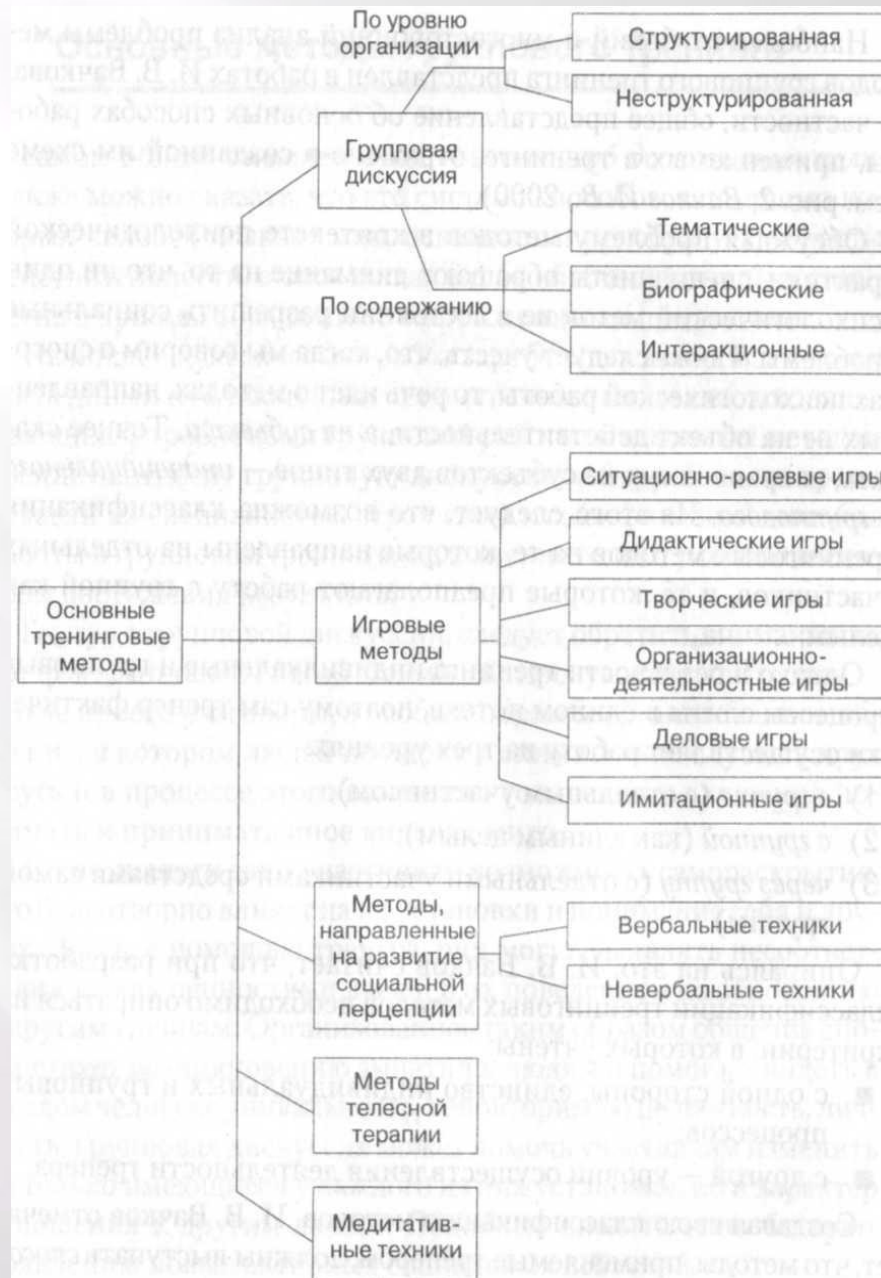




ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Важнейшие тренинговые методы



Основные тренинговые методы

- Групповая дискуссия
- Игровые методы

Групповая дискуссия

- ▣ Групповая дискуссия в психологическом тренинге это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.
- ▣ Поскольку в тренинге очень важным является правило «Каждый имеет право иметь свои взгляды и должен уважать это право в других», то во время проведения групповой дискуссии должно полностью исключаться прерывание говорящего.

Цели дискуссии

1. Предоставление возможности участникам увидеть проблему с разных сторон. Это уточняет взаимные позиции, уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы
2. В качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний. Это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников
3. Промежуточные цели:
 - актуализация и разрешение скрытых конфликтов
 - устранение эмоциональной предвзятости в оценке позиции партнера путем открытых высказываний
 - предоставление возможности участникам проявить свою компетентность и, тем самым, удовлетворить потребность в признании и уважении

Предмет дискуссии

- ▣ Предметом дискуссии в группах тренинга, в зависимости от задач тренинга, может быть интеллектуальная задача или организационно-управленческая проблема; социальная, межличностная или личностная проблема.

