В е д у щ и й. Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас уже ярко светит солнце.

### Упражнение 9. «Мы похожи?»

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Затем в парах в течение 4 минут ведут разговор на темы: «Чем мы похожи», «Чем мы отличаемся». По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие появились открытия. В итоге делается вывод о том, что нас объединяет и чем мы отличаемся.

### Упражнение 10. «Представление партнера»

В е д у щ и й. Сейчас мы разобьемся на пары и будем действовать по алгоритму.

Вначале работа заключается в том, что каждый на листе бумаги самостоятельно рисует образ, раскрывая заданную тему «Я и моя профессия». На выполнение — 5 минут.

Затем вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке как можно подробнее.

Далее работа будет заключаться в представлении группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше раз-

носторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в презентации следующие самые важные вопросы:

- Как я вижу свою профессию?
- Что я ценю в самом себе?
- Каков предмет моей гордости?
- Что я умею делать лучше всего?

### Упражнение 11. «Первое впечатление»

В е д у щ и й. В предстоящем взаимодействии каждый из вас примет участие в парном взаимодействии. При встрече по моей команде вы должны будете выполнить следующие действия:

- а) обменяться рабочими тетрадами;
- б) в тетради партнера в таблице написать (кратко, одно-два слова) ваше впечатление о нем по следующим позициям:
  - 1) ресурс (что, на ваш взгляд, есть его сильный ресурс как человека и делового партнера);
  - 2) «точка давления» (за счет каких его качеств вы могли бы управлять им в переговорном процессе);
- в) снова обменяться рабочими тетрадами;
- г) совершить переход для встречи со следующим партнером.

Таким образом в вашей тетради появятся различные мнения о вас в ситуации первого контакта.

Упражнение выполняется молча. Не нужно писать много (это не очерк и не характеристика). Не стоит также долго задумываться над словами.

При выполнении упражнения необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Воздерживаться от просмотра записей в своих тетрадах до конца упражнения (чтобы не переключать внимание).
2. Выполнять передачу тетрадей и переходы только по командам тренера (чтобы упражнение проходило четко и быстро).

### Упражнение 12. «Найди пару»

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спине лист бумаги с именем сказочного героя или литературного персонажа, имеющего пару (например, Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т. д.).

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На выполнение упражнения отводится 10—15 минут.

### Упражнение 13. «Мои соседи»

Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например: «Пересядьте все те, кто родился весной». И все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

### Упражнение 14. «Пожелания»

Члены группы высказывают пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Проговаривая пожелание, участник бросает мяч тому, кому оно адресовано. Последний, в свою очередь бросает его следующему, высказывая пожелания на сегодняшний день. Мяч должен побывать у всех участников тренинга.

### Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
4. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Захарова. — Л. : [б. и.], 1989.
5. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Захарова. — М. : [б. и.], 1982.

6. *Петрушин, С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе / С. В. Петрушин. — М. : [б. и.], 2000.
7. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
8. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.

## Тема 2.2 «Я» В ОБЩЕНИИ

*Цель:* развитие умения, связанного с выработкой активного стиля общения.

*Задачи:*

- снизить тревожность, связанную с межличностным общением;
- формировать установки на выявление позитивных личностных и других качеств личности.

### Упражнение 1. «Прогноз погоды»

В е д у щ и й. Расскажите о своем настроении как о прогнозе погоды. Объясните, почему именно такой прогноз погоды. Чем он вызван?

### Упражнение 2. «Представление»

В е д у щ и й. В представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например: «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка выются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание — со мной в любой компании интересно и весело, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время — это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

### Упражнение 3. «Я вижу перед собой»

Участники по очереди рассказывают, кого они видят перед собой, рядом или около (право выбора). Начинают со слов: «Я вижу перед собой...», а дальше говорят только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочные суждения, а также характеристику личностных особенностей человека. Например: «добрые глаза», «умный

взгляд» и т. п. После визуального знакомства можно пофантазировать, каким они «видят», со своей точки зрения, кого-то в три года, пять лет и т. д.

#### Упражнение 4. «**Метафора**»

В е д у щ и й. Каждому интересно знать, какое он производит впечатление на окружающих, какие вызывает ассоциации, что воспринимается как существенное, а что вовсе не замечается. Предлагаю всем поучаствовать в творческом процессе, в совместном создании художественного образа своего коллеги. Для этого, желающий быть предметом творчества, выйдите, пожалуйста, в середину круга. Сейчас задание участникам: подумайте, какой образ рождается у вас при взгляде на нашего героя? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу? Какие люди могут его окружать? Какой интерьер или пейзаж составляет фон картины? Какие времена все это напоминает? Например, образ нашего добровольца может вас натолкнуть на мысль о русалке, плавающей в водной стихии и окруженной морскими существами, а может быть, вам придет в голову одинокий странник, идущий по пустыне неизвестно куда... Итак, пожалуйста, поделитесь своими творческими идеями по этому поводу.

#### Упражнение 5. «**Контраргументы**»

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах, о том что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других. На упражнение отводится 40—50 минут.

#### Упражнение 6. «**За что мы любим**»

В е д у щ и й. Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эта оценка связана с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будем выполнять письменно. Возьмите лист

бумаги, выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует вам. Укажите пять качеств, которые особенно нравятся вам в этом человеке. Итак, не указывая самого человека, укажите пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы все попробуем догадаться, к кому она относится. Определите, кого из присутствующих вы узнали быстрее всего, следовательно, он оказался в числе самых популярных личностей.

#### Упражнение 7. «Иллюзии социальной перцепции»

Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

– Каких качеств, необходимых для общения, не хватает, по вашему мнению, вам?

– Каких качеств, необходимых для общения, не хватает другим людям?

В заключении упражнения проводится обсуждение.

#### Упражнение 8. «Сам о себе»

В е д у щ и й. Сейчас я буду произносит фразы-команды, а вы должны будете их выполнить:

– Уверенные в себе, встаньте!.. Спасибо!

– Интересные, встаньте!.. Спасибо!

– Стеснительные, поднимите руки!.. Спасибо!

– Кто любит себя, встаньте!.. Спасибо!

– Кто может быть лидером, встаньте! Кто меньше всех вставал, отвечал на вопросы? Расскажите сами о себе! Какие вы?

#### Упражнение 9. «Умение вести разговор»

Упражнение проводится поэтапно.

Вначале участники работают в парах: партнеры задают вопросы друг другу. Выслушивают ответы.

Затем партнеры по очереди рассказывают о себе, слушающий уточняет, интерпретирует услышанную информацию (время: 5—10 минут).

По окончании работы проводится рефлексия в кругу.

#### Упражнение 10. «В какие игры вы играете?»

В е д у щ и й. Многие люди предпочитают скрывать свое истинное лицо за маской равнодушия, агрессивности, юмора и т. д. Таким образом, они выбирают роли и игры, в которых играют в течение

своей жизни. Причем с разными людьми и в различных ситуациях мы предпочитаем различные роли. Например:

Игры «Я слабый(-ая)», «Обида», «Я серая мышка», «Я лучше вас всех», «У меня такой характер и все тут» и т. д.

Кто-нибудь узнал свои игры?

Как избавиться от этих игр мы узнаем на тренинге, задавая друг другу следующие вопросы:

- В какую игру ты играешь?
- Как ты это делаешь?
- Что положительного имеешь, играя в эту игру?
- Что отрицательного имеешь?
- Как лучше вести себя, не играя?

В конце упражнения мы обсудим итоги работы, обменяемся мнениями.

#### Список рекомендуемых источников

1. *Григорьева, Т. Г.* Основы конструктивного общения : практикум / Т. Г. Григорьева. — М. : [б. и.], 1997.
2. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
3. *Жуков, Ю. М.* Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. — М. : [б. и.], 2004.
4. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
5. *Петровская, Л. А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1989.
6. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.

### Тема 2.3 РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ АДЕКВАТНОГО САМОПОЗНАНИЯ

*Цель:* работа с образом «Я» для расширения самопознания.

*Задачи:*

- расширить дифференциацию познания о себе;
- осознать свои слабые и сильные стороны;
- развивать умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать личностные особенности;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Ледокол»

Каждый участник должен ответить на один из предложенных ведущим вопросов:

- Назовите ваш любимый фильм.
- Каких выдающихся людей вы встречали в своей жизни?
- Каковы ваши самые ранние воспоминания?
- Какое огорчение было самым сильным в вашей жизни?
- Чем бы вам хотелось заниматься через пять лет?
- Если бы у вас было 500 000 долларов, что бы вы с ними сделали?
- Назовите, пожалуйста, одну причину, по которой вам хочется находиться в этой группе, и причину, по которой вам не хочется быть здесь.
- Назовите, пожалуйста, ваши положительные и отрицательные качества.
- Назовите ваш любимый эстрадный исполнитель.
- Назовите ваше любимое время года. Почему?
- Какому человеку в нашей группе труднее всех рассказать о себе?
- Человек, о котором я узнал сегодня больше всего.
- Человек в этой группе, с которым я бы мог провести много времени на необитаемом острове ... Почему?
- Человек в этой группе, который получает огромное удовольствие от жизни ...
- Человек в этой группе, о котором мне бы хотелось узнать больше ...
- Человек в этой группе, который немного пугает меня ... Почему?
- Что бы я хотел получить от этой группы?

### Упражнение 2. Игра «Алфавит»

На доске написан русский алфавит. Участникам предлагается найти слова-прилагательные на каждую букву алфавита, которые могут послужить их характеристикой. Главная задача — найти как можно больше слов на каждую букву алфавита, оценивая себя объективно.

Затем необходимо посчитать, каких слов в характеристике больше — положительных или отрицательных. Например:

Артистичный, безынициативный, воспитанный, гордый, дипломатичный, жизнерадостный и т. д.

### Упражнение 3. **Игра «Аукцион»**

В е д у щ и й. Я предлагаю вам выставить на аукцион те качества характера, которые не способствуют развитию самопознания или просто не устраивают по той или иной причине. Например:

«Я предлагаю на аукцион свою неорганизованность, потому что...»

По окончании упражнения ведущий подводит итог с обсуждением мнений участников о выполненном задании.

### Упражнение 4. **Беседа о слабых и сильных сторонах личности**

В ходе беседы участники определяют проявление (признаки) слабых и сильных сторон личности, делают вывод о необходимости их осознания, понимания.

### Упражнение 5. **«Сильные стороны»**

Участники делятся на пары: первый член пары в течение минуты рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать об этом. Потом роли меняются. После выполнения упражнения группа обсуждает: все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера? Кому было трудно это сделать? Кто не смог удержаться от осуждения? Почему?

### Упражнение 6. **«Все равно ты молодец, потому что...»**

Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...» Затем участники меняются ролями. После выполнения упражнения группа обсуждает: кто не смог или не успел этого сделать? Почему? Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?

### Упражнение 7. **«Красный карандаш»**

Упражнение выполняется в группе: один из участников должен рассказать сидящему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции

«красного карандаша», критика, советчика. Затем рассказать о своей проблеме следующему участнику. Каждый последующий должен сделать то же самое.

#### Упражнение 8. «Поддержка»

Участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее. После выполнения упражнений обсуждают, в каком случае легче было реагировать, в каком труднее: как «красный карандаш» или «поддержка»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

#### Упражнение 9. «Разыгрывание проблемной ситуации»

В е д у щ и й. Представим урок. Школьный класс и учительницу Валентину Петровну после того, как она объяснила новую тему по математике. Все решают задачи. Учительница замечает, что Саша, положив голову на руки, лежит на парте.

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Саша?

С а ш а. А?

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Ты хорошо себя чувствуешь?

С а ш а. Не знаю, вроде да.

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Что-то с заданием?

С а ш а. Нет. Да, в некотором роде...

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Ты не можешь сделать задание?

С а ш а (*безнадежно*). Я просто не понимаю.

Пауза.

Ведущий предлагает участникам группы продолжить ситуацию, используя навык поддержки как прием, стимулирующий преодоление трудностей. Все участники представляют свои варианты поведения учительницы. Затем анализируется вариант, предлагаемый ведущим:

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Ты не можешь сделать задание?

С а ш а (*безнадежно*). Я просто не понимаю.

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Саша, это, конечно, очень трудная тема, ты это чувствуешь. Ты не слишком уверен в себе. Могу я помочь?

С а ш а. Может быть...

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Могу я посмотреть, что ты уже сделал?

С а ш а. Да (*подает тетрадь*).

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Похоже, ты действительно старался и кое-что уже сделал.

В е д у щ и й. Валентина Петровна демонстрирует уверенность в способностях Саши и в его серьезном отношении к работе.

С а ш а. Я пытался.

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Хорошо, посмотри, часть ты уже сделал.

С а ш а. Но я не знаю, что делать дальше.

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Можно попробовать вместе со мной или ты хотел бы с кем-то еще?

С а ш а. Можно с Мишей?

В а л е н т и н а П е т р о в н а. Миша, ты не смог бы подойти сюда, мы нуждаемся в твоей помощи.

В е д у щ и й. Учительница обратила внимание на чувства.

По окончании упражнения ведущий подводит итог, проводится обсуждение в группе.

#### Упражнение 10. «Кто я: Выигрывающий или Проигрывающий»

Участникам предлагается список черт выигрывающей и проигрывающей личности. Им необходимо прочитать список черт и быстро, учитывая свою первую реакцию, отметить знаком плюс (+) те черты, которые соответствуют мнению о себе, и знаком минус (–) несвойственные черты:

Черта	Ответ
1. Нравлюсь себе.	
2. Не могу найти работу.	
3. Остерегаюсь других или обижен ими.	
4. Верю в свои силы.	
5. Люди могут доверять мне.	
6. Обычно высказываю ошибочное мнение.	
7. Всегда сохраняю приятное выражение лица.	
8. Люди мне нравятся.	
9. Обычно высказываю правильное мнение.	
10. Мне не нравится мой пол.	
11. Недоволен собой.	

Окончание табл.

Черта	Ответ
12. Обескуражен жизнью. 13. Завишу от чужого мнения. 14. Не люблю находиться среди людей. 15. Теряю время зря. 16. Не развиваю своих способностей. 17. Доволен своим полом. 18. Думаю сам за себя. 19. Часто поступаю неправильно. 20. Использую свои способности. 21. Знаю свои чувства. 22. Участвую в решении общественных проблем. 23. Не понимаю себя. 24. Люди любят быть рядом со мной. 25. Чувствую себя скованным. 26. Компетентен в работе. 27. Рационально использую время. 28. Владею собой. 29. Люди избегают меня. 30. Жизнь мне нравится. 31. Не интересуюсь общественными проблемами. 32. Не умею сдерживаться. 33. Доволен своей работой. 34. Не нравлюсь себе. 35. Получаю удовольствие от общения с природой. 36. Недоволен своей работой.	

По окончании работы каждый участник подводит собственный итог работы. По итогам проводится обмен мнениями с другими членами группы.

#### Упражнение 11. «Шкала Выигрывающий/Проигрывающий»

В е д у щ и й. Попробуйте оценить ваши чувства к себе, к тому, чего вы достигли в своей жизни, и ваши отношения с другими. Расположите свою оценку в каком-либо месте вдоль каждой шкалы. Считайте, что левый конец шкалы соответствует трагическому Проигрывающему, а правый — совершенно благополучному Выигрывающему.

Кем вы рождены быть?

Проигрывающий

Выигрывающий



## Тема 2.4 СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ

*Цель:* формирование умений общения с разными группами людей.

*Задачи:*

- освоить активный стиль общения;
- совершенствовать умения эффективного общения;
- отработать умение понимать окружающих людей, используя игры тренинга общения, моделирование игровых ситуаций, дискуссии;
- совершенствовать умения адекватно определять, идентифицировать, ситуационно использовать вербальные и невербальные средства общения.

### Упражнение 1. «Аборигены и инопланетяне»

Группа делится пополам. Первая подгруппа выходит за двери, вторая рассаживается на стульях полукругом. Это аборигены. Вышедшие за двери — инопланетяне, которым надо вступить в контакт с аборигенами и узнать как можно больше об их планете. Аборигены плохо знают язык и могут отвечать только односложно. Инопланетяне строят свои вопросы так, чтобы получить как можно больше информации об особенностях общения аборигенов.

Аборигены общаются с инопланетянами по специально установленным требованиям: кивок головой обозначает «нет», слово «нет» — «да». Слова «да» в речи — нет. Если в вопросе содержится слово «любовь», «любить», то аборигены выбрасывают вперед руку, показывая «класс».

Входят инопланетяне, садятся напротив. Время на вопросы-ответы — 10 минут. Затем инопланетяне рассказывают, о чем они узнали от аборигенов и об особенностях их общения.

По окончании игры все участники садятся в общий круг через одного, проводится рефлексия.

### Упражнение 2. «Список качеств, важных для общения»

В начале упражнения каждый участник группы самостоятельно составляет список качеств, важных для общения.

Затем проводится дискуссия, основная цель которой — выработать общий список качеств важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список, оформляемый на доске (табло) или большом листе бумаги, большинством голосов.

Далее каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

- умение слушать;
- тактичность;
- умение убеждать;
- интуиция;
- наблюдательность;
- душевность;
- энергичность;
- открытость и т. д.

Затем каждый из участников по 10-балльной шкале оценивает наличие у себя перечисленных качеств.

По окончании ведущий и группа обсуждают результаты данного упражнения, участники делятся своими впечатлениями.

### Упражнение 3. «Воздушный шар»

В е д у щ и й. Прошу всех сесть в большой круг и внимательно выслушать информацию. Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500—550 км. Произошло непредвиденное — в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондole воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

Наименование	Количество
1. Канат	50 м
2. Аптечка с медикаментами	5 кг
3. Компас гидравлический	6 кг
4. Консервы мясные и рыбные	20 кг

Окончание табл.

5. Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6. Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7. Конфеты разные	20 кг
8. Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
9. Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10. Палатка 10-местная	20 кг
11. Баллон с кислородом	50 кг
12. Комплект географических карт	25 кг
13. Канистра с питьевой водой	20 л
14. Транзисторный радиоприемник	3 кг
15. Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение: что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача — решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассуждая примерно так: «На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе — баллон с кислородом, на третье — конфеты и т. д.»

При определении значимости предметов и вещей, т. е. очередности, с которой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т. е. все конфеты, а не половина. Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в круг и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

1. Высказать свое мнение может любой член экипажа.
2. Количество высказываний одного человека не ограничивается.
3. Решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения.

4. Если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход.

5. Решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное — остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!

**Рекомендации ведущему.** Следует очень подробно объяснить участникам все правила и описать ситуацию, в которой оказался экипаж. При этом можно проявить собственную фантазию, исходя из особенностей состава группы. Нужно ответить на все вопросы, но не подсказывать выход из создавшегося положения. Его должны найти сами учащиеся. Во время работы ведущий не вмешивается в процесс обсуждения и не отвечает на вопросы участников, а только следит за выполнением правил, особенно за голосованием.

Время на игру — 20—25 минут. Время можно увеличить, если группа очень вяло включается в обсуждение, особенно на начальном этапе, или сократить до 17—18 минут, когда она сразу очень активно включилась в работу. Если за отведенное время не были приняты все 15 решений, то ведущий объявляет, что экипаж разбился, и просит подумать над причинами, которые привели к этой катастрофе.

Анализ результатов и хода игры можно провести сразу после ее окончания или на следующем занятии, дав возможность более глубоко разобраться в причинах удачи или неудачи, проанализировать ошибки и попытаться прийти к общему мнению.

#### Упражнение 4. «Дар убеждения»

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка — каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики — решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. Если «публика» ошиблась, то ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась — какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

### Упражнение 5. «Я в тебе уверен»

Участники объединяются в пары и садятся друг напротив друга. Каждый по очереди высказывается, начиная фразу словами: «Я уверен, что ты...» Например: «Я уверен, что ты не скажешь обо мне плохо».

По окончании выполнения в группе проводится рефлексия.

### Упражнение 6. «Геометрические фигуры»

Из всех участников группы нужно построить геометрическую фигуру. На построение нижеприведенных фигур отводится определенное время:

- прямоугольник — 12 секунд;
- квадрат — 10 секунд;
- треугольник — 8 секунд;
- ромб — 6 секунд;
- круг — 3 секунды.

### Упражнение 6. «Пожар»

Ведущий всем участникам группы раздает листочки, на которых написано, какие роли они будут играть.

Перечень ролей:

1. Директор гимназии.
2. Художник.
3. Девушка 16 лет.
4. Архитектор.
5. Юноша 16 лет.
6. Медсестра.
7. Пожарный (2 человека).
8. Террорист.
9. Композитор.
10. Поэт.
11. Зубной врач.
12. Парикмахер.
13. Продавец коммерческого ларька.
14. Повар.
15. Директор гостиницы.
16. Инспектор по делам несовершеннолетних.

Одна роль (пожарного) встречается два раза. Далее им зачитывается следующий текст: «Вы сейчас выйдете из зала и пройдется по

этажу (зданию). Я не знаю, что там происходит, что там изменилось. Ваша задача — увидеть происходящее глазами исполнителя роли. Вернувшись на место, вы в письме или в рассказе опишете увиденное. В вашем тексте не должны использоваться специальные термины, прямо указывающие на причастность к той или иной роли».

Участники выходят из зала, ведущий в этот момент вывешивает плакат с перечнем ролей. Время на путешествие по зданию и написание текста специально не оговаривается. Объем текста — произвольный. Когда первый участник начинает читать написанное, все остальные на чистых листочках пишут его имя, а рядом — предполагаемую роль. Если кто-то не может кого-нибудь определить, он ничего не пишет напротив имени. Имена с ролями желательно писать в столбик. После того как зачитаны все рассказы, ведущий называет имя первого участника, остальные по очереди — его предполагаемую роль. Последним свою роль говорит он сам. И так далее.

По окончании упражнения проводится обсуждение, где участники высказываются относительно того, кто как себя чувствовал в роли, были ли какие-то открытия, что было сложно, что легко?

#### Упражнение 7. «Побег»

Ведущий сообщает группе, что половина участников группы попала в плен к «террористам» и стала «заложниками». Но оставшиеся игроки не теряли времени даром и подготовили побег. «Заложникам» нужно сообщить план побега. Так как все они находятся в разных местах, к каждому посылается отдельный игрок сообщить план побега. Естественно, план у каждого свой. Сообщить план побега можно только жестами, так как кричать вслух небезопасно: может услышать охрана. Делать это нужно достаточно быстро, в течение 1—2 минут, поскольку существует риск быть замеченными «террористами». В парах работа идет одновременно.

