

# Группы встреч

A dramatic sunset over a field of tall grass. The sky is filled with large, colorful clouds in shades of blue, orange, and red. The sun is low on the horizon, casting a warm glow. In the foreground, a person is standing in the field, looking towards the sunset.

*Подготовили: Халитов, Матюшенко*

*Психологи, 3 курс*

Группы встреч- это специфический вид личносно ориентированных тренингов, где участники работают над сходными проблемами, объединяющими их.

### История развития

В групповом движении существует разделение на Западное и Восточное направление.

На Востоке предпочитают группы, которые ориентируются на определенную задачу и направлены на такие темы, как коммуникация, решение проблем и лидерство.

На Западе в большей степени "ориентированы на чувство общности" и развивают способности членов группы к близким межличностным отношениям.

Современные группы встреч зародились в Коннектикуте в 1946 году во время проведения программы для общественных лидеров. В программу входили вечерние встречи для тренеров и наблюдателей, во время которых оценивались дневные события. Участники программы приходили послушать и, в конце концов, стали принимать участие в этих дополнительных заседаниях.

## Основные понятия теории групп встреч

**Самораскрытие-** открытость и честность достигаются через реализацию такой групповой ценности, как самораскрытие. Группы встреч поощряют участников к раскрытию самих себя другим и таким образом дают им возможность установить близкие отношения между собой.

**Осознание самого себя.** Выражая личностно значимые мысли и чувства и получая обратную связь, члены группы имеют возможность исследовать себя как бы со стороны. Осознание самого себя начинается, как только человек узнает свои сильные и слабые стороны.

**Ответственность.** Предполагается, что члены группы должны отвечать за свое поведение в группе и в реальной жизни.

**Внимание к чувствам.** Прежде чем начать действовать ответственно, люди должны научиться постоянно и всегда осознавать собственные чувства.

## Основные процедуры

Руководители групп пытаются помочь членам группы "сотворить" значимый эмоциональный опыт, используя целый комплекс различных методик и упражнений.

### Базовые правила

организовывать открытое и честное общение,

уделять особое внимание телесным ощущениям,

больше обращать внимания на чувства, а не на мысли и оставаться,

насколько это возможно, верными принципу "здесь и теперь"

Участников информируют о том, что они отвечают за себя сами и что их опыт в группе и есть то, что они сами выбрали.

## Разнообразие видов групп встреч

Группы, которые собираются регулярно

Группы «марафон», которые собираются один раз, но на длительный, от 12 до 48 часов, период с небольшими перерывами на отдых или сон. (Фред Столлер и Джордж Бах)

группы "обнажения", которые были предложены Полем Биндримом. Обычно такая группа собирается в теплом бассейне, и упражнения по сенсорному осознанию могут заканчиваться обнажением, которое, по мнению Биндрима, помогает участникам полностью снять всякую тревогу по поводу своего тела.

## Проблемы групп встреч

Противник: Курт Бак, утверждает, что каждый участник используется как инструмент или объект для формирования переживаний у других членов группы и отношения в группе не являются личностными и подлинными. Следовательно, по завершении курса обучения участники заботятся друг о друге не так, как они думали заботиться друг о друге в период занятий в группе.

### Трудности реализации многих ценностей групп встреч

Поскольку группы встреч вызывают изменения в человеке в любом направлении, то вероятность получения психологической травмы в них больше, чем в других видах групп.

## Построение доверительных отношений в группах встреч

Как только участники начинают доверять и раскрывать свое "Я", они осознают свое сходство с другими, в то время как раньше замечали только различия.

Существуют 2 упражнения для того, чтобы участники могли стать ближе друг к другу.

упражнение "прорвись в круг« и «доверительное падение»

## Установление контакта в группах встреч

Поведение участников характеризуется их стремлением ощутить свою принадлежность к группе и установить удовлетворительные отношения с другими участниками.

Во время первого занятия членов группы могут попросить представиться при помощи псевдонимов, которые по сравнению с реальными именами позволяют им говорить о себе более откровенно.

Некоторые упражнения, также используемые в начале процесса группового взаимодействия, поощряют участников к общению в парах или мини-группах, для того чтобы они обменялись своими первыми чувствами и ощущениями. Функции одних упражнений состоят в установлении зрительного контакта без использования слов, функции других - в исследовании рук или лица партнера.



## Сочувствие и поддержка в группах встреч

На более поздних стадиях группового процесса больше пользы может принести упор на аффективную сферу. Участники все больше эмоционально заинтересовывают друг друга, и проблемы привлекательности, доверия, близких отношений становятся актуальными.

Стремление выразить поддержку, утешение или словесное одобрение тому члену группы, который испытывает боль или находится в состоянии конфликта, в большей степени может отражать тревогу самого помогающего, чем стремление "страдающего" к поддержке.

Руководитель также может предложить физические упражнения, которые актуализируют поддержку.

## Процесс встречи

начинает процесс встречи с топтания на месте

Существует первоначальное сопротивление в проявлении личных чувств и исследовании собственной личности.

Во время взаимодействия люди обмениваются своими чувствами, связанными с прошлым.

личностно-значимая информация-при таких обстоятельствах не все члены группы обязательно чувствуют себя комфортно, однако "климат доверия" установлен и люди перестают вести себя чересчур осторожно и начинают рисковать.

"развитие исцеляющей способности". Люди начинают предпринимать шаги, которые, как им кажется, помогут другим осознать свой собственный опыт без чувства опасения и страха.

нетерпимость к защитным реакциям. Кажется, группа требует права помогать, лечить, раскрепощать людей, которые кажутся скованными и сдерживаемыми защитными реакциями.

обратная связь с группой, когда руководителю говорят о его эффективности или недостатках. Каждый член группы, отвечающий другому, может, в свою очередь, услышать ответ на свою реакцию. Человеку может быть трудно принять это, однако он не сможет долго противостоять мнению группы.

За волной негативных чувств, взрывом страха следует выражение поддержки, позитивных чувств и близости.

Спасибо за внимание!!!