Классификация форм групповой дискуссии

- ▣ **структурированные дискуссии**
 - задается тема для обсуждения, может регламентироваться порядок проведения дискуссии ("мозговой штурм")
- ▣ **неструктурированные дискуссии**
 - ведущий при этом пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается

Классификация форм групповой дискуссии

По характеру обсуждаемого материала, выделяют:

- ▣ **тематические** дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех участников тренинговой группы проблемы;
- ▣ **биографические**, ориентированные на прошлый опыт;
- ▣ **интеракционные**, материалом которых служат структура и содержание взаимоотношений между участниками группы.

Классификация форм групповой дискуссии

По эффективности протекания дискуссии:

- 1) неконструктивная – дискуссия, в которой имеет место бесплановый, обмен мнениями, состоящий из спонтанных, стихийных диалогов или споров между участниками;
- 2) конструктивная дискуссия – это средство достижения актуальной групповой цели.

Основные признаки конструктивной дискуссии:

- 1) активность каждого участника;
- 2) равноправие участников при высказывании своего мнения;
- 3) удовлетворённость каждого участника от совместной дискуссии и общения;
- 4) ощущение каждым участником демократической атмосферы.

Дискуссионные методы могут применяться:

- ▣ при разборе разнообразных ситуаций из практики работы или жизни участников;
- ▣ при анализе предлагаемых ведущим сложных ситуаций межличностного взаимодействия и др.

В некоторых направлениях тренингов групповая дискуссия становится главнейшим, а иногда и единственным методом групповой работы (группы встреч К. Роджерса, групп-анализ).

Варианты организации вводной части:

- ▣ краткое предварительное обсуждение вопроса в малых группах;
- ▣ введение темы разговора через заранее поставленное перед одним или двумя участниками задание выступить с вводным проблемным сообщением, раскрывающим постановку проблемы;
- ▣ использование краткого предварительного опроса по теме.

Приемы введения в дискуссию

- описание конкретного случая из жизни;
- использование текущих новостей;
- ролевая игра;
- демонстрация кинофильма;
- инсценировка, ролевое разыгрывание какого-либо эпизода;
- аудиозаписи;
- стимулирующие вопросы – особенно вопросы типа: что? как? почему? что произошло, если бы...?

Правила эффективной дискуссии

- ▣ внимательно выслушивать, не перебивать друг друга;
- ▣ аргументированно защищать свою позицию;
- ▣ не повторяться;
- ▣ не допускать личностной конфронтации;
- ▣ не оценивать выступающих, не поняв их позиции;
- ▣ придерживаться в ходе дискуссии определённых ролей.

Ход дискуссии

1. Распределение ролей-функций в дискуссионной группе (ведущий / организатор, аналитик, протоколист, наблюдатель).
2. Порядок работы при обсуждении проблемы в дискуссионных группах
 - постановка проблемы;
 - разбивка участников на группы,
 - распределение ролей в малых группах,
 - пояснение руководителя о том, каково ожидаемое участие в дискуссии участников группы;
 - обсуждение проблем в малых группах;
 - представление результатов обсуждения перед всем коллективом;
 - продолжение обсуждения и поведение итогов

Стадии дискуссии

- 1) стадия ориентации – как процесс адаптации участников к самой проблеме; друг к другу;
- 2) стадия оценки – сопоставление разных точек зрения, позиций, взглядов, идей; возможны конфронтация и конфликт идей;
- 3) стадия консолидации – выработка определённых единых или компромиссных мнений, позиций, решений.

Типичные трудности в проведении дискуссии

- ▣ нежелание или неумение отдельных участников включаться в дискуссию;
- ▣ переход обсуждения с проблемы на личность;
- ▣ излишняя горячность обсуждения;
- ▣ излишняя говорливость отдельных участников, выступающих в роли «монополизатора».

Эффекты групповой дискуссии

- ▣ дискуссия позволяет каждому участнику прояснить собственную позицию;
- ▣ дискуссия помогает выявить многообразие подходов, точек зрения по какому-либо вопросу и обеспечивает всестороннее видение предмета;
- ▣ в процессе дискуссии у участников происходит развитие позиции децентрации в общении (отход от неосознанного приписывания качеств собственного «Я» другим людям, от восприятия своей точки зрения как единственно возможной)

- ▣ Потенциально дискуссии подразумевают высокий уровень вовлеченности группы, хотя во многом это зависит от правильности постановки вопроса и выбора темы.
- ▣ В некоторых случаях для активизации участников можно использовать процедуру высказывания по кругу, тем самым давая возможность высказаться каждому

ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ

В практике тренинга игровые методы включают следующие разновидности:

- ▣ ситуационно-ролевые,
- ▣ дидактические,
- ▣ творческие,
- ▣ организационно-деятельностные,
- ▣ имитационные,
- ▣ деловые игры.