После окончания сообщений каждый «заложник» по очереди рассказывает всем о том плане побега, который был подготовлен для него. После рассказа каждого «заложника» свой вариант рассказывает тот, кто готовил этот план. Рассказы сопоставляются. Если они в основных деталях совпадают, то «заложник» считается освобожденным, если нет — остается в плену.

По окончании упражнения проводится обсуждение, участники группы обмениваются впечатлениями.

### Упражнение 8. «Выход из контакта»

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров исполняет роль назойливого знакомого, который стремится, как можно дольше поддержать разговор. Второй — спешит, однако его задача — достойно выйти из контакта. Затем игроки поменяются ролями.

Подведение итогов: обсуждение в кругу, кто из участников нашел наиболее удачный выход из контакта.

### Упражнение 9. «Переводчик»

Участники делятся на пары. Одному из игроков в паре дается задание — рассказать о себе нечто достаточно длинное. Его партнеру — внимательно слушать визави и одновременно делать мысленно краткий, лаконичный и точный пересказ его речи так, как если бы это был синхронный перевод с иностранного языка. В процессе слушания переводчик имеет право останавливать повествование, когда почувствует, что «пора переводить», после чего он переводит своими словами только что услышанное. Затем рассказ продолжается. В заключение рассказчик говорит о том, насколько он удовлетворен «переводом», насколько правильно воспринимались и пересказывались его мысли. Обменявшись мнениями, партнеры меняются ролями.

### Упражнение 10. «Шутка»

Участники объединяются в пары для того, чтобы обговорить серьезный вопрос (например, реальность повышения производительности труда, улучшения снабжения товарами и т. д.). После каждой фразы партнеров желательно вставить какой-нибудь афоризм или шутку. Паузу можно заполнить также анекдотами. Для того, чтобы оценить, кто больше настроен на юмористический лад, можно на стол положить монету и передвигать ее к тому, кто в данный момент имеет преимущество в юморе.

### Упражнение 11. «Подарок»

Каждый участник без слов, жеста, мимикой должен показать, какой подарок он «дарит» имениннику(-це), он (она) и все члены группы пробуют угадать, что это за подарок.

### Упражнение 12. «Сообщение»

Участники разбиваются по парам. Каждый должен без слов, жестами сообщить своему напарнику какое-то сообщение, а тот в свою очередь должен понять и рассказать, в чем смысл сообщения. Затем игроки меняются ролями.

### Упражнение 13. «Наводка»

Участники разбиваются на две команды. Каждая команда придумывает несколько слов и записывает их на отдельных листочках бумаги. Игрок из команды соперников должен прочитать слово и, не произнося вслух, жестами объяснить его своей команде. Она должна угадать это слово. Затем выбирается следующий участник, который «показывает» новое слово. Сравнивается, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.

### Упражнение 14. «Варианты общения»

Участники разбиваются на пары и следуют друг за другом, используя разные стили общения.

«*Синхронный разговор*». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, «Книга, которую я прочел недавно». По сигналу разговор прекращается.

«*Игнорирование*». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«*Спина к спине*». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«*Активное слушание*». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

По окончании игры участники обсуждают итоги, а также отвечают на вопросы, касающиеся того, как они себя ощущали во время проведения первых трех упражнений, не казалось ли им, что они слушают с усилием, что мешало чувствовать себя комфортно.

### Упражнение 15. «Шалаш»

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы уста-

новить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

По окончании участники обсуждают, как они ощущали себя во время «постройки шалаша» в целом, что ощущал каждый участник.

### Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Григорьева, Т. Г.* Основы конструктивного общения : практикум / Т. Г. Григорьева. — М. : [б. и.], 1997.
4. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
5. *Жуков, Ю. М.* Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. — М. : [б. и.], 2004.
6. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
7. *Петровская, Л. А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1989.
8. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.
9. *Добрович, А. Б.* Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А. Б. Добрович. — М. : [б. и.], 1987.
10. *Коротаева, Е. В.* Хочу, умею, могу! Обучение, погруженное в общение / Е. В. Коротаева. — М. : [б. и.], 1997.
11. *Сизанов, А. Н.* Познай себя / А. Н. Сизанов. — Минск : Полымя, 2001.

### Тема 2.5 ВИДЫ СЛУШАНИЯ

*Цель:* изучение основных приемов слушания в ходе практической работы.

*Задачи:*

- осознать в себе то, что в поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и о том, что может ухудшать его состояние;
- отработать приемы пассивного и активного слушания: безмолвное слушание, подтверждение, перефразирование, уточняющие вопросы, дальнейшее развитие мысли собеседника;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Поделись впечатлениями»

В е д у щ и й. Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, удобно и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия, и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение. Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его — от ступней ног до макушки головы. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние, какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это...

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по четыре человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе. Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3—4 минуты.

После завершения работы в группах тренер предлагает вернуться в круг и поделиться впечатлениями на этот раз о работе в малых группах. В частности, можно задать вопрос: «В какие моменты вы переставали слушать?». Подводя итог обсуждению, тренер имеет возможность еще раз обратить внимание участников на то, как важно уметь слушать другого человека.

## Упражнение 2. «Контролер»

В е д у щ и й. Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли «контролера». Затем участники меняются ролями. Таким образом, будут проведены три беседы, и каждый сможет выступить в роли контролера. Один разговор рассчитан на 8—10 минут. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: «Ты думаешь...», «Ты говоришь...». Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять.

После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника».

## Упражнение 3. «Другая роль»

В е д у щ и й. Сейчас каждый из вас получит карточку с текстом (образцы карточек представлены на рисунке, приведенном ниже):

### *Пример I*

1. Сын (дочь) уговаривает мать (отца) поехать в санаторий. Мать (отец) живет вместе с семьей сына (дочери).
2. Мать (отец) отказывается, говоря, что семье сына (дочери) будет сложно самой справиться с хозяйством, с детьми.
3. На самом деле у нее (него) появился новый знакомый (знакомая), с которым (ой) она (он) не хотел(а) бы сейчас расставаться.

### *Пример II*

1. Сотрудник приходит к начальнику отдела и говорит, что хочет уволиться.
2. Говорит, что нашел работу ближе к дому и сможет больше времени уделять воспитанию детей.
3. На самом деле считает, что его работа не оценивается по заслугам, обижен на начальника и решил уволиться именно поэтому.

Обратите внимание: на каждой карточке текст разделен на три части. Первая часть посвящена общему описанию ситуации, и она зачитывается до начала разговора. Здесь подчеркнута роль, которую будет играть участник — обладатель карточки. Вторая часть текста содержит то, что вы будете открыто говорить своему собеседнику, а в третьей части текста изложена истинная причина

поведения участника в ситуации, которую он не готов сразу открыто высказать. Задача второго участника, принимающего на себя роль, указанную в карточке, — понять истинную позицию собеседника. При этом он должен использовать уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника, сообщение о своем состоянии и состоянии собеседника. Еще раз обращаю ваше внимание на задачу: вам не нужно решать проблему собеседника, необходимо только понять, в чем дело.

В ходе работы вы проведете две беседы: сначала один из участников пары будет разбираться в проблеме другого, потом — наоборот.

После завершения упражнения участникам предлагается обменяться мнениями по поводу использования в беседе приемов активного слушания.

#### Упражнение 4. «Активное слушание»

В е д у щ и й. Я буду зачитывать вам разные высказывания, вы же должны будете написать ответные, используя сначала уточнение, потом пересказ, а потом — дальнейшее развитие мыслей собеседника. Например:

«Вчера наш заведующий опять сделал мне замечание в присутствии моих сотрудников. Как будто я первый год работаю, и мне надо объяснять, как распределять обязанности в отделе. Надоело мне все это, давно пора покончить с этой нервозностью».

Каждое высказывание можно прочитать три раза: первый раз с тем, чтобы участники написали ответ с использованием уточнения, второй раз — используя пересказ, и в третий раз — дальнейшее развитие мыслей собеседника.

После того как все написали ответы, тренер просит каждого или некоторых участников группы зачитать написанное. При необходимости (если ответы не соответствуют предложенным для тренировки приемам) тренер вносит коррективы сам или привлекает группу.

#### Упражнение 5. «Пойми меня»

В е д у щ и й. Участники группы должны объединиться в пары. Сейчас каждый из партнеров по очереди будет рассказывать о какой-то своей проблеме. Задача другого — понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника.

Упражнение рассчитано в среднем на 30 минут.

По окончании выполнения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого можно обратиться к группе с такими вопросами:

- Какие впечатления возникли у вас в ходе беседы?
- Какие приемы вы использовали чаще, какие реже?
- Использование каких приемов вызывало у вас затруднение?
- Что давало использование приемов?

### Упражнение 6. «Правила хорошего слушания»

В е д у щ и й. Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста (можно раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами).

*Правила хорошего слушания:*

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
3. Не давай советов.
4. Не давай оценок.

Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе.

Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», а другой — «слушающим». Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить, что надо делать и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий», «говорящий» может пока отложить их в сторону.

Итак, «говорящий» в течение 5 минут рассказывает «слушающему» о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает «говорящему» рассказывать о себе.

Через 5 минут тренер останавливает беседу.

В е д у щ и й. Сейчас у «говорящего» будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно.

После того, как 1 минута прошла, тренер дает новое задание.

В е д у щ и й. Теперь «говорящий» в течение пяти минут будет рассказывать «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. «Слушающий», не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от «говорящего» в течение предыдущей минуты.

Через 5 минут тренер останавливает беседу и предлагает перейти к следующему заданию: «слушающий» за пять минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях, проблемах в общении и о его сильных сторонах. На протяжении этих 5 минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то «слушающий» должен вносить поправки до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того, как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено или искажено.

Во второй части упражнения участники (в парах) меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг.

По окончании упражнения проводится обсуждение в группе.

В ходе обсуждения упражнения можно задать группе такие вопросы:

– Как вам удавалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие сложнее?

– О чем вам было легче говорить — о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах?

– Какое впечатление произвела на вас та часть упражнения, когда вы были «говорящим»?

– Какое влияние на вас оказывали различные действия «слушающего»?

– Как они вами воспринимались?

### Упражнение 7. «Продолжи искренне»

Все садятся в круг. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику и просит вытащить карточку. Участник читает вслух текст карточки и, стараясь раздумывать как можно меньше, продолжает мысль, начатую в тексте максимально искренне. А остальные, про себя, решают насколько он искренен. Когда человек закончит говорить, те, кто сочли его речь искренней, молча поднимают свою руку. Если большинством (хотя бы в один голос) высказывание признается искренним, то говорившему разрешается на один шаг сместить свой стул вглубь круга (сближение). Тому, чье высказывание не признано искренним, дается еще попытка «вытянуть» карточку и продолжить высказывание. Обмен мнениями запрещен. Реплики по поводу высказываний запрещаются, но разрешено задать вопрос говорящему. Когда все сумеют высказаться искренне, ведущий просит: «Сделайте выдох, затем медленно глубокий вдох и задержите дыхание, пока я говорю. Теперь на выдохе выкрикните любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов, то издайте резкий звук, все что угодно. Вперед!»

После такой голосовой эмоциональной «разрядки», обычно людям становится весело.

*Текст карточек-высказываний:*

1. В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...
2. У меня немало недостатков. Например...
3. Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды, помню...
4. Мне случалось проявлять трусость. Однажды, помню...
5. Я знаю за собой хорошие, привлекательные черты. Например...
6. Я помню случай, когда мне было невыносимо стыдно. Я...
7. Чего мне по-настоящему хочется, так это...
8. Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...
9. Однажды, мне было обидно и больно, когда родители...
10. Когда я в первый раз влюбился, я...

11. Я чувствую, что моя мама...
12. Я думаю, что секс в моей жизни...
13. Когда меня обижают, я готов...
14. Бывает, что я ссорюсь с родителями, когда...
15. Честно говоря, учеба в институте мне совсем...
16. Искреннее высказывание на произвольную тему.

### Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
4. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Захарова. — Л. : [б. и.], 1989.
5. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1982.
6. *Петрушин, С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе / С. В. Петрушин. — М. : [б. и.], 2000.
7. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
8. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.
9. *Фопель, К.* Психологические группы: рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. — М. : [б. и.], 1999.

## Тема 2.6 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В ОБЩЕНИИ

*Цель:* развитие умения установления межличностной обратной связи в более определенной персонализированной форме.

*Задачи:*

- выявить и проработать на практике сложности при установлении позитивной обратной связи;
- осознать свои впечатления, суждения, относящиеся к проявлениям конкретных участников;
- проработать сложившиеся стереотипы в процессе предоставления обратной связи;
- изучить правила использования обратной связи в ходе практической работы.

### Упражнение 1. «Внимание друг к другу»

В е д у щ и й. Давайте начнем сегодняшний день с того, что обратим внимание друг на друга, подумаем друг о друге, и сделаем это так: закроем глаза (тренер делает паузу, ждет, пока все участники

группы закроют глаза) и мысленно пройдем по кругу, остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие у этого человека есть сильные стороны, достоинства.

Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч тому участнику группы, которого он выберет, и скажет, каким безусловным достоинством или сильной стороной обладает этот человек. Тот, кому бросили мяч, передаст его следующему и скажет о его сильной стороне или безусловном достоинстве и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Все должны узнать о своих сильных сторонах.

По окончании упражнения в группе осуществляется рефлексия. Можно спросить у каждого участника: «Как вы себя теперь (сейчас) чувствуете?» — и зафиксировать появляющиеся, как правило, в ходе выполнения этого упражнения позитивные чувства и эмоции.

#### Упражнение 2. «Добрые слова»

В е д у щ и й. Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

Это упражнение можно проводить в начале дня и в другое время.

#### Упражнение 3. «Мне кажется, что ты...»

В е д у щ и й. Упражнение будет выполняется в группах по четыре человека. Сейчас каждый из участников будет говорить, обращаясь по очереди к остальным членам «четверки»: «Мне кажется, что ты считаешь (думаешь), что я в общении...» и далее, продолжая эту фразу, скажет о том, какие качества или особенности поведения видит именно в этом человеке. Например, Андрей скажет, обращаясь к Свете: «Мне кажется, что ты, Света, считаешь, что в общении я доброжелателен, порой нетерпелив, быстро реагирую, но не всегда точен в своих реакциях». Потом Андрей обратится, например, к Тане и скажет, что, с его точки зрения, о нем как о партнере по общению думает Таня и т. д. Ему необходимо выразить согласие или несогласие с тем, что было сказано.

В заключение участники подводят итоги упражнения, получают большой объем личностной обратной связи.

#### Упражнение 4. «**Мои соседи**»

В е д у щ и й. Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вы впервые увидели своего соседа слева, и впечатление, которое у вас возникло в момент первого контакта. После того, как все мы будем готовы слушать друг друга, по очереди выскажем наши первые впечатления.

#### Упражнение 5. «**Комплименты**»

В е д у щ и й. Давайте скажем друг другу комплименты. Сделаем это так: тот, кто захочет начать, возьмет этот мяч, бросит его тому участнику, которого выберет, и скажет этому человеку комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему и произнесет свой комплимент и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

Тренер очень внимательно следит за тем, чтобы мяч попал к каждому участнику группы.

#### Упражнение 6. «**Движение по кругу**»

В е д у щ и й. Давайте возьмемся за руки, посмотрим друг на друга, постараемся лучше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника, который в этот момент скажет ему комплимент. После того, как первый участник повзаимодействует с четырьмя участниками, второй — начинает движение вслед за ним и т. д. по очереди.

В заключение проводится рефлексия, обмен впечатлениями от проделанного упражнения.

#### Упражнение 7. «**Выход в круг**»

В е д у щ и й. Сергей (тренер обращается к одному из участников), выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, которому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д.

#### Упражнение 8. «**Быть в центре**»

В е д у щ и й. Давайте посмотрим друг на друга, вспомним каждого из нас, наши действия, проявления в ходе работы (тренер дает

участникам возможность подумать в течение 2—3 минут). А сейчас все мы по очереди будем выходить в центр круга и последовательно говорить участникам комплименты.

#### Упражнение 9. «Коллективный комплимент»

В е д у щ и й. Давайте подумаем о Володе. Вспомним его действия, проявления, то, как он говорит, смотрит, улыбается. А теперь мы все по очереди скажем Володе комплимент.

#### Упражнение 10. «Интервью»

Участники разбиваются на две группы, первая группа — журналисты, во второй группе каждый выбирает себе роль (спортсмена, митрополита, бизнесмена, президента и т. п.) и, исходя из своей роли, отвечает на вопросы журналистов в течение 3—5 минут.

В заключение проводится обсуждение в группе по вопросам:

- Легко ли было общаться, исходя из определенной роли?
- Какие переживания и мысли возникали во время выполнения упражнения?
- Что помогло понять это упражнение?

#### Упражнение 11. «Слепое слушание»

Одна или две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся за стол так, чтобы не видеть рук друг друга (за преградой или спиной друг к другу). Каждому члену пары дается по семь спичек, одному из них ведущий составляет из семи спичек фигуру. Задача этого члена пары объяснить другому, как лежат спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем преграда снимается, сравниваются результат и образец.

По окончании упражнения участники обсуждают трудности, которые они испытывали в ходе задания.

#### Упражнение 12. «А на прощанье я скажу...»

В е д у щ и й. Посмотрите, пожалуйста, и запомните ваших соседей справа и слева. Сейчас мы встанем и, прежде чем уйти из этой комнаты домой, скажем своим соседям справа и слева, каждому в отдельности, что вам нравится в их поведении.

## Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : [б. и.], Ось-89, 1999.
3. *Григорьева, Т. Г.* Основы конструктивного общения : практикум / Т. Г. Григорьева. — М., 1997.
4. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
5. *Жуков, Ю. М.* Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. — М. : [б. и.], 2004.
6. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
7. *Петровская, Л. А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1989.
8. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.
9. *Добровиц, А. Б.* Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А. Б. Добровиц. — М. : [б. и.], 1987.
10. *Коротаяева, Е. В.* Хочу, умею, могу! Обучение, погруженное в общение / Е. В. Коротаяева. — М. : [б. и.], 1997.
11. *Сизанов, А. Н.* Познай себя / А. Н. Сизанов. — Минск : Полымя, 2001.

## Тема 2.7 «Я» ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

*Цель:* создание условий для возникновения обратной связи целостного характера, соответствующей потребностям участников тренинга.

*Задачи:*

- создать позитивный эмоциональный фон в группе;
- актуализировать личностные ресурсы участников тренинга;
- установить позитивную обратную связь как средство стабилизации и повышения самооценки участников занятий;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Хиппи»

В е д у щ и й. Раньше во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разнообразные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя.

Сейчас мы будем бросать этот мяч друг другу со словами: «Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...», прого-

варивая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч.

Тот, кому брошен мяч, должен сказать согласен ли он надеть футболку с такой надписью или нет.

Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью.

## Упражнение 2. «Известные художники»

В е д у щ и й. Представьте себе, что вы все известные художники, поэтому вас пригласили принять участие в весьма престижной выставке, которая очень скоро открывается в нашем городе. Необходимо представить на выставку ваш автопортрет. К сожалению, готового автопортрета у вас нет, но вы не хотите отказываться от участия в выставке, и садитесь за работу. Сейчас я раздам вам «холсты» (тренер держит в руках листы плотной белой бумаги), и каждый будет располагать некоторым временем для того, чтобы написать свой автопортрет. Вы можете сами решить, какое художественное направление вы будете представлять: абстракционизм, импрессионизм, символизм, реализм и т. д. Помните, что творчество — процесс очень интимный, поэтому пишите автопортреты самостоятельно, не советуясь с другими и не интересуясь тем, что изображено на полотнах ваших товарищей. Вы можете сесть там, где вам удобно. И еще один важный момент — не надо подписывать автопортрет, ставить на полотне какие-либо знаки, делать пометки.

По мере готовности тренер собирает автопортреты, причем старается запомнить (или записывает), в какой последовательности они к нему попадают.

В е д у щ и й. Теперь давайте перевоплотимся и представим себе, что мы — известные искусствоведы, которых пригласили быть экспертами на этой выставке. И вот, когда до ее открытия осталось совсем немного времени, привезли последнюю партию картин, и среди них оказалось неподписанное полотно. Это — автопортрет. Работа очень хорошая и было бы обидно, если бы она осталась не представленной на выставке. Но вы высококвалифицированный специалист и можете определить автора по манере письма. Я раздам

каждому из вас автопортреты, и вы должны будете надписать тот автопортрет, который вам достанется. Просьба сделать это самостоятельно, не советуясь с другими «искусствоведами». Я постараюсь, раздавая автопортреты, сделать так, чтобы к вам не попала ваша работа, но если это все-таки произойдет, скажите мне, и я поменяю работу.

После того, как все работы будут подписаны, все садятся в более тесный круг, и каждый по очереди кладет в центр тот автопортрет, который он подписывал, и поясняет, почему он поставил именно эту подпись. Тренер обращается ко всем с просьбой не говорить, прав «искусствовед» или нет. Автор картины тоже никак не проявляется. Все только слушают, не высказывая своих интерпретаций, и могут лишь задавать «искусствоведу» уточняющие вопросы.

После того, как все работы представлены, тренер берет автопортреты, по очереди кладет их в центр круга и спрашивает: «Чей это автопортрет?»

Каждый пытается определить автора автопортрета, который вручен ему, а также авторов остальных работ.

По окончании упражнения проводится рефлексия в группе.

### Упражнение 3. «Символ-состояние»

Группа располагается вокруг большого числа разнообразных предметов, которые обычно играют бытовую роль.

Участникам предлагается выбрать предмет из числа, находящихся перед ними в центре группы. Этот предмет должен символизировать в каком-то смысле внутренний мир и жизненный опыт человека в данный момент. Те, кто выбрал один и тот же предмет, объединяются в малые группы, где проводится обсуждение, о том, какие именно материальные свойства данного объекта иллюстрируют или по аналогии передают особенности личного опыта, «почему он — это вы». Необходимо следить за точностью описания, за тем, чтобы именно целостность, т. е. все качества и свойства предмета нашли свое отражение в психической реальности. Обязательно необходимо отметить не только «позитивные» черты предмета, но и «негативные». Другие участники группы отмечают и сообщают свои наблюдения о том, как выполнено это задание, что было говорить легко и что сложно.

В обсуждении участники группы обмениваются своими наблюдениями.

#### Упражнение 4. «**Метафоры чувств**»

Участникам группы предлагается описать себя в качестве растения: где оно растет, какая обстановка вокруг, какая почва, какой вид, есть ли цветки, как взаимодействует с солнцем, со стихиями.

#### Упражнение 5. «**Стихия**»

Участники описывают себя в качестве природной стихии, какого-то явления. Затем проводится обсуждение упражнения и эмоций в группе или по подгруппам.

#### Упражнение 6. «**Предмет-метафора**»

Группа располагается вокруг большого числа разнообразных предметов (мебели, игрушек, бытовых предметов). Каждый участник выбирает один из предметов и зарисовывает себе его. Потом, объединившись в малые группы, отвечает на вопросы:

- Что это за предмет?
- Для чего предназначен?
- Из чего сделан?
- С кем дружит?
- С кем не дружит?
- Что любит?
- Что не любит?

В подгруппах происходит обсуждение, своих и услышанных от других метафор, обращается внимание на проекции.

#### Упражнение 7. «**Ассоциации**»

Один из участников выходит из аудитории. Остальные договариваются между собой, кого из группы они будут загадывать. Вернувшийся должен отгадать, кого из присутствующих загадала группа, задавая участникам по очереди вопросы типа: «Каким бы был этот человек, если бы он превратился в дерево, стал бы ветром, был бы животным, птицей? и т. д.». Тот участник, которому задан вопрос, должен описать предмет или явление, используя ассоциации по характеристикам (темпераменту, характеру, привычкам, росту, цвету волос и т. д.) загаданного человека, но только не напрямую, а как бы описывая характеристики объекта, о котором спрашивает водящий.

Если водящий отгадывает, то следующим водит тот участник, по описанию которого водящий догадался о правильном ответе. Победитель тот, кто определит задуманного, опросив как можно меньше участников.

#### Упражнение 8. «Кто рядом?»

В е д у щ и й. Сядьте, пожалуйста, по кругу. Сосредоточьтесь на своем соседе справа (слева). Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у нас будет две минуты. Теперь решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет своему соседу возникшее у него описание.

#### Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. В. Кислинская, М. М. Никитина. — Екатеринбург : [б. и.], 1998.
3. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
4. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
5. Как построить свое Я / под ред. В. П. Зинченко. — М. : [б. и.], 1991.
6. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
7. *Марасанов, Г. И.* Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. — Киров : [б. и.], 1995.
8. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
9. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.
10. *Алберти, Р. Э.* Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! / Р. Э. Алберти, М. Л. Эммоне. — СПб. : [б. и.], 1998.
11. *Прутченков, А. С.* Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1995.

## Тема 2.8 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

*Цель:* научиться определять свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других людей, а также их роль в жизни человека.

*Задачи:*

- обеспечить групповую поддержку и безопасность при актуализации эмоционального состояния;
- развивать сензитивность восприятия с помощью символического отображения эмоции в рисунке и его вербального описания;
- развивать умение невербального предъявления эмоций и понимание эмоциональных состояний других людей;
- развивать умение безоценочного отношения к эмоциям;
- практически отработать умение вербализации чувств к «негативным» эмоциям других членов группы;
- осознать собственное эмоциональное состояние и его влияние на групповое настроение;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Два барана»

Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Можно произносить: «Бе-е-е».

### Упражнение 2. «Ругаемся овощами»

Участникам предлагается поругаться овощами: «Ты — огурец», «А ты — редиска», «Ты — морковка», «А ты — тыква» и т. д.

### Упражнение 3. «Хорошее и плохое»

Ведущий просит участников закрыть глаза, расслабиться и в этом состоянии вспомнить несколько своих положительных качеств, ситуаций, в которых они им помогли, потом — об отрицательных качествах и ситуациях, в которых они мешали, затем — о ситуациях, в которых отрицательные качества сыграли роль положительных, помогли чем-либо.

По окончании упражнения в группе проводится рефлексия.

### Упражнение 4. «Позитивная фантосмогория»

Инструктор предлагает участникам выбрать не очень приятного человека в кругу и с закрытыми глазами, используя местоимение «он», рассказать, о том, что в нем не нравится.

Далее ведущий просит найти самого приятного человека в кругу и так же рассказать о нем с закрытыми глазами.

Затем участники становятся в круг, берутся за руки, поднимают их вверх и резко опускают вниз со словами: «Хватит».

В заключение проводится обсуждение, обмен впечатлениями.

#### **Упражнение 5. «Передача эмоций»**

Первому участнику предлагается вызвать в себе максимум отрицательных эмоций и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись продемонстрировать весь темперамент. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого члена группы. Затем первый участник, бросивший мяч, переходит в «позитив» и делится своим хорошим настроением с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая самые нежные и теплые слова. Упражнение выполняется до тех пор, пока цепь положительных эмоций не иссякнет.

В заключение проводится обсуждение эмоций, возникших во время упражнения.

#### **Упражнение 6. «Изобрази состояние»**

В е д у щ и й. Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых написано определенное эмоциональное состояние. Надпись не должны видеть другие члены группы. Затем вы по очереди изобразите это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено.

В ходе обсуждения необходимо рассмотреть, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию, на какие признаки ориентировались участники, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать «банк» тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

#### **Упражнение 7. «Скульптура»**

Участники группы делятся на две подгруппы, каждая из которых должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. Подготовка в течение 7 минут, осуществляется в разных помещениях.

После того, как она закончится, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

При обсуждении результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер. Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определили состояние или чувство?»

#### Упражнение 8. «Спина к спине»

В е д у щ и й. Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора: вначале 1,5 минуты вы будете беседовать, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты — один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты — сидя лицом друг к другу. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу.

При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным.

#### Упражнение 9. «Передача чувств»

Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.), второй человек должен передать следующему это же чувство и т. д. У последнего спрашивают какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

### Упражнение 10. «Монета»

В е д у щ и й. Вам нужно разделиться на две команды с равным числом игроков и построиться в две шеренги лицом друг к другу (стенка на стенку).

По моей команде вы станете передавать по монете руками за спинами друг друга. По команде «Стоп» монета остается в руке у участника, который последним ее получил. Задача — отгадать, у кого из участников команды противника находится монета. После каждого правильного ответа команды из противоположной уходит игрок. Таким образом, проигравшей считается та команда, в которой останется один игрок. (Участники играют несколько раз.)

По окончании упражнения происходит обсуждение в группе:

- Каковы ваши впечатления?
- Чему научились?

### Упражнение 11. «Сходства»

В е д у щ и й. Сейчас у нас будет работа в паре. Выберите себе в партнеры человека, которого знаете хуже других, либо того, с кем не находите общего языка. Найдите как можно больше сходств между собой. Это могут быть и внешние, и внутренние (личностные) признаки. Например, вы оба живете в пятиэтажках, любите рок и т. д.

Время выполнения — 20 минут. После этого каждая пара зачитывает найденные сходные черты. Побеждает та пара, которая найдет их больше всех.

По окончании участники упражнения обмениваются впечатлениями.

### Упражнение 12. «Картина на спине»

Игроки делятся на пары. Партнеры самостоятельно решают, кто из них будет первым рисовать на спине у другого. В первом раунде один из партнеров становится за спиной у другого и пальцем «рисует» на его спине отдельные буквы. Тот, у кого рисуют на спине должен угадывать их, при этом его глаза остаются закрыты. Желательно также, чтобы на игроках не было толстых жакетов или пуловеров. Если игрок с легкостью отгадывает буквы, то рисующий может писать простые слова и даже короткие фразы. Он может попросить партнера, чтобы тот, когда слово заканчивается, нажимал на спину чуть сильнее. На выполнение задания отводится 5 минут.

В следующем раунде игроки меняются ролями.

В конце игры партнеры обсуждают следующие вопросы:

- Насколько каждый был доволен «художником»?
- Удалось ли настроиться на совместную работу?
- Какая роль была проще или доставила больше удовольствия?

### Упражнение 13. «Внутренний голос»

Все участники находятся в кругу. Один из них выбирает себе того, кто будет исполнять роль его внутреннего голоса. «Внутренний голос» встает за спиной участника и говорит от первого лица: «Я (имя участника) сейчас чувствую..., потому что..., из-за того, что...» Затем ведущий задает вопросы участнику: «Прав ли ваш “внутренний голос”? Все ли он сказал из того, что вы хотели бы услышать? Может, вы хотели бы послушать другой “внутренний голос”?» Затем следующий участник группы выбирает себе «внутренний голос».

В конце упражнения группа отвечает на следующие вопросы:

- Какие трудности были во время выполнения упражнения?
- Что затрудняет или облегчает отражение чувств другого человека?
- Какие чувства вы испытывали?

### Упражнение 14. «Глаза в глаза»

Участники разбиваются на пары. В течение 3 минут партнеры молча смотрят друг другу в глаза, пытаясь понять мысли и чувства, как бы общаясь глазами.

По окончании упражнения участники делятся своими ощущениями с группой. Обсуждаются следующие вопросы:

- Удалось ли кому-то понять друг друга без слов?
- Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?
- Возникает ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

### Упражнение 15. «Учимся понимать друг друга»

Члены группы ходят по комнате в произвольном ритме. По сигналу ведущего «Стоп» они должны остановиться и встать перед тем участником, который оказался ближе всего. Не говоря ни слова, игроки попытаются почувствовать, как внешний облик другого человека (положение тела, мимика лица, частота дыхания, выражение глаз) воздействует на них. Они должны ощутить эмоциональное состояние другого участника и мгновенно оценить свое собственное.

Через полминуты партнеры делятся впечатлениями, которые получили друг о друге. На выполнение задания отводится 2 минуты.

Дальше члены группы продолжают прогулку по комнате. Необходимо дать им возможность попробовать себя еще в двух или трех встречах.

При обсуждении итогов игры, участники отвечают на следующие вопросы:

- Почему людям важно учиться понимать язык тела?
- Насколько хорошо удалось понять того или иного игрока?
- В какой мере каждый сумел без слов почувствовать внутренний мир своих партнеров?

#### Упражнение 16. «Премьера»

В е д у щ и й. Мне кажется, что в данной группе собрались любознательные люди, экспериментаторы, и поэтому я предлагаю вам игру совершенно отличную от других упражнений на знакомство. Каждый ищет себе партнера, который ему интересен. Вам дается от 5 до 10 минут на знакомство друг с другом, при этом нельзя говорить или объясняться письменно, даже когда получите карандаш и бумагу. Эти принадлежности можно использовать только для рисования. С помощью рисунков каждый из вас должен суметь сообщить другому несколько фактов о себе.

В заключение каждый участник представляет группе своего партнера и сообщает то, что узнал о нем. Затем партнер может сам дополнить или откорректировать рассказ.

#### Упражнение 17. «Стаканчик»

Ведущий ставит на ладонь мягкий бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик — сосуд для ваших самых сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза), в него вы можете положить то, что для вас действительно дорого, то, что вы любите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

После выполнения упражнения в группе осуществляется работа с эмоциональными переживаниями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники, что им захотелось сделать и т. д. Возможно проведение параллели переживания «здесь и сейчас» на ситуацию общения:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда они деваются потом?

### Список рекомендуемых источников

1. *Алберти, Р. Э.* Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! / Р. Э. Алберти, М. Л. Эммоне. — СПб. : [б. и.], 1998.
2. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
3. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. В. Кислинская, М. М. Никитина. — Екатеринбург : [б. и.], 1998.
4. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
5. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
6. Как построить свое Я / под ред. В. П. Зинченко. — М. : [б. и.], 1991.
7. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
8. *Марасанов, Г. И.* Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. — Киров : [б. и.], 1995.
9. *Прутченков, А. С.* Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1995.
10. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
11. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Паховов. — М. : [б. и.], 1988.

## Тема 2.9 ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА В ОБЩЕНИИ

*Цель:* практическое изучение влияния эмоций и чувств на поведение человека.

*Задачи:*

- развивать умения конструктивного выражения собственных эмоций, адекватного определения эмоций партнеров по общению;
- отрабатывать навыки «Я-высказываний», способствующих разрешению проблемных ситуаций;
- развивать позитивное утверждение личности;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Чувства»

В е д у щ и й. Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди говорите слова и записывайте их на лист ватмана.

По окончании упражнения проводится обсуждение в группе по вопросам:

- Какое из названных чувств тебе нравится больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?
- Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

### Упражнение 2. «Цвет эмоций»

Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные участники задумывают тихонько между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать его. Если цвет угадан, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

### Упражнение 3. «Чувствительность к группе»

Выбираются два человека, которые выходят за дверь. Остальные участники разбиваются на тройки, которые будут изображать желание принять к себе ушедших участников. Вышедшие должны определить, какая из групп хочет их принять.

### Упражнение 4. «Чувствительность к состоянию другого»

Один из участников выходит за дверь. Он должен будет определить, кто отличается от группы и чем. Оставшиеся участники задумывают полярные состояния (внимание — равнодушие, злость — радость). Группа выбирает одно состояние, а один из оставшихся участников — другое. Водящий должен определить, кто это.

### Упражнение 5. «Побуждения»

Участники группы сидят по кругу.

В е д у щ и й. Довольно часто мы сталкиваемся в жизни с ситуациями, в которых нам необходимо побудить другого человека что-то сделать. Наши попытки окажутся более результативными, если мы учтем личностные особенности человека, к которому обращаемся, а также его настроение, состояние в момент разговора. Будем опираться на эти идеи в ходе своей дальнейшей работы. Вспомните, пожалуйста, ситуацию, в которой вы хотели побудить другого человека к каким-то действиям. Например, вы обращаетесь к коллеге с просьбой прочитать

вместо вас лекцию или к приятелю с предложением сопровождать вас в магазин за покупками и т. д. Мысленно поставьте на место человека, к которому вы обращаетесь, всех членов нашей группы по очереди и подумайте, как бы вы обратились к каждому, как бы повели разговор, учитывая его личностные особенности. Можете записывать возникающие варианты. На эту работу у вас будет примерно 15 минут.

Дальше мы будем работать в малых группах. Каждый, кратко охарактеризовав свою ситуацию, обратится по очереди к остальным членам своей подгруппы, представляя их на месте своего собеседника. Они же реагируют от лица этого собеседника. Каждый разговор длится 1—2 минуты. В конце разговора те, к кому обращались, высказывают свои впечатления, говорят, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание.

После завершения работы в малых группах проводится обсуждение «в кругу», в ходе которого можно составить перечень того, что способствует достижению успеха в ситуации побуждения другого человека к поступку.

#### Упражнение 6. «Мне кажется...»

В е д у щ и й. Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим» или «Мне кажется, что ты утомлен» и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т. д.

После того, как круг замкнется, происходит обсуждение в группе. Тренер задает общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?»

#### Упражнение 7. «Стереотипы»

В е д у щ и й. Разделите, пожалуйста, лист бумаги на четыре равные части. Сейчас мы немного порисуем. В первом квадрате нарисуйте начало вашей беседы с начальником, во втором — с подчиненным, в третьем — с равным, по социальной или профессиональной роли человеком, в четвертом — начало беседы в идеальных (оптимальных),

с вашей точки зрения, условиях. Рисуйте так, как умеете, главное то, что вы нарисуете, а не качество рисунка.

После того, как вы нарисуете свои картинки, передайте их по кругу, чтобы все смогли ознакомиться с рисунками.

В заключении упражнения тренер предлагает участникам поделиться своими впечатлениями.

#### Упражнение 8. «**Быть в центре**»

Игроки встают в круг. Вызывается доброволец из группы, кто смог бы в течение некоторого времени быть в центре сосредоточенного внимания всех остальных. Он становится в середину круга. Остальные члены группы садятся на корточки, держа руки за спиной. Потом все медленно вытягивают руки вперед и одновременно поднимаются. При этом они все время повторяют имя добровольца, стоящего в середине. Затем члены группы поднимают руки вверх над головой и все ближе подходят к добровольцу в середине круга. Одновременно они все громче и громче произносят его имя. Игроки подходят к человеку в середине круга так близко, как только могут. При этом касаться его нельзя. Игра заканчивается, когда все участники побывают в середине круга.

По окончании упражнения тренинг предлагает разделить возникшими эмоциями.

#### Упражнение 9. «**Я-высказывание**» («**Ты**»-высказывание)

В е д у щ и й. В общении существует разница между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием». Например, использование в речи «Я-высказываний» делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. «Я-высказывание» предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как «Ты-высказывание», на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем «Ты-высказывания», то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование «Я-высказываний» позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Вам необходимо составить «Я-высказывания» по каждой из предложенных ситуаций:

1. Твой друг (подруга) попросил(-а) у тебя одежду и порвал(-а) ее.
2. Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники.

3. Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.
  4. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(-а) контрольную у соседа.
  5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(-а) его полчаса, а он так и не пришел.
  6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.
- После завершения работы обсуждение в кругу, получилось ли выполнить задание, какие трудности были при выполнении?

#### Упражнение 10. «Эмпатия»

Все члены в кругу слушают одного из участников, который говорит эмоционально окрашенную фразу. Каждый по очереди, называет то чувство, которое, по его мнению, испытывает говорящий.

#### Упражнение 11. «Вербализация чувств»

Каждый участник группы должен выразить свои чувства трем членам группы (хотя бы одно позитивное и одно негативное чувство), сформулировав к ним сначала «Ты-высказывание», а затем выразить то же чувство через «Я-высказывание».

В заключение группа анализирует эмоциональное состояние каждого участника.

#### Упражнение 12. «Пойми меня»

Каждому участнику по очереди предлагается кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо (интолерантно). Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа.

#### Упражнение 13. «Замороженный»

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй — «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерий «размораживания» — изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

## Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Григорьева, Т. Г.* Основы конструктивного общения : практикум / Т. Г. Григорьева. — М. : [б. и.], 1997.
4. *Добрович, А. Б.* Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А. Б. Добрович. — М. : [б. и.], 1987.
5. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
6. *Жуков, Ю. М.* Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. — М. : [б. и.], 2004.
7. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
8. *Петровская, Л. А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1989.
9. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.
10. *Коротаева, Е. В.* Хочу, умею, могу! Обучение, погруженное в общение / Е. В. Коротаева. — М. : [б. и.], 1997.
11. *Сизанов, А. Н.* Познай себя / А. Н. Сизанов. — Минск : Полымя, 2001.

## Тема 2.10 МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ГРУППЕ

*Цель:* объединение участников группы для совместного решения поставленных задач.

*Задачи:*

- развивать умение выражать симпатии и уважение участников друг к другу;
- отрабатывать приемы, выявляющие устойчивость групп к ситуациям, вызывающим негативные эмоции участников друг к другу (игры на доверие, на сотрудничество);
- диагностировать сплоченность и единство группы, стабильность межличностных отношений;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Прорвись в круг»

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. По итогам прошедших занятий ведущий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

### Упражнение 2. «Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Участники, называя каждый свою букву, должны сказать (как можно быстрее) фразу, при этом в промежутках между словами хлопать в ладоши.

### Упражнение 3. «Посылка»

Участники сидят в кругу близко друг к другу, руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан, как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

### Упражнение 4. «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

### Упражнение 5. «Встреча взглядами»

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.

### Упражнение 6. «Восковая палочка»

Один участник выходит в центр круга и падает назад с закрытыми глазами, другой — ловит его в самую последнюю минуту.

### Упражнение 7. «Слепая прогулка»

В е д у щ и й. Предложите вашему партнеру взять вас на «слепую» прогулку, где он должен предоставлять вам разнообразные предметы и вещи для ощущения форм, размеров, текстур, температур и других характеристик реальных объектов, используя ваши кинестетические и аудиальные возможности.

Если вы захотите снизить или подавить рационально-вербальную деятельность мозга (его левой половины), то можно попробовать считать в прямом или обратном порядке, в то время как будет происходить все остальное.

#### Упражнение 8. «Любое число»

В е д у щ и й. Я назову по имени любого из игроков. Он должен мгновенно произнести какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Дальше я скажу «три — четыре». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

#### Упражнение 9. «Ответы за другого»

В е д у щ и й. Возьмите большой лист бумаги и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева через одного человека. Над правым столбцом — имя человека, сидящего справа через одного.

Сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя (кратко и определенно):

1. Ваш любимый цвет.
2. Ваше любимое мужское имя.
3. Ваше любимое женское имя.
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого?
5. Ваше любимое время препровождения.
6. Фильмы какого жанра вы предпочитаете.
7. Ваши музыкальные предпочтения.

#### Упражнение 10. «Три степени доверия»

Группа делится на две равные части. Одна половина группы становится в круг, закрывает глаза и берет друг друга за руки. Участники из второй половины группы располагаются у них сзади.

Отрабатываются три степени доверия. Первая степень доверия: участники, находящиеся во внутреннем круге, падают на руки игрокам, стоящим позади них. Те, кто находятся снаружи, удерживают их.

Вторая степень доверия: происходит то же самое, но участники тренинга не держатся за руки.

Третья степень доверия: люди во внутреннем круге поворачиваются на 180° с закрытыми глазами к игрокам, стоящим сзади и падают.

Упражнение повторяется несколько раз после смены мест участников в наружном круге. Затем игроки делятся своими впечатлениями и ощущениями.

### Упражнение 11. «Молчащее и говорящее зеркало»

В е д у щ и й. Выйдите, пожалуйста, в круг тот, кто бы хотел посмотреть в зеркала. Ваша задача только по «отражению в зеркалах» отгадать, кто из участников группы подошел сзади. «Зеркала» будут живыми. Одно будет молчащим, оно сможет объяснять вам, кто находится за вашей спиной только при помощи мимики и жестов, второе — говорящее, оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени. Выберите свои «зеркала».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок — перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и бесшумно подходят к нему сзади. Отражение зеркалами происходит по очереди. Сначала работает молчащее зеркало. Если основной игрок не угадал человека за спиной, то в игру вступает говорящее зеркало и произносит только одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова — можно по-другому — отражает молчащее зеркало и т. д. Задача игрока — отгадать человека за спиной как можно быстрее.

### Упражнение 12. «Что в нем нового»

В е д у щ и й. Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у вас будет 3 минуты.

Потом вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним

днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

### Упражнение 13. «Отзеркаливание»

В е д у щ и й. Сейчас вы выполните несколько несложных заданий, точнее — симитируете их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре:

- 1) пришейте пуговицу;
- 2) соберитесь в дорогу;
- 3) испеките пирог;
- 4) выступите в цирке.

Каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т. е. будет копировать все движения своего партнера. Затем вы меняетесь ролями. Один — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя.