- ▣ Игра может использоваться и как психотерапевтический метод, что особенно ярко проявляется в гештальттерапии и психодраме
- ▣ Также к игровым методам может отчасти относиться работа с деструктивными играми в общении в транзакционном анализе Э.Берна

Функции игры

- способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия "психологической защиты" в начале работы группы;
- инструмент диагностики и самодиагностики, позволяющий легко обнаружить наличие трудностей в общении и других психологических проблем;
- игра интенсифицирует процесс обучения, закрепление новых поведенческих навыков

Функции игры

- ▣ помогает обрести способы оптимального взаимодействия с другими людьми, ранее недоступные;
- ▣ способствует тренировке и закреплению вербальных и невербальных коммуникативных умений;
- ▣ игра эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством.

Психологические механизмы игры («пласты айсберга»)

Выделяют следующие пласты игрового взаимодействия:

1. Функциональный
2. Физиологический
3. Психологический
4. Педагогический
5. Личностный (латентный)

I. **Функциональный** — самый верхний пласт **игрового взаимодействия**, то, что «лежит на поверхности», та самая «верхушка айсберга игры», видная всем, в том числе участникам. Это видимый пласт: кто и как играет, насколько увлечены ведущий и участники игрой и т. д. Данный пласт находится в прямой зависимости от задач, которые ставит игротехник или организатор игр.

II. **Физиологический пласт игрового взаимодействия** оказывает влияние на регуляцию физиологических процессов организма: реализацию потребности в двигательной активности, формирование тормозящей функции головного мозга, развитие координации движений, насыщение организма кислородом и т. п.

- iii. **Психологический пласт игры.** На этом уровне важно видеть (целевая диагностика) влияние игры на психику человека: развитие памяти, внимания, мышления, воображения, регуляция эмоционального состояния, приобретение коммуникативных навыков и т. д.
- iv. **Педагогический пласт игрового взаимодействия** — это создающий, формирующий уровень, корректирующий выработку чувства «мы», сопричастность коллективу, сопереживание, толерантность, флексибельность.
- v. **Личностный (латентный) пласт игры.** Самый невидимый слой игрового взаимодействия. Он направлен на отсроченный результат, приводящий к личностному развитию участника игры, проявляется значительно позже окончания игрового взаимодействия.

Правила организации эффективного игрового взаимодействия

- ▣ выстраивание по принципу «от простого к сложному» — от менее контактных к более активным, подвижным играм;
- ▣ смена деятельности: медленные игры должны сменяться более динамичными, игры, требующие большого внутреннего напряжения, — менее напряженными;
- ▣ создание соответствующего настроения на игру, «настройка»;
- ▣ большой запас-багаж игр, которые могут пригодиться в самых различных ситуациях, «нарушающих» логику игрового занятия, но актуальных для группы на данный момент;
- ▣ наличие четких представлений о технологии игрового взаимодействия.

Критерии эффективного игрового взаимодействия

- ▣ высокая эмоциональность;
- ▣ чувство сопричастности;
- ▣ контакт глаз;
- ▣ интрига игры;
- ▣ скорость речи соответствует скорости чтения;
- ▣ открытая поза;
- ▣ высокая степень мобилизации;
- ▣ «легкий вес»;
- ▣ пристройка «на равных»;
- ▣ четкость инструкции;
- ▣ высокая динамика;
- ▣ соответствие игры пространству;
- ▣ соответствие текста мимике и жестам;
- ▣ доведение игры до логического конца;
- ▣ установка на действие;
- ▣ оформление, инструментарий;
- ▣ адекватность возрасту, месту, времени, ситуации

Ролевая игра

- По мнению отечественных исследователей, **ролевая игра** – это имитация действительности, для которой характерно импровизированное исполнение ролей в условной ситуации.
- Ролевая игра в наибольшей степени позволяет реализовать такие важные принципы тренинга, как принцип активности и творческой, исследовательской позиции участников, а также объективации поведения.