### Упражнение 14. «Без маски»

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Например:

- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
- «Верю, что я...»
- «Мне бывает стыдно, когда...»
- «Особенно меня раздражает, что я...»
- «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...» и т. п.

Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

### Упражнение 15. «Продолжение знакомства»

В е д у щ и й. Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», — и все те,

кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось, то или иное умение. Это нам понадобится немного позже.

В ходе упражнения тренер побуждает участников называть разнообразные умения, отмечая особенно оригинальные и интересные.

После того, как названо примерно 8—12 умений, тренер останавливает упражнение и продолжает инструкцию: «Сейчас у нас будет 5 минут, в течение которых каждый напишет рассказ о нашей группе, используя ту информацию, которую вы сейчас узнали о каждом из нас».

#### Упражнение 16. «Пророк и длинные ложки» (*восточная притча*)

В е д у щ и й. Сейчас я предлагаю послушать вам восточную притчу, в которой заключена древняя мудрость и знания, касающиеся понимания того, что мы имеем возможность выбирать. Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать свой опыт.

#### Притча

«Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь в соответствии с этим он хотел пройти свой жизненный путь. «Где ад и где рай?» — с этими словами он обратился к пророку. Но Илья не ответил, он взял спрашивающего за руку и повел его через темные переулки в какой-то дворец. Через железный портал они вошли в большой зал. Там толпились много людей: бедных и богатых, закутаных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с бурлящим супом, который на Востоке называют «аш». По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и запавшими глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей-пророком, удивился, потому что ложки, которые были у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной своей части, в которую поместилось бы столько еды, что могло насытить человека, они были из железа и поэтому — раскаленными от горячего супа. С жадностью голодные пытались ложками зачерпнуть себе еды. Но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали свои тяжелые ложки из

супа, но так как они были очень длинные, то даже самому сильному было не донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки и лицо или выливали суп на плечи своих соседей. С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья-пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Это ад».

Они вышли из зала, и адского крика стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил в котле суп. У каждого из присутствующих в руке было по такой же громадной ложке, как и те, которые Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое других, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья-пророк сказал спутнику: «Это рай!»

Эта история, хотя она и передается более тысячи лет из уст в уста, взята из жизни. Она в принципе повторяется и в наше время, когда мы наблюдаем трудности в семье, разногласия между отцом и матерью, ссоры между детьми и проявления агрессии в отношениях родителей и детей, когда мы рассматриваем противоборство человека с окружающим миром и противоречия между группами и народами. «Ад» — это работа рядом друг с другом, но, против друг друга: каждый — только за себя самого и против других. «Рай», напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы — люди в раю и люди в аду — имеют одинаковые или похожие проблемы. Но живут ли они в раю или в аду, зависит от того, как они эти проблемы пытаются решить.

Рай и ад — в нас самих. Мы имеем возможность выбирать. Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать свой опыт.

В группе по окончании прослушивания проводится рефлексия.

### **Список рекомендуемых источников**

1. *Абрамова, Г. С.* Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. — М. : [б. и.], 1994.
2. *Берн, Э.* Трансактный анализ в группе / Э. Берн. — М. : [б. и.], 1994.

3. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
4. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
5. *Петрушин, С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе / С. В. Петрушин. — М. : [б. и.], 2000.
6. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. — М. : Эксмо-пресс, 2001.
7. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.
8. *Фопель, К.* Сплоченность и толерантность в группе / К. Фопель. — М. : Генезис, 2005.

## Тема 2.11 ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО

*Цель:* осознание влияния роли детского опыта на последующее становление личности.

*Задачи:*

- актуализировать детские переживания через воспоминание «атрибутов» детства;
- провести анализ жизненных сценариев и работу с ними;
- провести практическую работу по принятию событий детства;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Взрослое послание для внутреннего ребенка»

В е д у щ и й. Послушайте, пожалуйста, небольшое послание для вашего «внутреннего» ребенка и попытайтесь отметить, что вы испытываете сейчас будучи взрослым:

«Ты есть. Готовишься родиться, тебе страшно. Тебе беспокойно и слезы рядом. Родиться страшно, малыш, я знаю. Я чувствую, как ты дрожишь, как решаешься — уйти или остаться, спрятаться или обнять.

Ты тревожишься, ты ждешь, что в тебе возьмет верх — страх или любопытство, покой или привязанность, необходимость или настойчивость. Это трудный выбор.

И ты чувствуешь, каков он, и ты чувствуешь слабость сделать его своим.

Сейчас твоя минутка, малыш. Выглянуть или спрятаться, заснуть или подрасти, объяснить или удивиться.

Тебе страшно, и слезы рядом.

Рождение — это и смерть. Приобретение — это и потеря. Это правда — бинарность мира. Но твой сегодняшний выбор имеет оппозицией лишь время...

Он уже сделан тобой — утаенный от себя самого, еще спрятанный выбор — твое тайное желание встречи с возможным, еще небывалым и уже необъяснимым — с УДИВЛЕНИЕМ.

Оно ждет тебя — непростое, долгожданное твое.

Прикоснись к нему, возьми в ладошки. Оно — награда твоей отваге, твоей неугомонности. УДИВЛЕНИЕ — награда за ПРЕОДОЛЕНИЕ.

Теперь ты знаешь, что всякий раз пешком по знакомой дорожке — стоит сделать шаг в сторону — еще, еще — и новое удивление ждет тебя, и новый опыт, и новый ты.

Ты еще тревожишься, но это радостное возбуждение от того, что ты смог.

Ты бежишь вперед по зеленой-зеленой траве, и тебе уже не нужно протоптанной дороги.

Впервые легко. Тебя ведет удивление, и ты веришь».

По окончании прослушивания проводится рефлексия в группе, участники делятся собственными эмоциями и чувствами.

### Упражнение 2. «Игра в жмурки»

В группе проводится детская игра «Жмурки».

### Упражнение 3. «Кем я хотел быть»

Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен «вжиться» в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

### Упражнение 4. «Работа с именем»

В е д у щ и й. Имена, которые записаны в документах, отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме «официального» имени, человек несет детские и «особенные» имена.

Вспомните имена, которыми вас называли в детстве. Кто дал вам эти имена? В каких обстоятельствах вас называли тем или иным именем? Кто называл? Какие чувства вы испытываете, когда думаете об этих именах? Какие чувства есть у вас к этим людям сейчас?

Вспомните детские имена и прозвища. Какие чувства они вызывали? Выберите наиболее яркие. Вспомните «детские» ощущение

ния и назовите себя сейчас этим прозвищем. Какие чувства и кому выражало это имя? Как к вам относились те, кто давал это имя или прозвище?

По окончании упражнения участники высказывают возникшие у них во время выполнения эмоции и чувства.

**Упражнение 5. «Самый лучший подарок в детстве», «Мой лучший день рождения»**

Работа в кругу, рассказ по данной тематике.

**Упражнение 6. «Рисунок детства»**

В е д у щ и й. Нарисуйте себя в детстве. Опишите, что чувствует, переживает этот ребенок.

**Упражнение 7. «Воспоминания детства»**

Игроки делятся на пары и расходятся по помещению.

Предлагается всем закрыть глаза и вернуться в свое детство. Пусть каждый вспомнит свой дом, собственную детскую комнату и т. п. Может быть, кому-то удастся воссоздать в памяти какие-то характерные детали (запахи, величину окон, любимую мебель). Как протекала ваша жизнь? Были ли у вас братья, сестры? Как в вашей семье воспитывали детей?

После того, как все в достаточной степени погрузились в мир собственного детства, членам группы предлагается поразмыслить над следующими вопросами:

- Что я мог, будучи ребенком?
- Чего не мог?

Через 2—3 минуты игроки должны открыть глаза и обменяться с партнерами впечатлениями от только что полученного опыта. Особое значение имеют ответы на вопросы.

В беседе друг с другом игроки должны ответить на вопрос о том, как воспитание родителей повлияло на их жизнь, и влияет ли оно на их работу в группе. На выполнение этого задания отводится 15 минут.

Под конец пары собираются вместе, и каждый представляет группе своего партнера, проводится обсуждение упражнения в группе.

### Упражнение 8. «Слова, которые причиняют боль»

В е д у щ и й. События детства во множестве записываются в нашем сознании, также как звуки записывают магнитофонную пленку. Эта запись воспроизводится в нашем сознании на протяжении всей жизни. Также мы запоминаем слова песни, когда слушаем ее достаточно часто, и высказывания. Иногда эти высказывания болезненны для нас. Негативные высказывания могут быть изменены так же, как может быть изменена запись на кассете. Позитивная запись помогает создать позитивное представление о себе.

Предлагаю вам принять участие в визуализации, которая поможет встретиться с важными событиями детства, «записанными» в вашей памяти. Визуализация проводится в тишине и спокойной обстановке. Найдите удобное место (на полу, на стульях), расслабьтесь, закройте глаза и прослушайте текст визуализации:

Мне бы хотелось, чтобы вы представили себя входящим в большие, богато украшенные ворота. Это ваши детские воспоминания. Толкните эти ворота и прислушайтесь к звуку, с которым они открываются. Проходя в ворота, вы слышите стук щеколды за вашей спиной. Вы оказались на тропинке, которая ведет из вашего детства. Теперь вы видите этот дом (пауза). Вы поднимаетесь по лестнице и смотрите через сцену из вашего детства (пауза). Может быть, это шумная сцена с проявлением гнева, в которой важный для вас человек с ненавистью кричит на вас; это может быть и безмолвная сцена, где присутствуют только несогласившийся с замечанием, доставившим ему большую боль. Что за слова вас так ошеломили? Возьмите эти слова с собой и покиньте место ваших детских воспоминаний. Вернитесь по тропинке назад к богато украшенным воротам. Пройдите сквозь ворота, услышьте звук щеколды у себя за спиной. Вернитесь в наше время, в нашу комнату, вернитесь к нам.

Теперь запишите слова, которые приходили вам на ум. Затем проработайте свои списки, переделывая негативные высказывания на позитивные. Например: «Ты эгоист» — «Ты оптимист», «У тебя прыщи на роже» — «На Мадонну ты похожа», «Ты кончишь в тюрьме» — «Побываешь на Луне».

При подведении итогов участники делятся пережитыми чувствами, обмениваются впечатлениями от проделанного упражнения.

Обсуждаются следующие вопросы:

- Удалось ли заново прожить события детства?
- Приняли ли вы эти события?
- Является ли детский опыт ресурсным?

Ведущий напоминает группе, что то, как мы о себе думаем, влияет на то, как мы себя чувствуем.

## Список рекомендуемых источников

1. *Алберти, Р. Э.* Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! / Р. Э. Алберти, М. Л. Эммоне. — СПб. : [б. и.], 1998.
2. *Ассаджоли, Р.* Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджоли. — М. : [б. и.], 1994.
3. *Берн, Э.* Трансактный анализ в группе / Э. Берн. — М. : [б. и.], 1994.
4. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
5. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. В. Кислинская, М. М. Никитина. — Екатеринбург : [б. и.], 1998.
6. *Зимбардо, Ф.* Застенчивость / Ф. Зимбардо. — М. : [б. и.], 1991.
7. *Келлерман, П. Ф.* Психодрама крупным планом / П. Ф. Келлерман. — М. : [б. и.], 1998.
8. *Киппер, Д.* Клинические ролевые игры и психодрама / Д. Киппер. — М. : [б. и.], 1993.
9. *Кроник, А.* В главных ролях: Вы, Мы, Ты, Он, Я / А. Кроник, Е. Кроник. — М. : [б. и.], 1989.
10. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
11. *Харин, С. С.* Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт / С. С. Харин. — Минск : [б. и.], 1998.

## Тема 2.12 **РОДИТЕЛЬСКАЯ СЕМЬЯ — РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ**

*Цель:* осознание родительских установок и стиля взаимоотношений, их влияние на развитие индивидуальности.

*Задачи:*

- выявить и определить представления о влиянии родительских установок на выбор жизненного пути;
- осознать и проанализировать стиль взаимоотношений с родителями, и его связь с выбором жизненного пути;
- провести анализ жизненных сценариев и работу с ними;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Родительская семья»

В группе рассматриваются и обсуждаются следующие вопросы:

- Какие ценности в вашей родительской семье?
- Какие отношения в вашей семье? Ко всем ли членам семьи относитесь одинаково?
- Каковы были родительские установки в отношении вас?

Каждый из участников высказывается, выражает свои эмоции, чувства в отношении своей семьи, остальные участники слушают, при необходимости оказывают психологическую поддержку.

### Упражнение 2. «Работа с именем»

В е д у щ и й. Вспомните, пожалуйста, как выбирали ваше имя родители. Что вы об этом знаете? Их ожидания? В честь кого? Какое символическое значение вашего имени? Что оно значит в переводе? Что оно значило для вас в разные периоды жизни?

### Упражнение 3. «Семья»

В е д у щ и й. Сейчас одному из участников предлагается создать «живую картину» своей семьи. Выберите из группы участников, похожих на членов вашей семьи. Включите всех, кто жил с вами, пока вы росли. Создайте сцену, изображающую фрагмент из жизни вашей семьи («За столом», «На веранде» и т. п.). Расскажите каждому участнику о том члене своей семьи, которого он изображает. Не забудьте включить в семью себя.

После проигрывания сцены главный герой и участники сцены делятся своими чувствами со всеми участниками группы.

### Упражнение 4. «Влияние родительских установок на развитие индивидуальности»

В е д у щ и й. Вспомните ваше детство, какие были родительские установки в отношении вас. Какие вы сейчас? Это результат установок или ваше личное достижение?

Работа проводится в кругу, по окончании упражнения — рефлексия.

### Упражнение 5. «Выбор жизненного пути»

Обсуждение в кругу следующих вопросов:

- Повлиял ли стиль взаимоотношений с родителями на выбор жизненного пути?
- Что повлияло на ваш выбор, на то, какой вы сейчас?

По окончании упражнения в группе проводится рефлексия.

### Упражнение 6. «Советы»

В е д у щ и й. Подумайте, пожалуйста, что бы вы могли сказать, посоветовать оппоненту, у которого:

- хорошие отношения с родителями;
- плохие отношения с родителями, непонимание в родительской семье.

Работа проводится в кругу, по окончании упражнения — рефлексия в группе.

### Упражнение 7. «Подведение итогов»

В е д у щ и й. Вспомните все происходящее сегодня в кругу, свои эмоции, чувства, впечатления и выскажитесь относительно того, что дало занятие, смогли ли вы проработать проблемы во взаимоотношениях. Укрепились ли чувства к вашей семье?

### Список рекомендуемых источников

1. *Алберти, Р. Э.* Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выкажись! Возрази! / Р. Э. Алберти, М. Л. Эммонс. — СПб. : [б. и.], 1998.
2. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
3. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. В. Кислинская, М. М. Никитина. — Екатеринбург : [б. и.], 1998.
4. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
5. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
6. Как построить свое Я / под ред. В. П. Зинченко. — М. : [б. и.], 1991.
7. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
8. *Марасанов, Г. И.* Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. — Киров : [б. и.], 1995.
9. *Пругченков, А. С.* Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / А. С. Пругченков. — М. : [б. и.], 1995.
10. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
11. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.

## Тема 2.13 ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ И ЗНАЧИМЫЕ ДРУГИЕ

*Цель:* развитие представления значимости осознания себя во времени.

*Задачи:*

- отработать навык рефлексии событий жизненного пути;
- определить актуальные прошлые события посредством установления их значимости для будущего;
- приобрести умение работать с временной и пространственной перспективами жизненного пути;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Сказка»

Каждому из участников предлагается сочинить небольшую сказку о своей жизни, в которой бы емко и образно отобразилось яркое и важное из нее. Для этого можно использовать известные литературные персонажи, а можно придумывать свои, никому ранее не известные. На обдумывание сюжета дается 15 минут. Затем участники делятся на пары или на малые группы и один из партнеров начинает рассказывать свою сказку, но заключительную часть опускает. Задача другого — придумать продолжение сказки, а потом сравнить результаты с концовкой партнера.

В конце упражнения участникам необходимо обменяться своими впечатлениями с партнером, поменяться ролями, а затем и парами.

### Упражнение 2. «Благодарность»

**В е д у щ и й.** Выберите человека, которого точно уважаете, который для вас важен. Напишите его наиболее значимые черты. Зачеркните его имя и напишите свое. Осознайте, какие из этих характеристик действительно относятся к вам.

### Упражнение 3. «Работа с именем»

**В е д у щ и й.** Вспомните ваши имена в разные периоды жизни. Вспомните отношение к своему имени в разные периоды жизни. Как оно менялось. Гордились ли вы, любили ли свое имя, или были периоды негативного отношения? Попробуйте установить связь изменений в жизни, в том числе кризисов, и отношения (выбора) имени. Какая связь имен и отношения к своему полу? Были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему полу, или которое вызывало насмешки?

Работа проводится в кругу, по окончании упражнения — рефлексия в группе.

#### Упражнение 4. «Географическая карта «Мой внутренний мир»»

Участники рисуют «карту». Области карты составляют жизнь: эмоции, черты характера, привычки, любимые занятия. Задание почти не объясняется. Области закрашиваются разными цветами, подписываются. Где-то на рисунке пишется тренинговое имя. Участники садятся в круг, рисунки лежат на полу. По каждому рисунку участники делятся ассоциациями, последним говорит хозяин рисунка, показывая самую напряженную область и область, дающую ему силы и хорошее настроение. Обращается внимание на тех, у кого нет самой приятной и самой неприятной области, кто не показал рисунка или не смог нарисовать его.

#### Упражнение 5. **Дискуссия на тему: «Повседневные и жизненно важные решения»**

Участникам предлагается записать на листе бумаги примеры решений, сильно повлиявших на их жизнь (например, решений, касающихся здоровья курения, алкоголя, наркотиков, взаимоотношений с родителями, друзьями).

По окончании выполнения упражнения участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения?
- Есть ли разница в его поведении?

#### Упражнение 6. «Значимые события»

В е д у щ и й. Вспомните два значимых события в прошлом и два желанных — в будущем. Подумайте, от кого зависит возможность осуществления этих планов. В какое время они должны произойти? Если они не произойдут, то что вы будете чувствовать?

Работа проводится в кругу, по окончании упражнения — рефлексия в группе.

#### Упражнение 7. «Измени себя»

Два участника встают спиной друг к другу, не зная о том, какое им предстоит соревнование. Затем они выслушивают задание: внести пять доступных наблюдению изменений в свой внешний облик.

Через 3 минуты, необходимые для подготовки, игроки поворачиваются на 180° и говорят друг другу, что именно партнер изменил в своей внешности.

Далее партнеры снова встают спиной друг к другу. На этот раз надо изменить десять параметров во внешнем облике. Это уже явная эскалация сложности. На выполнение этого задания отводится 5 минут.

Опять поворот на 180°. Игроки пытаются выяснить, что изменилось во внешнем облике партнера. (Большинство членов группы осиливают этот этап игры).

Партнеров опять ставят спиной друг к другу, и они слышат, что им надо опять внести десять изменений в свой внешний облик...

В этом упражнении основной трудностью для участников является количество изменений во внешности.

Когда эксперимент будет закончен, можно показать группе, как в мгновение ока можно произвести десять изменений в своем внешнем облике: зажмите за другим десять пальцев руки, пока перед глазами членов группы не окажутся два кулака — вот и десять изменений! При необходимости количество требуемых изменений можно увеличить.

### Упражнение 8. «Перевернутое имя»

В е д у щ и й. Устройтесь, пожалуйста поудобней на стульях. Это упражнение будет неожиданным и поможет вам отдохнуть. Закройте глаза... три раза глубоко вздохните... опустите плечи... расслабьте руки... ноги... Сконцентрируйтесь на своем имени, мысленно переверните его и несколько раз проговорить про себя, чтобы привыкнуть к необычному звучанию.

Теперь все представьте себе, будто перевернутое имя — слово какого-то чужого языка, на котором говорят жители отдаленной страны или даже существа с другой планеты. Вообразите, будто в руках у вас словарь этого экзотического языка.

Мысленно перелистывайте этот словарь до тех пор, пока в нем не найдется страница с их перевернутым именем. Может быть, перевод дан как текст или как картинка, или смысл слова объясняется каким-нибудь иным способом. Тот, кто «перевел» свое слово, откройте глаза и спокойно дождитесь остальных.

По окончании упражнения участники поочередно называют свои настоящие и переставленные имена и за 2 минуты (это максимальное время) объясняют «перевод», который нашли в воображаемом словаре. Затем в группе проводится рефлексия.

### Упражнение 9. «Осознание “Я-отношений со значимыми другими”»

В е д у щ и й. Разделите лист бумаги на три колонки. В первой колонке десять раз ответьте на вопрос: «Какая(-ой), кто я?».

Во второй колонке напишите предполагаемые ответы на этот же вопрос ваших родителей (десять раз).

В третьей — десять ответов на этот же вопрос ваших друзей.

В результате упражнения группа обсуждает следующие вопросы:

- Есть ли сходства? Как можно их объяснить?
- В какой степени вы ведете себя по-разному?
- Какие роли принимаете?

### Список рекомендуемых источников

1. *Алберти, Р. Э.* Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! / Р. Э. Алберти, М. Л. Эммоне. — СПб. : [б. и.], 1998.
2. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
3. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. В. Кислинская, М. М. Никитина. — Екатеринбург : [б. и.], 1998.
4. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
5. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
6. Как построить свое Я / под ред. В. П. Зинченко. — М. : [б. и.], 1991.
7. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
8. *Марасанов, Г. И.* Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. — Киров : [б. и.], 1995.
9. *Прутченков, А. С.* Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1995.
10. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
11. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.

## ТЕМА 2.14 «Я-РЕАЛЬНОЕ», «Я-ИДЕАЛЬНОЕ»

*Цель:* исследование соотношения «Я-реального» и «Я-идеального» с помощью перспективных техник.

*Задачи:*

- развить умение видеть себя глазами других и понимать окружающих;
- провести практическую работу с представлениями о самом себе, позитивным восприятием себя;
- конкретизировать качества личности, которые необходимо изменить и откорректировать (практическая отработка);
- развивать представления об уникальности и неповторимости каждого человека;
- оказать помощь участникам тренинга в выстраивании адекватной самооценки;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «А в будущем...»

Участник выбирает метафору, символизирующую его состояние в данный момент, и метафору того, как хотелось бы, чтобы было. В паре с другим участником, идет работа с метафорой, по изменению ее маленькими «шагами», каждый из которых приближает к желаемому состоянию. После каждого шага, изменяющего метафору, участник идентифицируется с получившимся предметом и говорит о чувствах. Например, «камень в ущелье» может превратиться в «птицу в небесах».

### Упражнение 2. «Я — идеал»

В е д у щ и й. Эта игра для углубления взаимопонимания с партнером, а также для лучшего понимания самого себя. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в пары. Нарисуйте свой автопортрет в любой манере (символической, сюрреалистической, карикатурной и т. п.). Ничего страшного, если вы совсем не умеете рисовать. Рисуйте, как дети, лишь бы вы сами могли объяснить, что у вас изображено (в случае сложных символических рисунков, вы специально объясните партнеру, что к чему). Кроме себя, надо изобразить все, что бы вы хотели видеть рядом с собой. Это могут быть дети, животные, деревья, дома, звезды и т. п. После того, как автопортрет будет готов, переверните листок на другую сторону и изобразите там «Я — идеал», т. е. такого себя, каким бы вы хотели быть в идеале, и что бы вас там окружало (на листках надо специально отметить, где «Я-реальное», а где «Я-идеальное»).

Обменяйтесь, пожалуйста, листками. Теперь задание каждому: рассмотрите внимательно оба рисунка вашего партнера. Затем по очереди рассказывайте друг другу, как бы вы себя чувствовали, если бы оказались на месте автора внутри этих рисунков. Рассказ надо вести от первого лица и постараться выразить максимально подробно все свои мысли, чувства, впечатления, возникающие при проникновении в мир рисунков партнера. Пожалуйста, начали.

После того, как рассказ выслушан, рисунок возвращается его автору, и тут уже сам автор должен рассказать от своего лица, что он вложил в эти рисунки, что чувствовал и что имел в виду.

В заключение игры партнеры дарят друг другу рисунки, а идеалы оставляют у себя в душе.

### Упражнение 3. «Мои сильные стороны»

Все садятся в круг. Каждый член группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит и принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не «брал в кавычки» свои слова, не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках.

Если человек говорит о себе меньше 2 минут, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что остальные члены группы остаются только слушателями, не могут высказаться, уточнять детали, просить доказательств или разъяснений.

По истечении 2 минут начинает высказываться следующий член группы, сидящий справа от предыдущего выступающего, и так, пока не выскажутся все по очереди.

По окончании проводится обсуждение трудностей, которые испытали участники при выполнении упражнения.

### Упражнение 4. «Кто Я?» (Методика М. Куна)

Каждый участник пишет десять определений, дающих ответ на вопрос «Кто я?». После этого проводится работа с полученными ответами по нескольким направлениям:

1) анонимно — листочки с ответами кладутся в стопку, ведущий читает, а участники пробуют отгадать, кому принадлежат эти определения;

2) лично — каждый участник рассказывает о себе, поясняя, если это необходимо, как это проявляется.

Для обсуждения упражнения можно использовать следующие вопросы:

1. Легко ли было писать о себе? Почему?
2. Каких качеств больше: положительных, отрицательных, нейтральных? Почему?
3. Часто ли вы задаетесь вопросом «Кто я?»?
4. Зачем задавать себе этот вопрос?
5. Интересно ли получать ответы?

#### Упражнение 5. «Психологический магазин»

**В е д у щ и й.** Представьте себе, что вы прогуливаетесь в незнакомом городе и попали в волшебный магазин. Это психолавка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве платы те человеческие качества и способности, которые ему кажутся ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у вас имеется в избытке, или то, что осталось в прошлом, или то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предлагает вам то, что может вам пригодиться в дальнейшей жизни: смелость, чувствительность, силу, здоровье, карьеру, дружбу, успех. Вы можете торговаться.

Работа проводится в кругу, по окончании упражнения — рефлексия.

#### Упражнение 6. «Зоны осознания»

**В е д у щ и й.** Мир опыта человека может быть разделен на:

- внешний (материальные объекты);
- внутренний (тело, его ощущения);
- «средний» (фантазии, мысли).

Вам необходимо в паре в течение 10 минут говорить партнеру об осознании по трем зонам. Начинайте предложение словами «Сейчас я осознаю...» и заканчивайте его сообщением о непосредственном осознании ощущений, возникающих в результате воздействия предметов внешнего мира (например, косметику, запахов, звука вентилятора), избегайте интерпретации или оценки, затем

переключитесь на партнера, слушайте его. Потом то же проделайте с ощущениями своего тела, осознайте свою позу, боль. Затем — «средняя зона» — сообщение о переживании тревоги, о событии, мыслях о доме и т. д.

После идентификации трех зон наблюдайте, куда ведет вас внимание, не связанное заданием сконцентрироваться на конкретной зоне. Начинайте со слов «Сейчас я осознаю...» и заканчивайте любым сообщением к какой бы зоне — внешней, внутренней или вредней — это ни относилось.

Работа проводится в парах, затем по окончании упражнения группа собирается в круг и проводится рефлексия.

### Упражнение 7. «Старый заброшенный магазин»

В е д у щ и й. Представьте себе, что вы идете вниз по городской улице поздней ночью. Что вы видите, слышите, чувствуете? Вы замечаете маленькую боковую улочку, на которой находится старый заброшенный магазин. Окна его грязные, запыленные. Но если заглянуть в эти окна, вы можете заметить какой-то предмет. Тщательно его рассмотрите. Отойдите от заброшенного магазина, идите, пока не вернетесь в город.

В паре или в малой группе опишите этот предмет, обнаруженный вами за окнами заброшенного магазина. Затем поговорите от имени этого предмета, от первого лица. Как вы чувствуете себя? Почему вы оставлены в магазине? Кто вас оставил? На что похоже ваше существование в качестве этого предмета? Через несколько минут «станьте собой» и вернитесь мысленно в тот же город. Подойдите к магазину и еще раз рассмотрите предмет в окне. Видите ли вы в нем что-нибудь новое? Хотите ли что-нибудь сказать ему?

Варианты проведения упражнения:

*Вариант 1.* Представьте себе, что вы прогуливаетесь по большому старому городу. Может быть, это знакомый вам город или воображаемый. На улице вы можете найти предмет и унести его с собой.

*Вариант 2.* Вы турист. На экскурсии попадаете в «Волшебный магазин сувениров», заходите в помещение, оглядываетесь. В первом помещении вы видите старинную мебель, картины, лампы, люстры, зеркала; во втором — старинную посуду, ковры, утварь; на отдельной витрине — кукол, экзотические раковины, сувениры из разных

стран. А в глубине небольшая комната, где находятся сокровища букиниста. Какой-то интересный предмет привлек ваше внимание. Вы понимаете, что этот сувенир для вас.

Работа проводится в парах или малых группах, затем по окончании упражнения группа собирается в круг и проводится рефлексия.

#### Упражнение 8. «Структура ценностей»

Участники должны подумать и ответить каждый для себя на следующие вопросы:

- Какой жизненный опыт хотели бы вы приобрести на земле?
- Какая деятельность для вас настолько важна, что ей необходимо заниматься всю жизнь?
- Как вы оцениваете себя в настоящем?
- Как вы оцениваете ваш дом? Взаимоотношения с людьми, здоровье, внешность, работу?
- Какие у вас произойдут изменения через семь лет?
- Какое ваше поведение способствовало худшим результатам, а какое лучшим?

Работа проводится индивидуально, затем по окончании упражнения группа собирается в круг для рефлексии.

#### Упражнение 9. «“Я-реальный”, “Я-идеальный”»

Каждый участник должен подумать и ответить на следующие вопросы:

- По каким критериям вы оцениваете межличностные отношения?
- Назовите критерии здоровья.
- Что для вас значит любовь?
- Ваш желаемый образ жизни.
- Ваш критерий интересной работы.
- Ваши критерии политики государства.
- Отметьте, что из изложенного выше, есть у вас в настоящем?
- В чем вы сомневаетесь относительно себя?
- За что вы осуждаете себя?
- Что позитивного дают вам ваши сомнения и осуждения самих себя?

Работа проводится в кругу, по окончании упражнения — рефлексия.

### Упражнение 10. «Заповедное местечко» («Я-идеальный»)

Данное упражнение выполняется с закрытыми глазами. Во время этого процесса проявляются фрагменты «Я», которые подавляются или не осознаются.

**В е д у щ и й.** Представьте себя либо идеальным, либо находящимся в определенном укромном местечке, там где вам хорошо. Что вы видите, слышите, чувствуете?

Работа проводится индивидуально, затем по окончании упражнения группа собирается в круг для рефлексии.

### Упражнение 11. «Взаимоотношения с людьми»

Каждому участнику предлагается подумать и ответить на следующие вопросы:

- Что я даю людям?
- Что я получаю?
- Что я хочу получить?
- Что я могу сделать реально, чтобы получить то, что хочу?
- Для чего мне это?
- Зачем мне это? Что я из этого могу извлечь?
- Кто и почему научил вас верить в то, что вы недостаточно совершенны? (родители, идеалы и т. д.)
- Кто из вас действительно поверил в это?
- Зачем вам это нужно? Что это вам дает?
- Это действительно то, что вам нужно?

Работа проводится в кругу, по окончании упражнения — рефлексия.

### Упражнение 12. «Растождествление»

**В е д у щ и й.** Сядьте удобно и расслабьтесь, закройте глаза, медленно сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (перед этим можно выполнить упражнения на расслабление). После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее:

1. Я *обладаю* телом, но я *не тело*. Мое тело может быть здоровым или больным, усталым или отдохнувшим, но все это никак не затрагивает меня самого, моего подлинного «я». Я ценю свое тело как инструмент познания и деятельности

в окружающем меня мире, но оно не более чем мой инструмент. Я берегу его и стремлюсь поддерживать в добром здравии, но я — не оно. Я обладаю телом, но я не тело.

Теперь закройте глаза и повторите про себя вкратце общий смысл этого утверждения, а затем постепенно сконцентрируйте свое внимание на основной идее: «Я обладаю телом, но я не тело». Попробуйте по мере возможности сознавать это как факт личного опыта. Затем откройте глаза и переходите к следующим двум частям упражнения.

2. Я обладаю чувствами, но я не чувства. Мои чувства многообразны, изменчивы, подчас противоречивы. Они могут переходить от любви к ненависти, от спокойствия к гневу, от радости к горю, тогда как сущность моя, истинная моя природа не меняется. «Я» остается неизменным. Иногда меня может захлестнуть волна гнева, но я знаю, что со временем это пройдет, и поэтому я — не гнев. Совершенно очевидно, что мои чувства — не я. Поскольку я могу наблюдать и понимать свои чувства, постепенно учиться управлять ими, пользоваться ими и гармонично их интегрировать, совершенно очевидно, что я — не чувства. Я обладаю чувствами, но я не чувства.

3. Я обладаю умом, но я не ум. Мой ум — ценный инструмент исследования и самовыражения, но он не представляет собой моей сути. Его содержание постоянно меняется, обогащаясь новыми идеями, знаниями и опытом. Иногда он меня не слушается. Следовательно, он не может быть назван мною. Это не я, а мой орган познания внешнего и внутреннего мира. Я обладаю умом, но я не ум.

4. После растождествления себя с содержанием своего сознания (ощущениями, чувствами, мыслями) я сознаю, что я — центр чистого самосознания. Я — центр волеизъявления, способный наблюдать все свои психические функции и физическое тело, а также управлять ими и применять их.

Сосредоточьтесь на основной идее: «Я — центр чистого самосознания и воли».

Попробуйте по мере возможности осознать это как факт личного опыта.

Я обладаю телом, но я не тело.

Я обладаю чувствами, но я не чувства.

Я обладаю умом, но я не ум.

После этого глубже поразмышляйте над этапом самоотожествления.

5. Кто я в таком случае? Что остается после того, как я растождествился со своим телом, ощущениями, чувствами, желаниями, умом, действиями? Сущность моего «я» — это центр чистого самосознания. Это то, что остается неизменным в вечно изменчивом потоке моей жизни. Это то, что дает мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равновесия. Я утверждаю свое тождество с этим центром и сознаю его устойчивость и силу.

### Пауза

Я признаю и утверждаю себя центром чистого самосознания и творческой энергии. Я сознаю, что из центра истинной самоотожественности я могу научиться наблюдать, управлять и согласовывать между собой все свои психические функции и физическое тело. Я хочу постоянно пребывать в этом центре, чтобы облегчить свою повседневную жизнь и придать своей жизни в целом более глубокий смысл, сделать ее более целенаправленной.

Конечная цель совершенствования в данном упражнении состоит в том, чтобы, быстро пройдя все фазы растоществления, пребывать в «я» столько, сколько нужно.

### Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М.: Ось-89, 1999.
3. *Григорьева, Т. Г.* Основы конструктивного общения : практикум / Т. Г. Григорьева. — М. : [б. и.], 1997.
4. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
5. *Жуков, Ю. М.* Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. — М. : [б. и.], 2004.
6. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
7. *Петровская, Л. А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1989.
8. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.
9. *Добрович, А. Б.* Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А. Б. Добрович. — М. : [б. и.], 1987.
10. *Коротаева, Е. В.* Хочу, умею, могу! Обучение, погруженное в общение / Е. В. Коротаева. — М. : [б. и.], 1997.
11. *Сизанов, А. Н.* Познай себя / А. Н. Сизанов. — Минск : Полымя, 2001.

## Тема 2.15 **ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ И ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Цель:* определение составляющих эффективной, целеустремленной личности.

*Задачи:*

- освоить умение определять позиции по отношению к себе и собственной жизни;
- обучить эффективным способам принятия решений;
- отработать умения по осознанию ответственности за собственные достижения и неудачи;
- усвоить умения составлять алгоритм достижения целей;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «**Перевоплощение**»

В е д у щ и й. Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материаль-

ного мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и какое растение вы бы выбрали.

В конце упражнения обменяйтесь своими впечатлениями.

### Упражнение 2. «Что мне мешает»

Это упражнение каждый делает для себя, оно не будет демонстрироваться на группу.

Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться. На рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком все, что угодно (например, смять, разорвать, выбросить и т. д.).

В конце упражнения игрокам необходимо обменяться своими впечатлениями.

### Упражнение 3. «Сосредоточение»

В е д у щ и й. Сейчас мы потратим некоторое время на то, чтобы сосредоточиться на себе, своих мыслях, чувствах, переживаниях.

Сядьте, пожалуйста, удобно и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите, как воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет наши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадет энергия, а с каждым выдохом уходят ненужные сейчас заботы, напряжение... Обратите внимание на ваше тело: почувствуйте его — от ступней ног до макушки головы... Вы сидите на стуле (кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете прикосновение воздуха на вашем лице. Может быть вам захочется изменить позу, сделайте это.

А теперь сосредоточитесь на идее изменчивости мира, в котором мы живем... Наше сложное время характерно быстрыми и резкими изменениями... Порой они бывают молниеносными... Социальные и технологические изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, теперь могут произойти в считанные месяцы или даже недели, и все это постоянно действует на каждого из нас. Подумайте об этом.

Какие мысли у вас возникают? Как вы чувствуете себя в этом изменчивом мире? (Эти вопросы тренер повторяет 2—3 раза.)

Подумайте о том, какие ваши качества, особенности поведения помогают вам жить в этом изменчивом мире, а какие — мешают?

А теперь вспомните, что вы сидите здесь, в этой комнате, и рядом находятся другие люди. Вернитесь сюда, в наш круг, и сделайте это в удобном для вас темпе.

После того как все участники группы открыли глаза, тренер может предложить всем еще некоторое время остаться со своими впечатлениями, чувствами, переживаниями и нарисовать их. Для этого участникам группы предлагаются бумага, краски, фломастеры, цветные карандаши и т. д.

Все рисунки прикрепляются на натянутую леску или к стене, располагаются так, чтобы все могли их видеть на протяжении дальнейших занятий.

**В е д у щ и й.** Продолжим нашу работу. Сейчас мы объединимся в группы по 4—5 человек в каждой и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем, друг другу о том, какие наши качества, особенности поведения помогают, а какие — затрудняют нашу жизнь в изменчивом мире. Составьте, пожалуйста, в вашей группе перечень этих качеств. Не стремитесь к обобщениям, пусть качества или особенности поведения, которые вы включите в список, будут конкретными. Будьте готовы в конце работы в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится.

В ходе представления каждой группой своего перечня качеств, тренер побуждает остальных участников задавать вопросы, прояснять то, что им не вполне ясно. При этом он записывает называемые качества, особенности поведения на доске или листе ватмана.

#### Упражнение 4. «Боюсь-хочу»

Участникам предлагается в паре с партнером в течение 10 минут говорить фразы, каждая из которых начинаются со слов «Я боюсь...». Не стоит развивать тему. Партнер поддерживает темп выполнения и не позволяет говорить более одной фразы на каждую тему. После этого продолжить в течение 10 минут монолог, каждая фраза начинается с «Я хочу...». После завершения поменяться ролями.

По окончании упражнения проводится обсуждение в группе: эмоциональное состояние участников, сложности.

### Упражнение 5. «Я должен»

В е д у щ и й. Следующее упражнение вы будете выполнять в парах. Напишите три фразы, которые начинаются со слов «Я должен...» Попробуйте заменить их фразами, начинающимися словами «Я могу...», с тем же продолжением. В паре произнесите «с чувством» эти новые фразы. Осознайте, какие действительные чувства и потребности стоят за этими словами. Напишите 7—10 фраз, в которых отражено то, что вы никогда не сможете сделать. После этого вы работаете в парах. Замените фразу «я никогда не смогу» словами «Я очень хочу». Обсудите и подумайте, какое желание за этим стоит на самом деле.

По окончании упражнения в группе проводится рефлексия.

### Упражнение 6. «Я не должен»

В е д у щ и й. Напишите три раза фразы, которые начинаются со слов: «Я не должен». Замените в этих фразах начало на «Я могу...». Подумайте, какую награду, психологическую или материальную, вы получали в детстве и получаете сейчас благодаря соблюдению этих долженствований. Осознайте, какое «наказание» вы понесете за нарушение или какую плату придется платить, чем вы рискуете, если нарушите запрет.

По окончании упражнения в группе проводится рефлексия.

### Упражнение 7. «Польза от ошибок»

В е д у щ и й. Всем нам, так или иначе, приходилось ошибаться, изменять свою точку зрения. Но как нелегко признавать свои собственные ошибки, особенно когда это нужно делать на людях. Надо уметь достойно признавать себя на каком-то этапе побежденным, чтобы в следующий раз избежать этих ошибок. Надо уметь показать и другим пример. Пожалуйста, задумайтесь на несколько секунд, припомните самокритично, какие были самые существенные ошибки в вашей жизни. Представьте себе, что вы вернулись в то старое время, и вот сейчас вы в преддверии совершения этой ошибки. Конечно, задним числом все кажется иначе. И то, что это была ошибка, ясно только сейчас. Но все же как бы вы поступили, если бы с сегодняшним багажом опыта вернулись в прошлое?

В тот самый момент, когда вы находитесь в преддверии той самой ошибки, что бы вы сказали окружающим?

Представьте себе ситуацию, когда можно было поставить вопрос иначе. Итак, произнесите вашу речь в присутствии тех лиц, когда можно было избежать ошибки. Проговорите ее в течение одной минуты мысленно с закрытыми глазами, а потом расскажите о своем печальном опыте, а также о том, как бы вы сейчас повели себя в той ситуации, обсудите впечатления.

#### Упражнение 8. «Балинтова сессия»

Каждый участник выбирает одну свою самую беспокоящую его проблему, которую невозможно разрешить самостоятельно. Она должна быть такой, чтобы ее можно было доверить группе. Проблема записывается на листе, который потом передается соседу справа. Тот в свою очередь ставит на этом листе отметку, если данная проблема его волнует. Листы передаются участникам до тех пор, пока они не получат свои листки с отметками. Затем каждый считает количество отметок на своем листе, ставит цифру и сдает листок ведущему. Далее ведущий передает листки в «Центр решения проблем», который выбирает три проблемы, подходящие на его взгляд для рассмотрения в этой группе и набравшие среднее количество отметок. Проблемы зачитываются, и из них выбирается одна.

Далее идет обсуждение с использованием модели принятия решений «Остановись и подумай», включающей следующие шаги:

1. Остановитесь. Определите проблему. Чего это касается? В чем она заключается?

2. Подумайте. Определите основную цель. Чего я хочу? Проведите «мозговой штурм»

3. Подумайте о последствиях. Определите доводы «За». Что может произойти? (Позитивные и негативные стороны последствий.)

4. Подумайте о последствиях. Определите доводы «Против». Что может произойти? (Позитивные и негативные стороны последствий.)

5. Примите решение. Каково мое решение? Взвесьте все и сделайте свой вывод.

6. Оцените результат.

При обсуждении решения работают все участники и «Центр решения проблем». Задача автора проблемы — выслушать ответы

всех участников, не задавая вопросов. В заключение автор проблемы выбирает наиболее приемлемые для него решения и отвечает на вопрос: «Помогла ли ему группа?».

#### Упражнение 9. «Перспектива»

В е д у щ и й. Сформулируйте, пожалуйста, ваши основные цели, которых вы желаете достичь в ближайшее время. Что вас ждет в перспективе? К чему стремится ваша душа? Определите и запишите четкую и ясную перспективу ваших целей.

А теперь подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только вы? К кому придется обратиться за помощью?

По окончании упражнения проводится рефлексия.

#### Упражнение 10. «Брачное объявление»

В е д у щ и й. Предлагаю вам выполнить необычное упражнение — составить текст брачного объявления. Во-первых, каждый из вас сможет заявить о своей системе ценностей; во-вторых, конструктивно используя фантазию, заглянуть в будущее; в-третьих, лучше узнать друг друга. Работать над текстом объявления нужно индивидуально.

После составления я соберу их и буду зачитывать. Ваша задача — отгадать, кому принадлежит брачное объявление.

Запишите структуру такого объявления:

1. Физические данные (возраст, рост, вес).
2. Общие сведения (дополнительные: знак зодиака, наличие вредных привычек).
3. Социальный статус (образование, материальное обеспечение, работа).
4. Личностная характеристика (качества личности, черты характера, отношение к себе, к людям, к миру, увлечения).
5. Ожидание в выборе партнера (физические данные, социальный статус, качества личности, черты характера).

#### Пример брачного объявления

Александр 25/180/73. По знаку зодиака — Весы, брюнет, глаза карие, среднего телосложения, приятной внешности, без вредных привычек.