Ситуационно-ролевая игра

- ▣ Ситуационно-ролевая игра служит действенным методом моделирования ситуаций, который способствует социализации и адаптации человека к обстоятельствам жизни, нейтрализации источников стресса и, следовательно, может выступать средством оздоровления.
- ▣ Важнейшая функция ситуационно-ролевой игры заключается в возможности отыграть болезненную для человека ситуацию в достаточно безопасных в психологическом отношении обстоятельствах

Ситуационно-ролевая игра

- Игра позволяет пережить (а значит — прожить) конкретную ситуацию, приобрести опыт преодоления всех ее негативных воздействий
- В процессе игры, путем перебора и анализа вариантов поведения, удастся найти оптимальный или приемлемый поведенческий паттерн, позволяющий справиться с негативной ситуацией как в условиях игрового моделирования, так и в реальных жизненных условиях

Ролевая игра позволяет

1. Развить способность самопонимания и осознания своих чувств.
2. Реализовать чувства "без вреда".
3. Развить способность понимания других людей, сочувствия.
4. Найти новое поведение и испытать себя в другой роли.
5. Развить навыки общения.
6. Развить способности группового решения проблемы.
7. Воспитывать в себе творческое отношение и развить образное представление

Процедура ролевой игры

I. Организация игры, которая включает следующие стадии:

- 1) знакомство участников с игровой ситуацией;
- 2) распределение ролей;
- 3) организация пространства для проведения ролевой игры;
- 4) сама ролевая игра.

II. Групповое обсуждения ролевой игры

- на этапе мотивации ведущий, в большей степени, обращает внимание всех на неудачи и ошибки активного участника;
- на этапе обучения больше внимания уделяется позитивным аспектам: эффективным приёмам и действиям участников.

- ▣ Ролевая игра представляет для участников особый интерес, когда она дает возможность разрешить психологически сложную ситуацию взаимодействия, добиться успеха, используя разнообразные способы поведения.

Деловая игра

Деловая игра – средство развития творческого мышления, в том числе и профессионального;

а также:

- ▣ это имитации конкретных экономических объектов и процессов;
- ▣ это имитация деятельности руководителей, специалистов, работников и потребителей;
- ▣ это достижение игровой и познавательной цели;
- ▣ это выполнение правил и взаимодействие в рамках отведенной игровой роли.

Основные признаки деловой игры, как технологии

1. Наличие модели социально-экономической системы (моделирование процесса труда, деятельности руководящих работников и специалистов предприятий и организаций по выработке управленческих решений).
2. Реализация «цепочки решений».
Моделируемая система рассматривается как динамическая. На каждом новом этапе управления (новом игровом цикле) участники игровой группы получают информацию об изменении объекта с тем, чтобы выработать новое решение в процессе делового общения для следующего игрового цикла.

3. Наличие и распределение ролей.

Каждый участник деловой игры играет свою роль. При этом допускаются роли любого уровня. Возможно групповое исполнение ролей, малыми группами от трех до пяти человек. Допускаются исполнение ролей, не имеющих реальных аналогов на практике.

4. Различие ролевых целей при выработке решений.

Участники деловой игры принимают решение в конфликтной ситуации, что сопровождается возникновением у них эмоционального напряжения определенного уровня, благодаря которому и обеспечивается активность. Играющие являются непосредственными участниками конфликта и своими действиями

5. Взаимодействие игроков, исполняющих те или иные роли. Деловая игра проходит с максимальным эффектом, если взаимодействие игроков выполняет функцию общения.

6. Наличие общей цели у всего коллектива.

Достижение общей цели обеспечивается взаимодействием участников через подчинение их различных ролевых целей единой общей цели. Движение к ней предполагает разрешение конфликтной ситуации, обусловленной несовпадением ролевых целей участников.

7. Коллективная выработка решений участниками игры.

8. Многоальтернативность решений.

В большинстве случаев решение, принимаемое группой, - это итог анализа нескольких альтернатив, возможных вариантов дальнейшего развития ситуации.

9. Наличие управляемого эмоционального решения.

10. Наличие системы индивидуального и/или группового оценивания деятельности участников.

Оценка участников деловой игры

К числу аспектов, по которым оценивается деятельность участников деловой игры, относятся:

- ▣ эффективность принимаемых участниками игры решений
- ▣ межгрупповое взаимодействие участников деловой игры
- ▣ взаимодействие участников внутри игровых групп
- ▣ личностные качества участников деловой игры

Имитационная игра

- ▣ К имитационным играм относятся игры, где отсутствуют один или несколько признаков ролевой или деловой игры.
- ▣ Для всех имитационных игр характерно то, что они могут быть реализованы практически с той же игровой процедурой на других объектах, причем самых различных по структуре, целевому назначению и содержанию.

Основные признаки имитационных игр

1. Наличие только модели среды, в которой действует игрок.
2. Наличие только одной роли, которая бывает тиражирована.
3. Отсутствие взаимодействия ролей, или роли взаимодействуют при ведении переговоров, когда каждый участник принимает собственное решение.

4. Общая цель игрового коллектива отсутствует, но она может быть сформулирована, и для ее достижения самими игроками может быть найден определенный механизм взаимодействия.
5. Многоальтернативность решений. У любого игрока остается возможность принять самостоятельное решение на основе нескольких возможных вариантов.
6. Наличие системы оценивания деятельности игроков. Как правило, игроки и игровые группы оцениваются по конечному результату.