Образование высшее. Материально обеспечен. Обожаю природу и животный мир, люблю детей. Увлекаюсь рыбалкой. Из музыки предпочитаю джазовую. По характеру — добрый, отзывчивый, спокойный. Оптимист по жизни, тонко чувствующий, увлеченный. Познакомлюсь с интеллигентной симпатичной девушкой 20—27 лет для серьезных отношений.

Отвечу на письмо, желательно фото.

### Упражнение 11. «Жизненные цели»

В е д у щ и й. Сейчас я хочу предложить вам в течение ограниченного времени письменно ответить на ряд вопросов, которые позволят осмыслить свои жизненные стратегии и жизненные цели:

- Каковы мои жизненные цели? (3 минуты)
- Чего я хочу достигнуть в ближайшие 3 года? (3 минуты)
- Как и что я стал бы делать, если бы узнал, что мне осталось жить только шесть месяцев по причине неизлечимой болезни? (5 минут)

Проведите анализ по следующему плану:

1. Внимательно прочтите все написанное выше и выберите три самых главных и важных для вас цели.
2. Оцените, пытаетесь ли вы реально достичь этих целей и насколько успешно (неуспешно) это удастся.
3. Оцените, часто ли вы серьезно задумываетесь о своих жизненных целях самостоятельно.
4. Вспомните и нарисуйте, каким вы были в детстве (4—5 лет), наиболее запомнившийся эпизод детства.

По окончании упражнения проводится обсуждение и рефлексия в группе.

### Упражнение 12. «Колесо жизни»

В е д у щ и й. Представьте свою жизнь в виде колеса. Нарисуйте на листе бумаги круг, символизирующий вашу жизнь. В центре круга, где проходит ось колеса, поставьте маленький крест. Он представляет вас. Когда колесо крутится, то его части, расположенные вплотную к оси, вращаются быстрее, чем те, что лежат ближе к ободу. Что в вашей жизни стабильно, постоянно, долговременно? А что более подвижно, непостоянно, склонно к изменению? Напишите названия всех этих категорий на колесе вашей жизни. На выполнение задания отводится 10 минут.

Участники разбиваются на пары, показывают друг другу свои рисунки и пытаются прокомментировать их в течение 10 минут.

Затем на обсуждение собирается вся группа. Каждый представляет своего партнера и рассказывает, что в его жизни стабильно, а что находится в процессе изменения.

### Упражнение 13. **Метафора на преодоление трудностей**

В е д у щ и й. Каждый из нас справляется с трудностями по-своему. У кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Я предлагаю вам послушать древнюю притчу, в которой каждый найдет для себя то, что затронет и будет волновать именно его:

#### Притча

Среди высоких гор и скал, где тихий бархат тишины мирно сосуществует с пронизывающим грохотом обвалов и водопадов, где яркое солнце лишь изредка закрывается мощными крыльями гордых птиц, жил веселый звенящий ручей. Он любил бегать среди высоких шуршащих трав, узких ущелий, журча веселую песенку. Вился тонкой лентой и легко прыгал со скал, оставляя им как подарок свои прозрачные капельки — смешинки. В его глазах отражалась и теплая сверкающе желтая улыбка солнца, и мягкая зелень травы, и мраморный отблеск гор, и бездонная густота голубого неба.

Жизнь ручья была легка, весела и безоблачна. Так он жил, игриво перебегая из одного ущелья в другое, пока на его пути не возник огромный, тучный, склизкий, весь покрытый темно-красным мхом скрипуче-серый валун. Он закрыл собой выход из глубокого, темного ущелья, и из-за него не было видно ни ласкового персикового солнца, ни манящего неба, ни изумрудной травы. Лишь гнетущая и давящая, смрадная и черная пустота, ужасающая своей безысходностью, витали вокруг него.

«Что мне делать? Как быть?» — безмолвно журчал опечаленный ручей. Его охватили паника и страх. Они сжали его так сильно, что он, задрожав всем телом, вскрикнул: «Мне никогда не выбраться отсюда, я никогда больше не погрееюсь в апельсиново-сочных лучах, не увижу яркой травы и синевы неба, не буду развиваться и прыгать с высоких гор. Никогда не почувствую своего единства с миром и природой. Помогите же мне кто-нибудь, помогите-е-е-е...» Но в ответ раздавалось лишь ядовито скрипучее подсмеивание ненавистного валуна.

«У меня нет сил бороться», — подумал ручей, и стал медленно затихать.

Он почти полностью погрузился в образованное пространство, его сил явно не хватало для преодоления преграды. Внутренние потоки стали медленно закручиваться, постепенно опускаясь и всасываясь в липкую грязь и цепкие щупальца мха, находившихся вокруг камня. Голос ручья становился все тише и глуше, некогда прозрачная вода мутнела, теряя способность и желание двигаться и отражать

окружающий мир. А темнота необратимо накрывала его своим страшным одеялом. Через некоторое время все замерло и затихло.

Но вдруг тело ручья пронзила тоненькая струйка родничка вырвавшегося, откуда-то из самых глубин Земли. «Что это?» — спросил ручей. Он прислушался к тихому голосу. Этот маленький жгутик холодной до жесткости воды вырывался снизу из-под земли, где тишина в кромешной тьме царствует уже много лет. Он тихо звенел о солнце, его манила синева неба и сочные цвета ярких трав, о которых он только слышал, но так сильно хотел увидеть и почувствовать.

Ручей в изумлении наблюдал за этим действием. «Такой маленький, — подумал он. — Как он сможет преодолеть преграду? Ему ведь не по силам сделать такое». А родничок тем временем карабкался по стенкам ущелья, снова и снова обрываясь вниз в недвижимое тело ручья. Большой и уже успевший наводниться своей печалью ручей подставлял свои воды маленькому герою.

«Может быть, он сможет перепрыгнуть эту преграду», — подумал ручей и вытолкнул струйку родничка над собой. На вид такой маленький родничок прыгнул без страха и легко перелетел преграду. «Идем со мной», — слышался издалека игривый полный счастья голос родничка. «Счастливчик, — подумал ручей с тоской в голосе, — я ему смог помочь, а вот кто поможет мне?» Перед его глазами пролетели яркие картинки былой жизни. Они заставили тихие воды кружиться и бурлить, жгутики внутренних течений упрямо пеплялись за уступы ущелья и поднимались вверх. «Я хочу увидеть то, что закрывает этот ненавистный камень», — решил ручей. Он дотянулся до верхней кромки и увидел Солнце, оно как прежде ярко светило отражаясь и искрясь во всем. Ручей широко улыбнулся, и в его водах тоже отразилась игривая желтизна солнечных лучей. И тогда раздался страшный треск, и то, что считалось непобедимым, оказалось обычным известняком, который разлетелся на мелкие кусочки. Воды, скопившиеся за это время в ущелье, с грохотом устремились вниз, сметая со своего пути грязь, мох и такой жалкий теперь валун.

Ручей несся вперед, и горное эхо подхватило его победную песню, в его глазах еще ярче засветило солнце, громче зашуршали травы, взбодренные его капельками-смешинками и даже горы улыбнувшись, уступали ему дорогу, а голубое небо запело вместе с ним: «Теперь я знаю, я могу, я победил...» И жизнь покатила своей чередой. Веселый ручей превратился в сильную, жизнерадостную, уверенную реку, которая понесет свою веселую песню к новым берегам.

По окончании упражнения проводится обсуждение в группе, участники делятся эмоциональными переживаниями.

### Список рекомендуемых источников

1. *Алберти, Р. Э.* Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! / Р. Э. Алберти, М. Л. Эммоне. — СПб. : [б. и.], 1998.
2. *Ассаджоли, Р.* Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджоли. — М. : [б. и.], 1994.
3. *Берн, Э.* Трансактный анализ в группе / Э. Берн. — М. : [б. и.], 1994.

4. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
5. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. В. Кислинская, М. М. Никитина. — Екатеринбург : [б. и.], 1998.
6. *Зимбардо, Ф.* Застенчивость / Ф. Зимбардо. — М. : [б. и.], 1991.
7. *Келлерман, П. Ф.* Психодрама крупным планом / П. Ф. Келлерман. — М. : [б. и.], 1998.
8. *Киппер, Д.* Клинические ролевые игры и психодрама / Д. Киппер. — М. : [б. и.], 1993.
9. *Кроник, А.* В главных ролях: Вы, Мы, Ты, Он, Я / А. Кроник, Е. Кроник. — М. : [б. и.], 1989.
10. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
11. *Харин, С. С.* Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт / С. С. Харин. — Минск : [б. и.], 1998.

## Тема 2.16 ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ

*Цель:* выявление проблем, мешающих каждому члену группы полноценно реализовать свои потребности в групповом взаимодействии.

*Задачи:*

- вербализовать и практически отработать состояния говорящего и слушающего в разных условиях общения;
- развивать эмпатию;
- легализовать и отработать чувства к «негативным» качествам других членов группы;
- отработать собственное эмоциональное состояние и осознать его влияние на группу;
- разработать способы, стили взаимодействия, психологических умений, необходимых для эффективного решения групповых задач;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Козлятушки-ребятушки»

**В е д у щ и й.** Всем хорошо известна сказка «Волк и семеро козлят». У нас будет семеро козлят и семеро гостей, но под маской четырех из них будут скрываться настоящие волки. Гости будут приходить и проситься в дом, их задача — уговорить козлят их пустить. Козлята должны разгадать, кто есть кто, но из семерых гостей, четырех они должны пустить обязательно. Решение козлята принимают сообща.

### Упражнение 2. «Аргументы»

**В е д у щ и й.** Вы будете работать в парах, в которые объединитесь по желанию. Упражнение будет состоять из ряда шагов.

Сначала каждый самостоятельно постарается написать как можно больше аргументов в пользу курения. На это у вас будет 3 минуты.

Теперь у вас будет некоторое время для того, чтобы поделиться, друг с другом сформулированными аргументами, при этом запомните один-два аргумента, которые есть у партнера, а у вас их нет, но эти аргументы кажутся вам особенно неожиданными и оригинальными.

Сейчас у вас будет еще три минуты, в течение которых каждый самостоятельно постарается написать как можно больше аргументов против курения.

Затем вы обменяетесь результатами своей работы так же, как делали это на предыдущем этапе.

Продолжение обсуждения происходит в общем кругу. Каждый высказывается, какие из аргументов «за» и «против» курения из предложенных партнерами особенно понравились, показались оригинальными, неожиданными.

### Упражнение 3. Ролевая игра «Заячья избушка»

В е д у щ и й. Игра поставлена по русской народной сказке «Лиса и Заяц». Я зачитаю вам следующий вводный текст, а ваша задача — решить эту проблему так, чтобы интересы героев не пострадали:

«Жили в лесу Заяц и Лиса. У Лисы была избушка ледяная, а у Зайца — лубяная. Пришла весна, у Лисы избушка растаяла, а у Зайца — стоит по-старому. Стала Лиса к Зайцу на постой проситься: «Я-то тебе, косой, по хозяйству помогать буду, песнями развлекать». Пустил ее Заяц, составили они договор аренды (договор прилагается). Все бы хорошо, но наступила зима, и Лиса стала Зайца притеснять: заняла лучшую комнату и плату за аренду не увеличила. Обиделся Заяц на Лису, позвал своих друзей и отправился с ними свои права на избушку отстаивать. Лиса, узнав про это, кликнула на защиту своих сородичей».

### Договор Аренды

1. Договор заключен между Зайцем и Лисой.
2. Заяц обязуется сдать часть избы Лисе в аренду до лучших времен.
3. Лиса обязуется оплачивать проживание в капустном эквиваленте в размере — кочан в неделю.

Заяц \_\_\_\_\_

Лиса \_\_\_\_\_

После представления вводного текста группа разбивается на две команды: команда Лисы и команда Зайца. Каждая из команд получает дополнительную информацию (только о своем герое).

#### *Дополнительная информация для Лисы*

1. Лиса ждет потомство, и ей мало комнаты, в которую поселил ее Заяц.
2. Конечно, Лиса могла бы платить больше, тем более, что ее знакомый Козел имеет непосредственный доступ к капусте.
3. Лесной прокурор Медведь не раз уличал Лису в неблагоприятных поступках, в конце концов, пригрозив при первой же жалобе выселить ее из леса.

#### *Дополнительная информация для Зайца*

1. Заяц старый, он не прочь лежать на печи, есть капусту и ни о чем не беспокоиться.
2. В последнее время Лиса приносит очень маленькие кочаны капусты. На такой кормежке Заяц зиму не протянет.
3. Заяц не хочет портить отношения с Лисой, но если не добьется своего, то пойдет к лесному прокурору Медведю, которого, по слухам, Лиса боится.

По окончании игры проводится обсуждение ее результатов.

#### **Упражнение 4. «Ваше отношение к деньгам»**

Группа участников разбивается на три подгруппы. Каждая подгруппа будет играть роль определенного вида семьи: 1) семья, где финансовые вопросы решаются главой этой семьи (патриархальный тип); 2) семья, где финансовые вопросы решаются всеми членами этой семьи (демократичный тип); 3) семья, где нет определенных правил в решении проблемы расходования денег (либеральный тип). Каждая подгруппа составляет бюджет семьи, способы экономии, планирования расходов, с учетом следующих вопросов:

- Что значат для вас деньги? Охарактеризуйте плохие и хорошие стороны денег.
- Как вы будете зарабатывать деньги?
- Как вы будете делать покупки? Что вы будете покупать? Что сколько стоит?
- Где и как вы будете отдыхать?
- Где вы будете учиться и работать?
- Будете ли заниматься спортом? Как, где и сколько это стоит?
- Как вы понимаете утверждение: «Много денег не там, где зарабатывают, а там, где много экономят».

«Центр решения проблем», созданный участниками тренинга, помогает решать сложные вопросы в обсуждении этой темы.

Созданные подгруппы могут обращаться в центр с вопросами, получать консультации, поддержку и помощь в проблемной ситуации.

По окончании игры проводится обсуждение ее результатов.

#### Упражнение 5. «Занимательные дискуссии»

Группе на решение задачи дается 1 минута, причем каждый участник решает ее в уме и пишет ответ на бумаге:

Полторы курицы за полтора дня снесут по полтора яйца. Сколько яиц снесут две курицы за два дня?

Ответ: 4.

Руководитель пересаживает участников, группируя их с учетом одинакового ответа. После этого членам группы предлагает обменяться мнениями и прийти к общему решению в течение 5 минут.

Задача считается решенной, если с правильным ответом согласны все участники.

После решения следует разобрать поведение группы: выяснить, кто организатор дискуссии, умеют ли участники слушать доводы друг друга, всем ли дали высказаться, кто вел себя более эмоционально, а кто — отмалчивался. После разбора первой задачи необходимо дать вторую:

Каждый день в полдень отправляется пароход из Одессы в Архангельск. В то же время пароход той же компании отправляется из Архангельска в Одессу. Плавание в том и другом направлении длится ровно неделю. Сколько судов своей компании, идущих навстречу, встречает пароход на пути из Одессы в Архангельск?

Ответ: 15.

При подведении итогов сравнить, как изменился ход группового обсуждения.

#### Упражнение 6. «Увидеть связи»

Членам группы необходимо рассказать о значении аналитического мышления, с помощью которого можно извлечь из всего комплекса связей несколько факторов и описать их взаимодействие по причинно-следственному принципу. Синтетическое системное мышление позволяет понять весь комплекс действующих связей, участникам

предлагается следовать по этому пути, если они хотят понять всю систему в целом.

Далее членами группы зачитывается (или рассказывается) притча, приведенная ниже.

### Сон короля

Король вернулся с войны в свой замок. Смертельно уставший, он крепко заснул. Ночью ему приснился длинный сон. Во сне король видел различные предметы, быстрой чередой сменявшие друг друга. Сначала он увидел очертания кровати. Кровать пропала, а на ее месте была видна земля, покрытая травой и камнями. Эта картина также исчезла, и тогда перед взором короля предстала открытая могила.

Немного позже король увидел громадное дерево с богатой листвой и множеством ветвей, огромный меч, спрятанный в ножнах, келью в монастыре, огонь, полыхающий в камине, вершину горы, укрытую снегом, и спокойное море, гладкое как зеркало. Затем он увидел нечто напоминающее сердце, потом оазис в пустыне, верблюда, корабль и снова кровать.

Мысли об этом сне преследовали короля в течение всего дня, ибо он абсолютно не мог понять, что все это означает. Тогда король решил выслушать совет мудреца.

Король рассказал сон мудрецу, и тот сказал: «Ты увидел много вещей. Какой смысл может в них быть?» Король ответил: «Кровать означает спать и приятные или страшные сны. Земля, камни и дерн натолкнули меня на мысли о зерне, цветах и плодах. Могила говорит о смерти. Громадное дерево имеет несколько значений: плоды, которые можно есть, древесина, которую используют для строительства, и прохладная тень в жаркий солнечный день. Меч заставляет думать о войне, келья монаха — о мире и покое, которые дарит Господь. Огонь в камине напоминает о счастливых годах нашей жизни с королевой до ее смерти. Покрытая снегом вершина повествует о мужестве и выдержке, необходимых тому, кто захочет взобраться на гору. Океан указывает на долгие путешествия и дальние страны. Сердце — центр и источник моей жизни. Оазис в пустыне означает сладость освежающего отдыха. Верблюд и корабль — просто средства передвижения. И в конце я возвращаюсь назад к миру и покою, обретая их в своей кровати». «Все это так, — сказал мудрец, — но я должен заметить, что ты ничего не понял. Ибо для всех многочисленных вещей, увиденных тобой во сне, и для множества толкований, которые ты им дал, существует одно общее название. Они все служат одной общей цели, которую ты не разглядел».

Рассказ прерывается, и участников просят разбиться на подгруппы по четыре человека. Они должны вместе попытаться ответить на вопрос, какой смысл увидел мудрец во сне короля. Подгруппам дается 20 минут на то, чтобы найти слово, которое бы стало обобщающим для всего, что привиделось королю. Подгруппы должны

работать независимо друг от друга и не показывать никому своих ответов. Необходимо раздать каждой подгруппе по одной копии истории «Сон короля» (это должен быть фрагмент, заканчивающийся словами мудреца «...одной общей цели, которую ты не разглядел»).

Затем группы собираются на общее обсуждение и называют свои варианты. Ведущий не оценивает ответы, а рассказывает притчу дальше.

Мудрец продолжил: «Ты упоминал, что кровать дарит тебе покой, но это же даст и земля, которая станет твоей самой последней «кроватью». Покой ты найдешь также и в могиле. Птица покоится на ветке дерева, меч после жаркой битвы — в ножнах. Монах спокоен в келье, а ты сам находишь покой, сидя у камина. Твои страсти улягутся при взгляде на снежные вершины или на широкое тихое море. Тебе спокойно в сердце друга, в сердце возлюбленной. Ты находишь покой в зеленом оазисе, на спине верблюда и на борту корабля. Почему же ты ищешь столь многое, если все эти вещи означают одно и то же?»

Король возражал: «Потому что смысл их был от меня скрыт». Мудрец ответил: «Да, это вполне возможно: кровать — это не что иное, как просто кровать, и покой, который она дарит, разглядеть нельзя. Так же обстоит дело и с остальными вещами. Они просто есть, но не открывают своего значения. Ты сам придаешь вещам их смысл. Разве это не так?»

По окончании упражнения участникам дается время, чтобы они могли выразить личные реакции и чувства от услышанного.

### Упражнение 7. «Ревность»

Участники «разбиваются» на подгруппы по четыре-пять человек. В каждой подгруппе должны быть собраны разные участники, которые могут образовать творческую команду.

Группе вслух зачитывается или пересказывается история, представленная ниже.

#### **Ревность**

Жила-была на свете королева. Ее муж умер. Вдова жила одна со своей прекрасной дочерью в роскошном, но пустынном замке. В один прекрасный день в замке появился путешествующий принц. Он влюбился в принцессу, она ответила на его чувства, и принц попросил у королевы руку ее дочери.

Но королева была эгоистичной, ревнивой женщиной. К тому же ей самой понравился молодой человек, и она хотела оставить его для себя. Королева была очень богата (даже дорожки ее сада были вымощены алмазами и рубинами), и она могла

бы отдать все свои богатства принцу, если он согласится жениться на ней. Однако принц отказался от заманчивого предложения, объяснив, что его самое заветное желание — провести свою жизнь с принцессой. Однажды все трое гуляли по королевскому саду. Королева сказала: «Пусть сама судьба все решит за нас». Она сказала молодым людям, что положит в пустую шкатулку для драгоценностей алмаз и рубин. Затем принцесса, закрыв глаза, вынет один из драгоценных камней. Если это окажется рубин, принц женится на королеве, если же принцесса вынет алмаз, то сможет выйти замуж за принца. Посомневавшись, принц и принцесса все-таки решили принять предложение королевы. Королева нагнулась за камнями. Однако принцесса заметила, что вместо алмаза и рубина мать взяла два рубина и положила одинаковые камни в шкатулку. Затем она предложила дочери, не глядя, вынуть один из камней и тем самым решить их судьбу.

Участникам дается задание представить себя на месте несчастной принцессы, стоящей на тропинке в саду королевы и заметившей этот обман. Что бы вы сделали? Какой совет можно дать принцессе, которая страстно хочет выйти замуж за принца?

Каждая команда должна за 20 минут найти как можно больше вариантов того, как принцессе выйти из затруднительного положения. На выполнение этого задания дается 10 минут. (Одно из возможных решений: принцесса достает камень из шкатулки, но тотчас, же роняет его на тропинку, причем никто не успевает разглядеть, что за камень упал. Тогда она говорит: «Давайте посмотрим, какой камень остался в шкатулке. Так мы узнаем, вытащила я алмаз или рубин».)

По окончании отведенного времени команды представляют на общем обсуждении найденные решения, и группа пытается оценить каждое, отвечает на следующие вопросы:

- Насколько перспективно данное предложение?
- Можно ли сказать, что данный совет пример вертикального мышления?
- Можно ли сказать, что данный совет пример латерального мышления?
- Какое предложение было самым оригинальным или элегантным?

### Упражнение 8. «Бережливая жена — бережливый муж»

Участники разбиваются на подгруппы по четыре человека. Каждой команде выдается фломастер и пластиковая доска. Участникам сообщается задание: «Одна бережливая женщина с большим состоянием однажды изменила своим привычкам и растратила много денег.

Сколько причин вы можете найти для такого поведения? Запишите все идеи, которые появятся у вас в течение четверти часа».