Организационно-деятельностная игра (ОДИ)

Цель ОДИ: решение проблемной задачи теоретического уровня, четкого и однозначного ответа на которую еще не достигла даже наука.

Вторая цель – развитие рефлексивного компонента творческого мышления.

Не случайно ОДИ считаются играми на развитие, на методологизацию мышления, на выработку обобщенных приемов продуктивной умственной деятельности.

Техника проведения ОДИ

Выбирается тема, которая исходит из актуальной «болевого ситуации», сложившейся на данный момент.

Подбор контингента участников игры: желательно ввести практиков из близких областей деятельности.

К участию в ОДИ привлекаются профессионально подготовленные игротехники и методологи, в обязанности которых входят организация групповой работы и методологическое обеспечение играющих.

Построение структуры команд производится в связи с выделенными проблемами.

Управление игрой требует от ее организаторов большой гибкости, т.к. процесс игры во многом непредсказуем.

Итак, ОДИ развивает способность к действиям в широкой, с зыбкими границами области, приучает к коллективной мыслительной деятельности, осуществляет перестройку мышления участников.

Пример: ОДИ, проводимое со студентами психологического факультета . В ходе игры решалась педагогическая задача разработки прогноза, содержания, организации и методики обучения студентов в определенных условиях.

ПСИХОГИМНАСТИКА

Психогимнастическое упражнение –
упражнение, направленное на:

- изменение состояния группы как целого;
- изменение состояния одного-двух участников;
- продвижение вперед в содержательном плане.

Задача создания работоспособности группы
специфична для начала занятий и на ее
решение тратится определенное время.

Психогимнастические упражнения в начале занятий позволяют создать такой уровень открытости, доверия, сплоченности в группе и такое состояние каждого участника, которые благоприятствуют успешной работе и продвижению вперед в содержательном плане. Кроме того, проведенные на этом этапе упражнения могут дать материал, обсуждение которого послужит «мостиком» для перехода к содержательным этапам работы тренинговой группы.

Задача поддержания работоспособности не снимается и на последующих этапах работы. В начале дня и после больших перерывов приходится выполнять следующие упражнения:

- на восстановление утраченной работоспособности,
- на включенность в группу,
- на повышение уровня внимания,
- на эмоциональную разрядку,
- на снижение усталости и т. д.

- Также психогимнастика может использоваться как вспомогательный метод работы в группе, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.
- Б.Д. Карвасарский считает главным отличием психогимнастики ее основное средство коммуникации – двигательную экспрессию, которая заключается в том, чтобы выразить эмоцию с помощью мимики или пантомимики, а также манипуляции предметами по какой-либо заданной теме.
- Н.Ю. Хрящева, С.И. Макшанов этим термином обозначают широкий круг упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных, которые могут выполняться всеми членами группы вместе или в небольших группах

Психогимнастика может обеспечивать следующие цели:

- *диагностическую* - в пантомиме проявляются слабости, «внутренние зажимы», скрытые импульсы и позиции участника;
- *коррекционную* - психогимнастика может использоваться для формирования определенных навыков и типов поведения, помогает отреагировать эмоции и дает материал для интерпретации и установления обратной связи;
- *социометрическую* - дает информацию о взаимоотношениях в группе и положении в ней отдельных участников.

- ▣ *«...В "живом теле" СПТ, помимо конкретных тем и работы над групповой динамикой, есть еще один элемент – психогимнастические упражнения. В тренингах общения они в большинстве случаев выполняют подчиненную роль, используются в качестве разминки на этапах перехода от одной темы к другой для поддержания групповой атмосферы. Наиболее активно психогимнастика обычно используется в разминке. Однако, повторим, в СПТ на ней акцента не делается. При этом надо ответственно относиться к выбору психогимнастических упражнений, так как многие из них чрезвычайно энергоемкие или, наоборот, высвобождают огромное количество групповой энергии, которая затем может не позволить группе переключиться на отработку навыков» (Битянова М. Р., 2000).*

Методы работы тренера с событиями

Типы тренинговых методов	Методы, реализуемые в психологическом пространстве	Методы, реализуемые в пространстве дискурса	Методы, реализуемые в пространстве физической реальности
Методы работы с прошлыми событиями	1. Метод регрессии	2. Метод обмена опытом	3. Метод имитации
Методы работы со случаем событиями	4. Метод концентрации присутствия	5. Метод групповой рефлексии	6. Метод построения диспозиций
Методы работы с конструируемыми событиями	7. Метод символического самовыражения	8. Метод группового решения проблем	9. Метод операционализации