Если участники захотят, вдобавок к бережливой жене они могут придумать еще и бережливого мужа. Через четверть часа подгруппы собираются вместе и приносят с собой список идей.

По окончании упражнения ведущий кратко оценивает работу команд, предлагая игрокам ответить на следующие вопросы:

- Каким было настроение в подгруппе?
- Что способствовало появлению новых идей?
- Что препятствовало этому процессу?
- Какая команда выдвинула максимальное количество идей?
- Какие идеи оказались особенно плодотворными?
- Какой вы человек — бережливый или, скорее, расточительный?
- Почему проблемы, связанные с деньгами, почти всегда интересны людям?

## ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «СЕКРЕТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТЕЛЕВИЗИОННОЙ РЕКЛАМЫ, ИЛИ НЕ ВЕРЬ ГЛАЗАМ СВОИМ...»

*Цель:* определение и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений, необходимых для эффективного решения групповых задач.

*Оборудование:* таблица с примерами превращения истинного смысла рекламных обращений в рекламный слоган и образ, три листа с тремя темами рекламного обращения, фломастеры, карточки с названиями и характеристиками групп потребителей, видеокассета с подборкой рекламных роликов.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

**Вводная часть.** Ведущий рассказывает, что группа продолжает изучать секреты воздействия телевизионной рекламы и обсуждает с участниками результаты домашнего задания. Ведущий обращает внимание участников, что чаще всего реклама «играет на эмоциях» потенциальных потребителей. Далее ведущий предлагает участникам подумать, на какие каналы (сенсорные системы) в основном действует телевизионная реклама и в чем ее преимущество перед печатной рекламой. Важно подчеркнуть, что телевизионная реклама воздействует

не только на зрительное восприятие, но и на слух. Следует отметить, что при подготовке рекламной компании обычно разрабатывается стратегия изложения сообщения, описывающая цель, содержание, аргументацию и тон обращения. Любое рекламное обращение может быть выполнено во множестве разных стилей: бытовая сценка, образ жизни, демонстрация поле-фантазии, создание настроения или образа с использованием специального музыкального сопровождения или личности.

Большое значение имеет правильный выбор интонации рекламного обращения. Для рекламы также необходимо найти запоминающиеся слова и обороты речи. Ведущий предлагает участникам несколько примеров превращения истинного смысла рекламного обращения в емкое словосочетание фразу (слоган) (табл. 1).

Т а б л и ц а 2.1 — Примеры превращения истинного смысла рекламного обращения в слоган

Тема обращения	Обращение
Напиток «7ар» не входит в группу напитков «Кола»	«Не кола»
Пользуйтесь нашими автобусами вместо того, чтобы самому вести машину	«Садись в автобус и забудь о руле»
Для того, чтобы заказать доставку товаров на дом, пользуйтесь представленным в телефонном справочнике списком компаний	«Пусть по магазинам ходят пальцы»

Далее ведущий предлагает участникам попробовать себя в роли творческого коллектива рекламного агентства. Участники делятся на три группы. Каждой группе раздается лист с тремя темами рекламных обращений и фломастеры. Их задача: в течение 10 минут догадаться о том, какие рекламные обращения были сделаны из представленных тем (табл. 2).

Т а б л и ц а 2.2 — Лист рекламных обращений

Тема обращения	Обращение
Наша компания заботится о том, чтобы работа по дому была максимально удобной для Вас	

Тема обращения	Обращение
Наша косметика дорогая, но очень высококачественная и рассчитана на самый взыскательный вкус	
Права только те, кто пьет наше пиво	

Каждая группа по кругу высказывает свои предположения, ведущий озвучивает обращения:

1. «Тэфаль — Мы всегда думаем о Вас!»
2. Лореаль — ведь Вы этого достойны!
3. «Бочкарев — правильное пиво!»

**Основная часть.** Далее участникам предлагается попробовать на себе, насколько сильно реклама затрагивает эмоции телезрителей. Для этого им предлагается упражнение «Телезритель». Участники делятся на три команды. Каждая команда получает карточку со списком ролей, которые они будут исполнять, и их краткими характеристиками.

#### Примеры карточек с характеристиками групп потребителей

1. *«Домохозяйка».* Основную часть своего времени вы проводите дома, работая на компьютере или занимаясь домашними делами. Вы хорошо готовите, часто смотрите телевизор, предпочитаете заказывать товары из телемагазинов. У вас двое маленьких детей.

2. *«Процветающий бизнесмен».* Вы много работаете, следите за тем, чтобы вас окружала только самая современная техника, самые мощные и надежные автомобили, заботитесь о своем здоровье, стараетесь правильно питаться, активно занимаетесь спортом.

3. *«Студент».* Лекции вы посещаете не слишком часто, любите повеселиться, провести время в клубе или на дискотеке. Предпочитайте экстремальные виды спорта и сильные ощущения.

Задача участников — посмотреть подборку рекламных роликов с точки зрения своей группы потребителей, выбрать наиболее яркое и запоминающееся рекламное обращение, отметить самый неудачный ролик. После просмотра группы по очереди рассказывают о своих

впечатлениях. Задача остальных групп — догадаться, какую группу потребителей представляет каждая группа участников в зависимости от того, какие рекламные обращения они выделили и запомнили и какие товары они выбрали.

Далее ведущий предлагает участникам подумать над тем, какой рекламный ролик они считают самым удачным, и обсудить характеристики удачной рекламы. Например, в рекламе товаров для маленьких детей желательно демонстрировать ценность семьи, использовать мелодичную музыку и мягкие цвета, в рекламе молодежных журналов — яркие, кричащие краски, энергичную музыку и т. д.

**Заключительная часть.** Участникам предлагается подумать, почему нас так раздражает обилие телевизионной рекламы. В ходе обсуждения ведущий подводит участников к пониманию того, что обилие рекламируемых товаров не нужно каждому конкретному телезрителю. Он принадлежит к определенной группе потребителей, заинтересованной не во всех, а лишь в части рекламируемых товаров. Поэтому, будучи вынужден просматривать рекламу ненужных ему товаров, телезритель испытывает раздражение.

### Список рекомендуемых источников

1. *Абрамова, Г. С.* Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. — М. : [б. и.], 1994.
2. *Берн, Э.* Трансактный анализ в группе / Э. Берн. — М. : [б. и.], 1994.
3. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
4. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
5. *Петрушин, С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе / С. В. Петрушин. — М. : [б. и.], 2000.
6. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. — М. : Эксмо-пресс, 2001.
7. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.
8. *Фопель, К.* Сплоченность и толерантность в группе / К. Фопель. — М. : Генезис, 2005.

## Тема 2.17 РАЗРЕШЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ

*Цель:* формирование отношения к конфликтам как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.

*Задачи:*

- развивать способность адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации;
- отрабатывать навыки «Я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций;
- осознать индивидуальные стратегии поведения в конфликтной ситуации;
- демонстрировать стиль сотрудничества как один из основных элементов в профилактике разрешения конфликтов;
- выявить факторы эффективного общения, способствующие достижению взаимопонимания между участниками, позитивному утверждению личности (игры и упражнения на общение, сотрудничество, позитивное утверждение личности, ролевые игры, дискуссии);
- провести сюжетно-ролевое моделирование проблемных ситуаций;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Что такое конфликт»

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта («Конфликт — это...»). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

### Упражнение 2. Работа в микрогруппах

Для формирования микрогрупп по пять—шесть человек предлагается следующий игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов — количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета (например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.).

Задача участников на этом этапе — определить причины возникновения конфликтов. После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту: неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, малая, видимая часть которого — конфликт над водой, а три составляющие находятся под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого.

### Упражнение 3. «Молва»

Активными игроками в этой игре являются шесть участников. Остальные — наблюдатели, эксперты.

Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока — внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, пересказывает его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками ведущий перечитывает рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

### Образец истории

Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными: один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. «Притворись, что ты мой ребенок», — прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: «Они здесь!». И вся милиция побежала в нашу сторону. «Я не тот, кого вы ищете, — сказал мужчина, который держал меня. — Я просто пришел за покупками со своим сыном». «Как его зовут?» — спросил милиционер. «Его зовут Сергей», — сказал один мужчина, в то время как другой ответил: «Коля». Мужчины поняли, что допустили ошибку, поэтому отпустили меня и побежали

прочь. У прилавка они столкнулись с женщиной. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидало около двадцати милиционеров. Мне было интересно, почему мужчины такое натворили. Возможно, это связано с мафией.

По окончании упражнения происходит обсуждение в группе. Участникам задаются следующие вопросы:

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?
- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?
- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

#### Упражнение 4. «Акулы»

Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в дали видели один островок, на котором можно спастись от акул (каждая команда имеет свой «островок» — лист бумаги, где в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев «акулу», должен крикнуть: «Акула!»  
Задача участников — быстро попасть на свой островок.

После этого игра продолжается — люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде «Акула!» задача игроков — быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры. Игра продолжается: «остров» необходимо покинуть до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде «Акула!» задача игроков остается той же.

По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

#### Упражнение 5. «Я-высказывания»

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предьявленных претензий не извинился,

а стал нападать сам). Затем тренер объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «Я-высказываний» — это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «Я-высказывания», следующие:

- безоценочное описание действий, совершенных этим человеком (не стоит: «Ты пришел поздно», желательно: «Ты пришел в 12 ночи»);
- ваши ожидания (не стоит: «Ты не вывел собаку», желательно: «Я надеялся, что ты выведешь собаку»);
- описание своих чувств (не стоит: «Ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «Когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);
- описание желаемого поведения (не стоит: «Ты никогда не звонишь», желательно: «Мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

По окончании упражнения происходит обсуждение в группе. Участникам задаются следующие вопросы:

- Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили?
- Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

#### Упражнение 6. «Ролевая игра»

Разыгрывается сценка на предыдущую тему, при этом используются «Я-высказывания», но актеры меняются ролями: роль парня исполняет девушка, а роль девушки — парень.

По окончании упражнения происходит обсуждение в группе. Участникам задаются следующие вопросы:

- Что изменилось с использованием «Я-высказываний»?
- При каких обстоятельствах вы бы могли использовать навыки «я высказываний» в жизни?

#### Упражнение 7. «Искусство достойного отказа»

У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить «нет» и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы, предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности), разыгрываются сценки.

После разыгрывания сенок совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа:

- твердо, но доброжелательно и спокойно говорить «нет», не вступая в препирательства, споры;
- соглашаться с доводами, но при этом стоять на своем;
- мягко прекратить разговор;
- привести собеседнику свои аргументы;
- предложить компромисс.

#### Упражнение 8. «Смена акцентов»

Участников просят вспомнить не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и изложить на листочке одним предложением. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставить букву «Х» и начисто переписать предложение. Читать полученный результат надо по кругу, не называя своей проблемы (например, хо-хе-ха...).

После проведения упражнения у участников спрашивают: что изменилось? Разрешился ли конфликт?

#### Упражнение 9. «Как быть?»

В упражнении демонстрируются механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, способы предотвращения конфликта и выхода из него, происходит обучение методам стрессоустойчивости.

Участники игры:

1. Чиновник.
2. Начальник чиновника.
3. Представитель общественности.
4. Проситель.
5. Представитель местной мафии.
6. Жена чиновника.
7. Совесть чиновника.
8. Группа экспертов.

В игре могут принять участие от 7—8 до 30 и более человек.

#### Игровая ситуация

Муниципальный отдел по аренде и использованию земли возглавляет некий чиновник. Отдел получил распоряжение соответствующих городских властей, запрещающее использование детских, спортивных, игровых и иных площадок для

каких-либо других целей (например, для застройки, организации автостоянок и др.). Однако непосредственный начальник чиновника интерпретирует полученное распоряжение по-своему и требует дать соответствующие указания на ликвидацию некой детской площадки. Чиновник начинает выполнять указание начальника.

В это же время к чиновнику на прием приходят посетители: представитель общественности, требующий соблюдения закона и восстановления детской площадки, проситель, предлагающий взятку за предоставление ему в аренду очищаемой (освобождаемой) территории, представитель местной мафии, угрожающий чиновнику расправой, если искомая территория не будет передана его людям.

Окончив рабочий день, чиновник идет домой и с ним происходит следующее: диалог со своей совестью по поводу того, что произошло с ним за день; разговор с женой, которая недовольна его постоянными задержками на работе («дети без отца, жена без мужа»). В свою очередь, чиновника раздражает то, что его не понимают даже дома, в семье.

#### *Порядок проведения игры:*

1. Распределение всех перечисленных ролей среди игроков (роль чиновника распределяется только по желанию претендента). Назначение группы экспертов.

2. Игра начинается с разговора начальника с чиновником. Дальнейший порядок игры описан в «Игровой ситуации».

3. Обмен ролями в ходе игры, привлечение еще не вовлеченных игроков.

4. Высказывание экспертов и подведение итогов игры-тренинга.

По окончании игры участники обмениваются мнениями, эмоциональными переживаниями.

#### **Упражнение 10. «Просьба»**

**В е д у щ и й.** Как много зависит от того, как попросить человека о каком-то одолжении, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением. От этого по-прежнему зависит — «быть или не быть». А между тем существует совсем небольшое количество приемов, которые могут значительно повысить вероятность выполнения вашей просьбы.

Выберите себе партнера и пока, в порядке шутки, попросите у него что-нибудь (например, очки, авторучку). Можно попросить о каком-то одолжении с его стороны, все зависит от той формы, в которой вы изложите свою просьбу. Собеседники всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Трудно отказать в просьбе, если она исходит от друга, а ведь можно создать дружеское расположение к себе и у совсем

незнакомому человеку. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета и значимости, ваши шансы повышаются. Это, конечно, размягчит сердце партнера. Известно, что когда к мужчине обращается с просьбой женщина, можно ожидать большего успеха. А если за просьбой еще до получения ответа следует косвенная признательность, благодарность за предстоящую услугу, уже трудно отказать. Итак, давайте попробуем. Выберите себе партнера, подойдите к нему, присядьте рядом и попробуйте, может быть, начиная издали, попросить у него что-нибудь. Пожалуйста, начали. Теперь просьба каждому — подойдите к ведущему со своими «трофеями» (их придется вернуть). Первенство остается за тем, кто набрал больше всего трофеев.

В заключении группа делится полученными эмоциями, обсуждаются трудности, возникшие во время выполнения упражнения.

#### Упражнение 11. «Нахал»

В е д у щ и й. Ну, бывает же так: вы стоите в очереди, и вдруг перед вами кто-то «влезает»! Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Пожалуйста, разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева добросовестно стоит в очереди. «Нахал» заходит справа. Пожалуйста, отреагируйте экспромтом, да так, чтобы было не повадно.

Теперь, давайте поменяемся ролями. «Нахал» будет заходить слева, а правые игроки каждой пары должны отреагировать.

По окончании «соревнования» необходимо оценить самого находчивого участника.

#### Упражнение 12. «Репетиция поведения»

В е д у щ и й. Вспомните, какие случаи общения с другими людьми вызывают у вас трудности? Может быть, вам придет в голову какой-то самый неприятный и неловкий для вас случай. Подумайте.

Сейчас у вас будет возможность вернуться в прошлое и попытаться выйти из этой ситуации с честью, и, что самое главное,

найти для вас оптимальное поведение в таких ситуациях. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в группы по четыре—шесть человек. В каждой подгруппе расскажите по очереди свои случаи партнерам. После того, как все рассказы будут выслушаны, решите, какой из случаев наиболее эмоционально заряжен, требует внимания и помощи.

С другой стороны, это должен быть эпизод удобный для сценической постановки. А сейчас в каждой группе автор выбранного эпизода становится режиссером своей истории и исполнителем главной роли. На другие роли он назначает партнеров из группы. В задачу режиссера входит постановка двух эпизодов.

Один — это неудачный эпизод, имевший место в реальности. Лучше всего, если это будет комедия, где все происходящее можно довести до гротеска и пародии. Другой эпизод — это удачное решение ситуации. Решение должно быть вашим собственным, но перед постановкой посоветуйтесь с партнерами. Они могут вам дать ценные советы. Вам дается 20 минут на подготовку.

По истечении отведенного времени осуществляется просмотр сценических работ. Участники игры высказываются о том, какие победы удалось одержать внутри себя.

### Упражнение 13. «Техника вежливого отказа»

В е д у щ и й. Предположим, к вам пришел рекламный агент с целью вынудить вас что-нибудь купить или еще с каким-то подобным навязчивым намерением. Вы торопитесь и, кроме того, совершенно не заинтересованы в том, что вам предлагается. Как быть? Выгнать — неудобно... А время идет... Рекламный агент специально обучен, действует расчетливо, используя все ваши слабые стороны. Нужно как-то решить эту проблему.

У вас три цели:

- не потерять время;
- не выйти из себя;
- не поддаться на уговоры.

Предлагаем вам поиграть в эту игру в парах. Объединитесь, пожалуйста, в пары.

Один из вас — рекламный агент, другой — сопротивляющийся клиент. Стратегия агента: всеми способами пытаться «зацепить клиента», не давать ему возможность повторять один и тот же «заезженный отказ», пытаться тем или иным способом переиграть его.

Стратегия клиента: отвечать таким образом, чтобы в ответе прозвучало «да» человеку («Вы очень любезны», «Вы так внимательны и добры») и «нет» («Спасибо, но я в этом не заинтересован»). При попытках агента расширить каким-либо образом круг обсуждаемых проблем, чтобы все-таки навязать свою «игру» — применяется «принцип заезженной пластинки»: что бы ни говорил человек, ему с неизменной вежливостью повторяется одна и та же фраза, например: «Спасибо, но меня это не интересует». Если коротко, то схема поведения клиента может быть сведена к трем пунктам:

1. Что вам надо?
2. Спасибо, вы очень любезны.
3. «Заезженная пластинка».

Итак, попробуйте провести первый раунд этой игры.

Во втором раунде поменяйтесь местами: пусть клиент станет агентом и наоборот.

В конце игры участники обмениваются мнениями, делятся эмоциями от проведенного упражнения.

#### Упражнение 14. «Внутренний голос»

Участники делятся на две команды. Одна команда сидит по кругу, другая — стоит вокруг сидящей команды. Стоящий участник является «внутренним голосом» сидящего. Сидящие ведут между собой беседу. Стоящие слушают. Затем тренер прерывает беседу и просит стоящих сказать по очереди, что на самом деле думает сидящий человек.

Перед началом игры необходимо положить руки на плечи сидящего и попытаться прочувствовать того, чьим «внутренним голосом» ты будешь. Опрос ведется по очереди или выборочно. Затем игроки меняются местами. «Внутренний голос» становится «внешним».

В конце игры каждый высказывается о том, насколько верным был его «внутренний голос».

#### Упражнение 15. «Проталкивание в автобусе»

Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение, какие чувства он испытывал.

### Упражнение 16. «Конфликт»

Ведущий пишет на доске или листе бумаги слово КОНФЛИКТ. Предлагает группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при мыслях о конфликте (например, боль, борьба, энергия, изменение). Когда больше идей нет или лист бумаги заполнен полностью, тренер просматривает вместе с группой составленный список слов. Далее ведущий берет два маркера разного цвета (либо используются знаки «+» и «-») и обращается к группе: «Какие слова являются положительными, какие — отрицательными, какие — нейтральными?» Возможно, в группе возникнут разногласия по определению отдельных слов в ту или иную категорию, которые нет необходимости разрешать.

### Упражнение 17. «Линия»

В е д у щ и й. Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный. Постройтесь на этой воображаемой линии следующим образом. Если вы считаете, что конфликт — это всегда плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что и то, и другое, то встаньте посередине линии, либо ближе к одному или другому краю. Выберите себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту.

Когда все выбрали свое место, тренер спрашивает: «Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?» После высказываний участников тренер продолжает: «Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? Или вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете — займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта — идите в левый угол. Если выжидаете — станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии».

Участникам предлагается объяснить свой выбор. Затем тренер говорит: «Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть». Дается время на перестановку.

В конце упражнения проводится обсуждение в группе, участники аргументируют свои выборы, делятся впечатлениями.

#### Упражнение 18. «Швейцар»

Работа проводится в парах, один партнер — швейцар, другой — посетитель. Швейцар находится в здании, куда посетителю крайне необходимо войти. Посетителю дается 4 минуты, чтобы попытаться убедить швейцара пропустить его. Затем тренер определяет, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

После проигрывания сценки ведущий задает вопросы для тех, кто прошел, как они смогли это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Какие проблемы могут доставить обман и подкуп? Кто-нибудь смог подружиться со швейцаром, стараясь проникнуть в здание?

В конце упражнения проводится групповое обсуждение, участники делятся полученными впечатлениями.

#### Упражнение 19. «Власть и сила духа»

Ведущий пишет слова ВЛАСТЬ и СИЛА ДУХА сверху в двух колонках на доске или больших листах ватмана.

Далее участникам предлагается называть слова, которые, по их мнению, можно записать в ту или иную колонку. Давать объяснения предлагаемым словам не надо. Когда идеи исчерпаны или вся бумага исписана, тренер просматривает список вместе с группой, просит участников объяснить, в чем различия между двумя концепциями.

#### Упражнение 20. «Мы вместе»

В е д у щ и й. Вам необходимо взять столько листов газеты, сколько потребуется для того, чтобы все участники смогли на них разместиться. Команда: «Начали!» — сигнал к тому, чтобы члены группы стояли на газете, а не на голом полу (нельзя также использовать предметы мебели). При повторении этой команды участники должны разместиться на газете, уменьшенной в два раза, затем в четыре и т. д.

В конце упражнения происходит обсуждение в группе, ведущий обращает внимание участников, что решить эту задачу можно, объединив свои усилия.

### Упражнение 21. «Расскажи мне»

Группа разбивается на пары. Ведущий просит партнеров каждой пары рассказать друг другу о том, что они сделали на этой неделе такое, чем могут гордиться. Каждому дается по минуте. Когда оба закончили говорить, ведущий просит их поделиться тем, что вызывает у них конфликт (большой или малый) на данный момент (в течение 2 минут). Затем предлагает участникам рассказать о том конфликте, о котором они говорили (не о конфликте их партнера, а о своем), для того, чтобы группа могла поработать над ним. Необходимо выбрать того, кто искренне хотел бы вместе с группой решить свою проблему.

Если предлагается три — четыре проблемы, ведущий может выбрать ту, которая кажется наиболее интересной для остальной части группы.

В конце упражнения в группе проводится обсуждение, участники обмениваются мнениями.