Методы работы тренера с событиями, произошедшими до тренинга

- ▣ *Метод регрессии* (активизация произошедшего события в психологическом пространстве). С помощью данного метода тренер помогает клиенту заново погрузиться в ситуацию, требующую психологической проработки, и заново пережить событие во внутреннем плане.
- ▣ *Метод обмена опытом* (активизация произошедшего события в пространстве дискурса). Реализуется через актуализацию биографии в форме группового обсуждения, когда участники делятся друг с другом переживаниями тех или иных событий, которые имели для них (и имеют сейчас) особое значение.
- ▣ *Метод имитации* (активизация произошедшего

Условия реализации метода имитации

- во-первых, подразумевается, что участники тренинга *представляют свои конфликты в некоем сценическом действии*, а не рассказывают о них. Для конкретизации используются вспомогательные лица и необходимые предметы, часто символические, а также моделируется фактор окружающей среды;
- во-вторых, разыгрываемое поведение должно быть *аутентичным*, т. е. отражать психологическое состояние участника тренинга в момент развертывания события;
- в-третьих, метод имитации использует выборочное усиление (фокусировку), т. е. фиксацию на определенных, конкретных,

Условия реализации метода имитации

- в-четвертых, в отличие от реальной ситуации, где различные факторы сдерживают проявление открытых эмоциональных реакций и новых форм поведения, имитируемое событие является защищенным и безопасным для человека;
- в-пятых, процесс имитационного моделирования (в форме психодраматических игр) включает последовательность взаимосвязанных разыгрываемых эпизодов и возможность переходов к другим прошлым событиям, которые каким-либо образом связаны с актуализированным вначале событием (ситуационно-ролевые игры).

Методы работы со «случающимися» событиями

- *Метод концентрации присутствия* (активизация происходящего события в психологическом пространстве). В данном случае тренер стремится заострить внимание участников на том, что с ними происходит в настоящую минуту, задавая различные вопросы
- *Метод групповой рефлексии* (активизация происходящего события в пространстве дискурса). Обычно групповую рефлексию рассматривают как заключительный этап самых разнообразных тренинговых техник, но в действительности она выступает в качестве отдельного и очень важного метода.
- *Метод построения диспозиций* (активизация происходящего события в пространстве физической реальности). В число техник, относящихся к этому методу, входит значительная часть ролевых игр, а также упражнения, в которых моделируется система отношений, сложившихся между участниками группы, такие, например, как «Скульптура группы» или различные социометрические процедуры, реализуемые в активной

Методы работы с конструируемыми событиями

- ▣ здесь речь идет о таких событиях, которые еще не произошли в жизни клиента на тренинге не просто разрабатываются проекты этих событий, а осуществляется их своеобразная проекция в будущее, события конструируются и реализуются.

Метод символического самовыражения

Этот метод - активизация конструируемого события в психологическом пространстве. К нему относятся:

- медитации-визуализации,
- приемы активного воображения ,
- техники имаготерапии и имагогики,
- проективные рисунки,
- написание сказок,
- многие упражнения нейролингвистического программирования,
- создание изделий из песка, глины, пластилина, бумаги или ткани,
- некоторые методики развития социальной перцепции и др.

Особенностью всех этих техник является то, что они создают условия для проявления индивидуальной творческой активности участников в ситуации, когда никто кроме них до определенного момента (а такой момент может не наступить вовсе) не может воспринять продукт их творчества. Здесь актуализация будущего происходит только в психологическом пространстве.

Метод группового решения проблем

- активизация конструируемого события в пространстве дискурса). Как правило, этот метод реализуется в форме *групповой дискуссии*, где перед участниками ставится задача прийти к общему мнению по какому-то вопросу.

В результате такой работы «проясняются» (и как возможный результат — изменяются мнения, позиции и установки участников).

Метод операционализации

- активизация конструируемого события в пространстве физической реальности. Это система способов тренинговой работы, нацеленная на освоение, осмысление и решение так называемых инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретных целей, структурированием будущих событий жизни участников (например, деловые и «поступочные» игры)

Диагностические процедуры

- ▣ для отбора участников в группу;
- ▣ как средство получения участником новой информации о себе;
- ▣ как средство самопонимания и самораскрытия;
- ▣ для обеспечения и контроля эффективности тренинговых процедур и тренинга в целом.

Информирование

- ▣ В процессе тренинга ведущий может осуществлять как *запланированное*, так и *ситуативно необходимое* информирование участников с целью их развития, содержательного продвижения группы и ее подготовки к выполнению упражнений и процедур.
- ▣ Информирование проводится через раскрытие в доступной форме психологических понятий, описание случаев из собственной практики и анализ материала, возникающего «здесь и теперь».
- ▣ Может осуществляться в виде монолога ведущего с последующим обсуждением или без него. При этом возможно использование различных вспомогательных средств (видео, аудио и др.).

Методы телесно-ориентированной психотерапии

- ▣ Среди методов тренинга несколько особняком стоят методы телесно-ориентированной психотерапии, основателем которой является В. Райх (W. Reich, 1960) .
- ▣ Выделяют три основные подгруппы приемов:
 - работа над структурой тела (техника Александера, метод Фельденкрайза),
 - чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация,
 - восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо).

Дебрифинг

В качестве основных задач дебрифинга выделяются следующие:

- ▣ вывести игроков из ситуации (ролей);
- ▣ провести анализ развития событий;
- ▣ оформить понимание проделанных действий;
- ▣ соотнести результат с первоначальными действиями;
- ▣ утилизировать или устранить недоразумения и ошибки действия;
- ▣ дать возможность участникам проявить чувства и отношение к происходившим событиям;
- ▣ снять эмоциональное напряжение, тревогу;
- ▣ установить связь с предыдущими действиями, занятиями;
- ▣ откорректировать и закрепить усвоенное;
- ▣ развить у участников способность к анализу и самонаблюдению:

Мозговой штурм («**breinstorming**»)

- ▣ Участникам описывается процедура мозгового штурма с соответствующими правилами
- ▣ Перед участниками ставится задача, включающая первоначальные (расширенные) условия, которым должно соответствовать решение.
- ▣ Задачу лучше записать на флип-чарте (или листе ватмана).
- ▣ Все высказанные идеи решения также записываются на флип-чарте без оценки.
- ▣ Завершающим этапом является обсуждение идей по критерию их соответствия первоначальным условиям и принятие наиболее

Правила «мозгового штурма»

- ❑ **Отсутствие всякой критики.** Критика в данном случае рассматривается в самом широком смысле. Недопустимо не только делать критические или оценочные высказывания, но и демонстрировать критическое отношение к высказанной идее иными способами: пожиманием плеч, подниманием бровей, хмыканьем и т. п.
- ❑ **Поощрение идей.** Необходимо сделать акцент на количестве идей, а не на их качестве и поощрять каждую новую идею.
- ❑ **Равноправие участников.** Каждый участник должен чувствовать, что его идея стоит рассмотрения. Один из способов предотвращения доминирования одних участников над другими — установление возможности поочередного высказывания участниками своих мнений. Это может формализовать и замедлить процесс, но поможет включить в работу всех участников.

Правила «мозгового штурма»

- ▣ **Свобода ассоциаций.** Не должно быть никаких ограничений на идеи. Любая идея должна приниматься без комментариев, независимо от того, насколько несерьезной, оскорбительной или не относящейся к делу она может показаться.
- ▣ **Запись всех идей.** Запись — это не просто фиксирование важных предложений, но также возможность оттолкнуться от них в рождении новых идей. Поэтому все идеи должны записываться в авторском предложении без редактирования и на видном месте.

Медитативные техники

- Эти техники используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний
- В начале реализуются посредством гетеросуггестии. Способствуют развитию навыков аутосуггестии и закреплению способов саморегуляции.
- Некоторые из специалистов используют на тренингах трансовую суггестию – погружение участников тренинга в особое заторможенное состояние сознания, способствующее усвоению большого объема информации и упрощающее освоение навыков

Проективное рисование

- ▣ Проективное рисование относится к вспомогательным методом групповой работы.
- ▣ Являясь формой самовыражения, дает множество информации для диагностики и интерпретации личностных проблем и ситуации участников.
- ▣ В процессе рисования человеку предоставляется возможность отразить (спроецировать) в рисунке многие личностные проблемы, травмирующие переживания прошлого, затруднения в общении и др.
- ▣ Данный метод позволяет работать с неосознаваемыми стремлениями и чувствами участников, а также с мыслями, которые они не

Формы проективного рисования

- свободное рисование — каждый рисует то, что хочет;
- тематическое рисование — все рисуют на тему, выбранную группой или предложенную ведущим;
- дополнительное рисование — рисунок посылают по кругу: один начинает рисовать, другой продолжает;
- совместное рисование — несколько человек или вся группа рисуют что-то на одном листе;
- разговорное рисование — члены группы работают с выбранным партнером в паре. У

Элементы музыкотерапии

Музыка может использоваться в тренинге в виде:

- ▣ «музыкального фона», направленного на создание необходимой атмосферы в группе;
- ▣ специально организованного прослушивания соответствующей музыки для снятия напряжения и усталости участников;
- ▣ специально организованных процедур в виде пения и игры на музыкальных инструментах (в том числе импровизированных), направленных на возможность творческой самореализации участников.
- ▣ Один из вариантов игры на импровизированных инструментах — «шумовой оркестр», в котором в качестве инструментов используются различные подручные средства: стаканы, ложки, коробки, карандаши и т. п.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- Обратная связь является важным элементом психологического тренинга, во многом определяющим успешность самопознания и саморазвития участников, что требует более подробного ее рассмотрения.
- В тренинговой группе обратная связь должна организовываться и контролироваться ведущим. Для достижения наибольшего эффекта она должна быть насыщенной и конструктивной.
 - *Насыщенность* (полнота) обратной связи предполагает использование всех форм и видов ее организации.
 - *Конструктивность* обратной связи подразумевает то, что она должна нести реципиенту реальные сведения о том, как он воспринимается коммуникатором, и даваться в форме, способствующей ее принятию.