### Упражнение 22. «Обсуждение»

Ведущий просит группу разбиться на пары, занять места, сидя напротив друг друга. Предлагает каждому участнику выбрать для обсуждения тему, которая их интересует. Упражнение состоит из трех этапов, и между каждым этапом проводится обсуждение по вариантам:

- Было ли это приятно или нет?
- Было ли трудно кому-нибудь говорить?
- По каким признакам можно определить, что вас слушают (или не слушают)?

На первом этапе партнерам предлагается одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

Затем ведущий просит во всех парах одного из партнеров говорить, о том, что он хотел рассказать, в то время как другой партнер во всех парах делает что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это его абсолютно не интересует (1 минута).

Потом происходит то же самое, но при условии, что партнеры меняются местами (1 минута).

Далее предлагается во всех парах одному партнеру говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь другой партнер

во всех парах делает все возможное, чтобы показать насколько ему интересно, но молча (2 минуты).

Затем происходит то же самое, только партнеры меняются ролями (2 минуты).

В конце упражнения участникам необходимо обменяться своими впечатлениями с партнером. Группа обсуждает трудности, которые возникали в ходе выполнения упражнения, делится полученными эмоциями и чувствами.

### Упражнение 23. «Незаконченные предложения»

Участники разбиваются на пары. Ведущий читает пять незаконченных предложений. После каждого предложения первый участник из каждой пары должен повторить и закончить его. Затем наступает очередь вторых участников из пары. Ведущий просит их сказать только одну или две фразы, не переходят к разговорам, ждать следующего предложения. Зачитываются следующие незаконченные фразы:

- Меня больше всего волнует ...
- Если я на самом деле думаю об этом, я чувствую...
- Когда я задаю себе вопрос, что я могу сделать, я думаю...
- Человек, с которым я могу об этом поговорить ...
- Мне дает надежду ...

Затем ведущий предлагает вторым участникам обобщить то, что они услышали, чтобы их партнерам стало ясно, поняли ли их. По окончании просит первых участников поблагодарить партнеров как хороших слушателей. Необходимо повторить полностью упражнение на этапе, когда первые и вторые участники меняются местами.

В конце упражнения все обмениваются своими впечатлениями с партнером. Группа обсуждает трудности, которые возникали в ходе выполнения упражнения.

### Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М.: Ось-89, 1999.
3. *Григорьева, Т. Г.* Основы конструктивного общения : практикум / Т. Г. Григорьева. — М. : [б. и.], 1997.

4. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
5. Жуков, Ю. М. Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. — М. : [б. и.], 2004.
6. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
7. Петровская, Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1989.
8. Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.
9. Добрович, А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А. Б. Добрович. — М. : [б. и.], 1987.
10. Коротаяева, Е. В. Хочу, умею, могу! Обучение, погруженное в общение / Е. В. Коротаяева. — М. : [б. и.], 1997.
11. Сизанов, А. Н. Познай себя / А. Н. Сизанов. — Минск : Полымя, 2001.

## Тема 2.18 СИСТЕМА ЛИЧНЫХ ЦЕННОСТЕЙ И САМООЦЕНКА

*Цель:* определение личностных ценностей и особенностей самооценки личности.

*Задачи:*

- практически отработать особенности своей самооценки;
- отработать навыки выражения мыслей и чувств относительно своих собственных состояний и отношений к себе и другим;
- получить положительную и отрицательную обратную связь с целью осознания личностных изменений;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «Анализ себя»

Участников просят разделить лист на три колонки. В первой колонке они пишут все то новое, необычное, чего раньше не было или не замечалось ими, во второй — описывают чувство, которое вызывает каждое из указанных состояний. Третья колонка раскрывает то позитивное, что дает в настоящий момент (и в будущем) каждое из перечисленных состояний.

По окончании упражнения проводится рефлексия.

### Упражнение 2. «Сравнение — отличие»

Ведущий предлагает двум участникам сесть рядом. Другие получают задание: найти между ними сходства и отличия. В этом упражнении желательно принять участие.

### Упражнение 3. «Рекламный ролик»

В е д у щ и й. Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все — потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе.

Представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача — представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все как в обычной деятельности рекламной службы, но один маленький нюанс — объектом нашей рекламы будут являться конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика — не более одной минуты. Время на подготовку — 10 минут.

После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. При необходимости можно использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков о помощи.

### Упражнение 4. «Похвала»

Работа осуществляется в тройках. Один человек хвалит себя за что-то в течение 3 минут, второй — записывает все слова, третий —

наблюдает. Наблюдатель отмечает и сообщает после истечения 3 минут, чем было хвалиться легко, чем затруднительно, как распределялась энергия. Потом второй, выслушавший, буквально по тексту зачитывает первому эти слова, т. е. хвалит этими словами «от себя». «Я тебя хвалю за то-то...» далее по тексту. Тот, кто наблюдал, дает обратную связь — что было труднее воспринимать из уст другого человека, что легче.

По окончании упражнения участники делятся собственными эмоциями, чувствами, проговаривают то, как они себя ощущали, когда слушали о себе от лица другого участника группы.

#### Упражнение 5. «Молчание в группе»

В е д у щ и й. Возьмите, пожалуйста, ручку и бумагу и записывайте все, о чем молчите, все, что придет в голову. В этой записи могут быть повторы, например, одно слово «трудно» или «зачем». Потом поработайте в парах с полученным материалом, отмечая свои чувства по поводу прочитанных слов, фрагментов текста. Это могут быть стыд, страх, радость, удовольствие, презрение. Отметьте для себя, если эти чувства являются токсическими.

Работа проводится в парах, по окончании упражнения — рефлексия.

#### Упражнение 6. «Рыба для размышлений»

Каждый член группы по очереди «ловит рыбу», доставая из корзины бумажку с неоконченным предложением:

Мой самый большой страх ...

Когда другие унижают меня, я...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда кто-то...

Я в самом деле очень не люблю в себе...

Я печалюсь, когда...

Я хотел бы, чтобы мои родители знали...

Я хотел бы, чтобы тот, на ком я женюсь (выйду замуж), был (была) бы...

Когда мне нравится кто-то, кому я не нравлюсь...

Выбирая между «пассивный» и «агрессивный», я назвал бы себя...

Самое трудное в том, чтобы быть мужчиной (женщиной) ...

Я ношу такую одежду потому, что...

Когда другие люди ведут себя по отношению ко мне, как мои родители, я...

Мое самое неприятное детское переживание...

В моей семье все могло бы быть лучше, если бы...

Мое самое страшное воспоминание...  
В собственном характере мне больше всего нравится...  
Когда кто-то, кто мне нравится, не соглашается со мной, я...  
Когда мне не нравится кто-то, кому нравлюсь я, я...  
Мне нравится...  
Самое счастливое время...  
В школе...  
Мне не удалось...  
Мне нужно...  
Я — лучший, когда...  
Я ненавижу...  
Это место...  
Я тайно...  
Танцую...  
Я не могу понять, почему...  
Я, кажется, понимаю, чего я хочу, когда...  
Самое лучшее, что могло бы произойти со мной...  
Труднее всего мне...  
Когда я настаиваю на своем, люди...  
Если бы я мог изменить в себе одну вещь, я бы...  
В людях мне больше всего нравится..., потому что...  
Больше всего от других людей мне необходимы...

Затем игрок возвращается на свое место и вслух читает предложение, завершая его своими собственными словами.

После ответа каждого участника следует обсуждение, длительность которого определяет ведущий, подавая сигнал перехода очереди к следующим «рыболовам».

### Упражнение 7. «Черное и белое»

Выбирается и выводится за дверь один участник группы, которому дается следующая инструкция: «Перед тобой будет стоять два стула. Они чем-то различаются. Тебе нужно выбрать один из них и сесть на него. В процессе того, что будет происходить, тебе нужно только следить за своим состоянием, чувствами, мыслями».

Группе, в отсутствие участника, произносится следующая инструкция: «Представьте, что эти два стула — противоположные полюса отношений. Это — стул критики. Как только участник садится на него, вы по очереди говорите ему о том, что вам в нем не нравится. Несомненно, это должно быть реальным, а не придуманным. Если он садится на другой стул, вы, соответственно, говорите ему о том, чем он вам нравится».

Работа ведется с отслеживанием динамики самооценки и отреагированием чувств. В конце упражнения тот, кто сидел на стул, делится с группой своими чувствами.

#### Упражнение 8. «Система личных ценностей и самооценка»

Упражнение проводится в виде дискуссии. Группа в режиме «мозгового штурма» рождает список ценностей, которые ведущий записывает на доске или бумаге.

По окончании каждый участник для себя отмечает собственную систему ценностей.

#### Упражнение 9. Релаксация «Соединение образов»

Участники расслабляются, и ведущий предлагает:

- увидеть себя в прошлом;
- увидеть себя в будущем;
- увидеть себя в настоящем;
- соединить все эти образы в единое целое;
- принять этот получившийся образ в себя.

Упражнение выполняется индивидуально, по окончании — рефлексия в группе.

#### Упражнение 10. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на “черный день”»

Участники должны разделить лист бумаги на три части (колонки):

- *мои лучшие черты* (участники записывают черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону);
- *мои способности и таланты* (сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться);
- *мои достижения* (записываются достижения участника в любой области).

Упражнение выполняется индивидуально, по окончании — рефлексия в группе.

#### Упражнение 11. «За то ты ...»

Каждый из участников подписывает лист и указывает в нем один какой-то свой недостаток, затем передает лист другим участникам, которые пишут на этом же листе фразу «За то, ты ...» и далее какое-то положительное качество этого человека. Например: «За то

у тебя очень красивые глаза», «За то ты лучше всех рассказываешь анекдоты» и др.

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист, группа обменивается впечатлениями, делится полученными эмоциями.

### Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. В. Кислинская, М. М. Никитина. — Екатеринбург : [б. и.], 1998.
3. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
4. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
5. Как построить свое Я / под ред. В. П. Зинченко. — М. : [б. и.], 1991.
6. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
7. *Марасанов, Г. И.* Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. — Киров : [б. и.], 1995.
8. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
9. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.

## Тема 2.19 **ОЦЕНКА СОБСТВЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

*Цель:* оценка собственных результатов развития психологической компетенции участниками группы.

*Задачи:*

- поработать с участниками тренинга над формированием внутренней завершенности основных аспектов занятий;
- принять друг от друга информацию о своих коммуникативных качествах, помогающих в общении и тех, которые следует приобрести;
- обсудить роль тренинга в профессиональном становлении психолога;
- интегрировать полученный опыт.

### Упражнение 1. «**Что в нем нового**»

В е д у щ и й. Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит

сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у вас будет 3 минуты. (*Пауза продолжительностью 3 минуты.*)

А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

### Упражнение 2. «Достоинства другого»

В е д у щ и й. Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

### Упражнение 3. «Чемодан пожеланий»

В е д у щ и й. Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, значит туда мы положим то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие хозяина, а когда закончим, то пригласим его и вручим чемодан, который он должен взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых *правил*:

1. В чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих в общении качеств.

2. Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладется.

3. В чемодане могут быть только те качества, которые проявились в ходе работы группы.

4. В чемодане могут находиться только качества, поддающиеся коррекции.

5. Руководить сбором чемодана будет каждый из нас по очереди (допустим, Михаил начнет, а продолжит Люба и т. д.)

При планировании работы группы ведущий должен учесть, что на сбор чемодана в таком варианте уходит много времени: в среднем по 20 минут на каждого участника группы. Таким образом, каждому участнику высказываются пожелания, замечания с целью их дальнейшей проработки.

#### Упражнение 4. «Скажи мне...»

В е д у щ и й. Мы завершаем нашу работу. У каждого из нас есть возможность обратиться к двум участникам группы и попросить их назвать одно качество, помогающее вам в общении, и одно — мешающее. Участники, к которым обращаются с вопросом, какое-то время думают, а затем по очереди высказывают свое мнение.

Таким образом, каждый участник получает сведения о его личностных особенностях.

#### Упражнение 5. «Качества»

В е д у щ и й. Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, помогающее вам в общении, и одно — мешающее. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т. д.

#### Упражнение 6. «Пять добрых слов»

В е д у щ и й. Сейчас вы должны будете разбиться на подгруппы по пять человек (произвольно).

Каждый из вас обведет свою руку на листе бумаги и на ладошке напишет свое имя. Потом вы передадите свой лист соседу справа, а сами получите рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добрый» и т. д.). А другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

В конце упражнения вы заберете листы со своими ладошками, еще одну памятку на «черный день» (рис. 2.1).

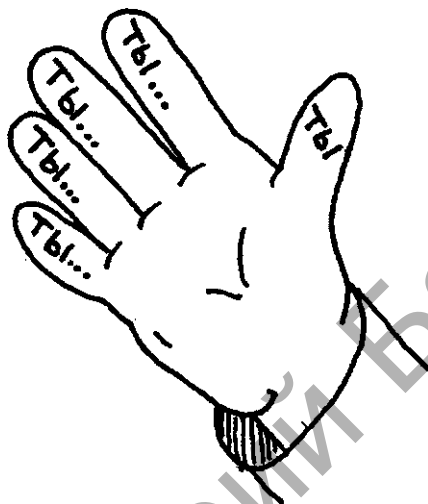


Рисунок 2.1 — Памятка на «черный день»

По окончании упражнения происходит обсуждение в группе. Участникам задаются следующие вопросы:

- Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей «руке»?
- Все ли твои достоинства, о которых написали другие, были тебе известны?

#### Упражнение 7. «Рецепт хорошей группы»

Участники разбиваются на подгруппы по четыре человека. Каждая подгруппа составляет рецепт хорошей группы, который соответствует следующим требованиям:

- устраивает всех участников;
- содержит полезные и хорошо усваиваемые продукты;
- пища является разнообразной на вкус;
- форма рецепта сохранена.

В качестве примера можно прочесть вслух принесенный с собой рецепт

### Десерт «Бразилия»

*Состав:*

3—4 банана;  
сок одного лимона и двух апельсинов;  
щепотка корицы;  
1/8 литра красного вина;  
4—6 столовых ложек бананового сиропа;  
сахар;  
4 чайных ложки тертого на крупной терке горького шоколада.

*Приготовление.* Нарезьте бананы кусочками, добавьте фруктовый сок и несколько минут варите на маленьком огне. Компот охладите, добавьте корицу, красное вино, банановый сироп и по вкусу немного сахара, посыпьте сверху шоколадом. Десерт подавайте в стеклянных бокалах или тарелочках.

Тренер еще раз объясняет участникам, что составные части рецепта группы могут быть различны, призывает участников максимально использовать фантазию. (При необходимости приводит пример: «Берем двадцать интересных участников, килограмм обязательности, 100 граммов опыта, обильно сдабриваем все это любознательностью, добавляем щепотку духа противоречия...»)

На выполнение задания отводится 20 минут. Рецепты записываются на листах бумаги, а затем зачитываются вслух всей группе.

### Список рекомендуемых источников

1. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
2. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
3. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
4. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. — Л. : [б. и.], 1989.
5. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
6. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1982.

7. *Петрушин, С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе / С. В. Петрушин. — М. : [б. и.], 2000.
8. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
9. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахов. — М. : [б. и.], 1988.

Репозиторий БарГУ

# III

## КОНТРОЛЬНЫЙ БЛОК

Репозиторий Баргу

Репозиторий БарГУ

## ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»

*Цель:* оценка эффективности серии проведенных тренингов для каждого участника группы.

*Задачи:*

- оценить собственные результаты развития психологической компетенции участниками группы;
- провести практическую работу с участниками тренинга над формированием внутренней завершенности основных аспектов занятий.

*Форма проведения зачета:* презентация тренинговых программ.

Тренинговая программа представляет собой подбор упражнений каждой подгруппой по определенной теме. Готовая программа проходит последующую практическую отработку в группе сокурсников.

Для проведения зачетного занятия группы данной специальности (ДП-41, ДП-42, ДП-43) делятся на пять подгрупп:

ДП 41 — пять подгрупп;

ДП 42 — пять подгрупп;

ДП 43 — пять подгрупп.

В процессе зачетного занятия каждая подгруппа должна представить тренинговую программу: цель, подборку упражнений. Затем каждая подгруппа в своей группе проводит отработку тренинговых упражнений с последующей рефлексией.

К зачету не допускаются студенты:

- не отработавшие пропущенные занятия;
- не подготовившие тренинговые программы.

*Критерии получения зачета:*

- правильная теоретическая подготовка занятия;
- активное участие в ходе проведения тренинга;
- посещение занятий в течение семестра.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Основной

1. *Абрамова, Г. С.* Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. — М. : [б. и.], 1994.
2. *Ассаджоли, Р.* Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджоли. — М. : [б. и.], 1994.
3. *Берн, Э.* Трансактный анализ в группе / Э. Берн. — М. : [б. и.], 1994.
4. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю. Большаков. — СПб. : [б. и.], 1996.
5. *Вачков, И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачков. — М. : Ось-89, 1999.
6. Введение в практическую социальную психологию / А. И. Донцов [и др.] / под ред. Ю. М. Жукова. — М. : [б. и.], 1996.
7. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. В. Кислинская, М. М. Никитина. — Екатеринбург : [б. и.], 1998.
8. *Григорьева, Т. Г.* Основы конструктивного общения. Практикум / Т. Г. Григорьева. — М. : [б. и.], 1997.
9. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л. : [б. и.], 1985.
10. *Жуков, Ю. М.* Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. — М. : [б. и.], 2004.
11. *Зайцева, Т. В.* Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. — СПб. : [б. и.], 2002.
12. *Захаров, В. П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : метод. указания / В. П. Захаров. — Л. : [б. и.], 1990.
13. *Захаров, В. П.* Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. — Л. : [б. и.], 1989.
14. Как построить свое Я // под ред. В. П. Зинченко. — М. : [б. и.], 1991.
15. *Келлерман, П. Ф.* Психодрама крупным планом / П. Ф. Келлерман. — М. : [б. и.], 1998.
16. *Козлов, Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. — Екатеринбург : [б. и.], 1997.
17. *Кроник, А.* В главных ролях: Вы, Мы, Ты, Он, Я / А. Кроник, Е. Кроник. — М. : [б. и.], 1989.
18. *Макишанов, С. И.* Психология тренинга / С. И. Макишанов. — СПб. : [б. и.], 1997.
19. *Марасанов, Г. И.* Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. — Киров : [б. и.], 1995.
20. *Петровская, Л. А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1989.
21. *Петровская, Л. А.* Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : [б. и.], 1982.
22. *Петрушин, С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе / С. В. Петрушин. — М. : [б. и.], 2000.

23. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. — М. : Эксмо-пресс, 2001.
24. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1991.
25. *Смит, М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит. — СПб. : [б. и.], 1997.
26. *Фопель, К.* Сплоченность и толерантность в группе / К. Фопель. — М. : Генезис, 2005.
27. *Харин, С. С.* Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт / С. С. Харин. — Минск : [б. и.], 1998.
28. *Цзен, Н. В.* Психотренинг / Ю. В. Пахомов, Н. В. Цзен. — М. : [б. и.], 1988.
29. *Цзен, Н. В.* Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : [б. и.], 1988.
30. *Шапиро, Д.* Конфликт и общение / Д. Шапиро. — М. : Тесей, 1999.

#### Дополнительный

1. *Алберти, Р. Э.* Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! / Р. Э. Алберти, М. Л. Эммоне. — СПб. : [б. и.], 1998.
2. *Башлакова, Л. Н.* Коррекция эмоционального отношения педагогов к детям / Л. Н. Башлакова, С. С. Харин. — Минск : [б. и.], 1995.
3. *Бурнард, Ф.* Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. — СПб. : [б. и.], 2001.
4. *Добровиц, А. Б.* Воспитательно о психологии и психогигиене общения / А. Б. Добровиц. — М. : [б. и.], 1987.
5. *Зимбардо, Ф.* Застенчивость / Ф. Зимбардо. — М. : [б. и.], 1991.
6. *Киппер, Д.* Клинические ролевые игры и психодрама / Д. Киппер. — М. : [б. и.], 1993.
7. *Карицкий, И. Н.* Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик / И. Н. Карицкий. — М. : [б. и.], 2002.
8. *Коротаева, Е. В.* Хочу, умею, могу! Обучение, погруженное в общение / Е. В. Коротаева. — М. : [б. и.], 1997.
9. *Макшанов, С. И.* Психогимнастика в тренинге / С. И. Макшанов, Н. Ю. Хрящева. — СПб. : [б. и.], 1993.
10. *Права ребенка : в 3-х ч. / О. Чижденко [и др.].* — Минск : [б. и.], 1999. — Ч. 1. Практические материалы по работе с детьми младшего школьного возраста.
11. *Прутченков, А. С.* Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. — М. : [б. и.], 1995.
12. *Рейнуотер, Дж.* Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. — М. : [б. и.], 1992.
13. *Роджерс, К.* О групповой психотерапии / К. Рождерс. — М. : [б. и.], 1993.
14. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия / К. Рудестам. — М. : [б. и.], 1993.
15. *Сизанов, А. Н.* Познай себя / А. Н. Сизанов. — Минск : Польшья, 2001.
16. *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии / Л. Д. Столяренко. — Ростов н/Д. : [б. и.], 1996.

17. *Фопель, К.* Психологические группы: рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. — М. : [б. и.], 1999.
18. *Форвег, М.* Характеристика социально-психологического тренинга поведения. / М. Форвег, Т. Алберти // Психолог. журн. — 1984. — № 4. — С. 57—64.
19. *Фурманов, И. А.* Детская Агрессивность: психодиагностика и коррекция / И. А. Фурманов. — Минск : [б. и.], 1996.
20. *Цзен, Н. В.* Психотехнические игры в спорт / Ю. В. Пахомов, Н. В. Цзен. — М. : [б. и.], 1988.

Репозиторий БарГУ

*Учебное издание*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

**Учебно-методический комплекс для студентов  
педагогических специальностей**

Составитель *И. Л. Кишея*

Технический редактор *М. Л. Потапчик*

Корректор *И. И. Ананько*

Компьютерная верстка *В. В. Кукреши*

Ответственный за выпуск *Е. Г. Хохол*

Подписано в печать 16.08.2010.

Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Отпечатано на ризографе.

Усл. печ. л. 11,16. Уч.-изд. л. 8,38.

Заказ 38. Тираж 115 экз .

ЛИ 02330/0552803 от 09.02.2010

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования

«Барановичский государственный университет»,

225404, г. Барановичи, ул. Войкова, 21.

Репозиторий БарГУ

Репозиторий БарГУ

Репозиторий БарГУ