Для организации конструктивной обратной связи необходимо соблюдение следующих условий:

- ▣ *описательный характер.* В оценочной форме обратная связь либо вовсе не информативна, либо приводит к защитным реакциям, препятствующим ее восприятию;
- ▣ *неотсроченность.* Отсроченная информация менее актуальна и сама может быть искажена фактором времени;
- ▣ *специфичность.* Обратная связь более полезна, когда она относится к конкретному проявлению или действию участника, а не к его поведению в целом;
- ▣ *релевантность.* Обратная связь должна быть релевантна потребностям и коммуникатора, и реципиента. Она может оказаться деструктивной, если не учитываются потребности личности, которой она передается;
- ▣ *позитивная направленность.* Обратная связь должна быть обращена на те поступки, характеристики,

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОСЪЕМКИ

- Материалы видеосъемки являются незаменимыми для подробного анализа выполнения процедур тренинга и действий участников.
- В массовых процедурах (например, ролевых играх) многие детали могут ускользнуть даже от профессионального взгляда опытного ведущего, и без видеозаписи впоследствии бывает очень сложно точно восстановить все детали развития событий.
- Кроме того, использование материалов видеосъемки является хорошим средством для

Этическая сторона видеосъемки

- ▣ Перед ее началом, из уважения к личностям участников, очень важно получить согласие каждого из них на использование видеокамеры.
- ▣ При необходимости ведущему следует обосновать необходимость видеосъемки тренинга.
- ▣ В процессе работы, особенно индивидуальной, при первой же просьбе участника группы съемку нужно прекратить.
- ▣ В основном, сопротивление возникает только на начальном этапе, позже участники привыкают к наличию видеокамеры

Этические проблемы психологической практики в целом

Уровни этических регуляторов деятельности
практического психолога:

- ▣ правовой;
- ▣ моральный;
- ▣ нравственный.

Техники внушения

- во-первых, техники внушения в практической психологии и психотерапии применяются давно и эффективно;
- во-вторых, доля этих методов в общем времени тренингов, как правило, мала;
- в-третьих, использование их подразумевает не только высокую квалификацию, но и высокий нравственный уровень психолога, ведущего группу;
- в-четвертых, эти техники обычно касаются только установок на саморазвитие и самосовершенствование, на веру в свои собственные силы, на осознание цельности и психофизического единства своего Я, а вовсе не закрепления зависимости от ведущего.

- Нанести вред участникам группы может не только неосторожное или злонамеренное внушение, но и почти любое психологическое воздействие, производимое неумелым, низкоквалифицированным или преследующим эгоистические цели ведущим.
- По мнению А. Ф. Бондаренко, "Так же как "этичность" выступает смысловым ядром семантического пространства Я, а духовность условием и атрибутом психотерапевтических воздействий и личностных изменений, забота об этике является не чем иным, как своеобразным показателем профессиональной пригодности психолога к практической работе" (1993, с. 65).
- Отсюда понятно, почему такие высокие требования предъявляются к специалисту, берущему на себя ответственность организовывать тренинговый процесс, и почему настолько важным является составление тренинговой программы с учетом всех возможных

Этические основания деятельности психолога в тренинге

«6.01. Создание образовательных и тренинговых программ. Психологи, отвечающие за образовательные и тренинговые программы, должны быть уверены, что программы правильно построены, в них использован весь необходимый материал, и они соответствуют требованиям лицензирования, сертификации и другим целям проведения программы.

6.02. Описание образовательных и тренинговых программ. Психологи несут ответственность за образовательные и тренинговые программы, которые они проводят. Проводимые программы должны в своем описании содержать цели, задачи и способы успешного воплощения этих программ. Информация об этих программах должна быть доступна всем

Этические основания деятельности психолога в тренинге

6.03. Достоверность и объективность в обучении:

- а) при проведении обучения или тренинга психологи предоставляют обучающимся достоверную информацию;
- б) занимаясь обучением или тренингом, психологи осознают свою власть над обучающимися и делают все возможное, чтобы избежать негативных воздействий на них.

6.04. Ограничения в обучении.

Психологи не обучают использованию методик и других процедур, требующих специальной подготовки, лицензии или экспертизы, лиц, не имеющих этих оснований. Сюда входят гипноз,



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