

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕ С-КОГО ТРЕНИНГА

Тема 5



Психологические теории и подходы к проведению СПТ. Основные виды тренинговых групп



Фредерик Пёрлз

ГЕШТАЛЬТ-ГРУППЫ

- Гештальттерапия представляет собой договорное общение группового лидера и отдельного участника, который добровольно решается стать пациентом
- Участник садится на так называемое эмоционально "горячее место", то есть на стул рядом со стулом терапевта
- Остальные члены группы без комментариев наблюдают за терапевтическим процессом, взаимодействием терапевта и клиента

- Наблюдая за поведением работающего участника, члены группы начинают лучше понимать себя и собственные проблемы и могут отождествиться с пациентом, находящимся на "горячем месте".
- По принципу цепной реакции, при возникновении сильного эмоционального переживания у одного члена группы аналогичные переживания могут возникнуть и у остальных.
- Таким образом, предполагается, что наблюдение за другими само по себе способствует изменению.
- Также в терапевтический процесс могут вовлекаются другие члены группы. "Горячее место" превращается в "блуждающее горячее место", на котором оказывается то один, то другой член группы

- Гештальтметод предполагает, что группу ведет сильный, активный руководитель, который поощряет проявление независимости у участников
- В тренинговых группах, которые основываются не на принципах гештальта, руководитель может поощрять спонтанное взаимодействие участников, используя модель инкаунтер-группы или Т-группы, а гештальтметод применять тогда, когда это наиболее полезно и целесообразно

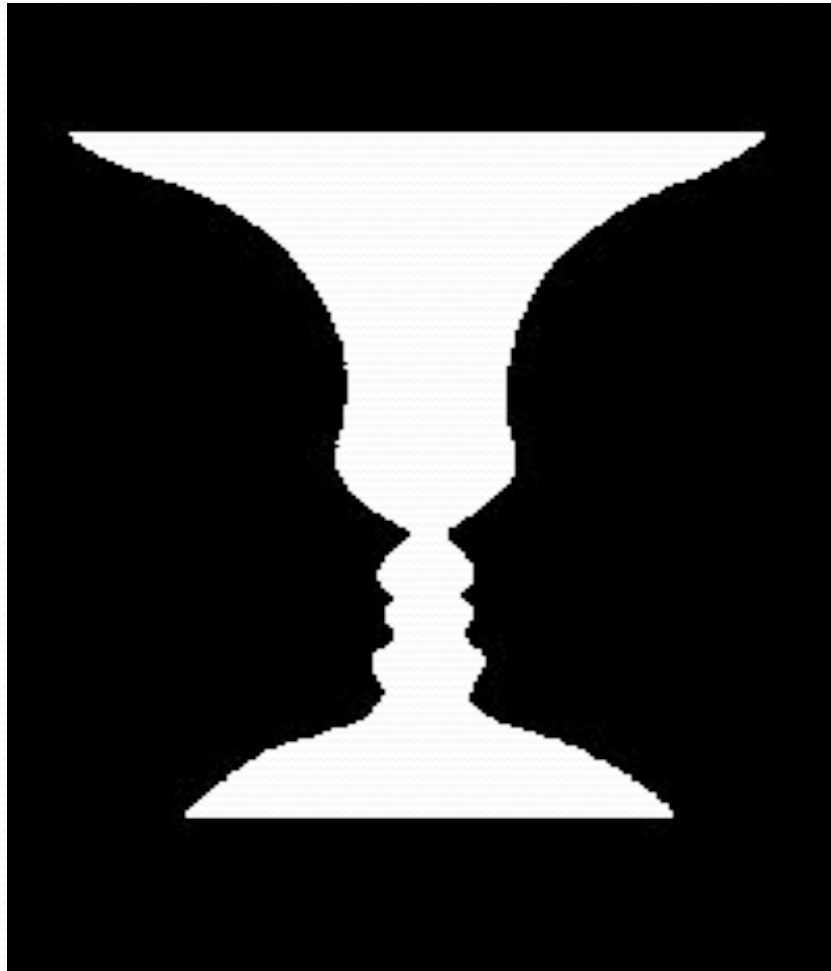
Ключевые понятия гештальт- групп

Несмотря на то, что Ф. Перлз отрицал теорию, его терапевтический подход основывался на пяти ключевых теоретических понятиях:

- отношение фигуры и фона,
- сознание и сосредоточенность на настоящем,
- противоположности,
- функции защиты,
- зрелость,
- ответственность

фона

- Отношение между фигурой и фоном есть одно из важнейших понятий гештальттеории.
- Процесс саморегуляции организма приводит к формированию фигуры, или гештальта, которой является некая актуальная потребность индивида.
- В тренинговых группах для участников фигурой обычно является то чувство, которое преобладает над всеми остальными чувствами и мыслями.
- Например, чувства гнева, разочарования, страха, радости, сексуального желания или любви легко могут стать фигурами, в то время как остальные компоненты нашего опыта отступают на задний план.



- Как только потребность удовлетворена, гештальт завершается, то есть теряет свою значимость, освобождая место для формирования нового гештальта (естественный ритм организма)
- Иногда потребность нельзя удовлетворить, и гештальт остается незавершенным.
- Такое неотрагированное или невыраженное чувство становится причиной многих неразрешимых проблем, и через некоторое время оказывает воздействие на текущие психические процессы
- Гештальтприемы позволяют члену группы сделать фигуру более четкой с тем, чтобы неотрагированные чувства в конце концов, нашли свое выражение, и травмирующий индивидуума гештальт завершился

сосредоточенность на настоящем

- Для того чтобы быть способным формировать и завершать гештальты, человек должен полностью сознавать себя в настоящий момент.
- Для удовлетворения своих потребностей нам необходимо постоянно быть в контакте с зонами своего внутреннего и внешнего мира.
- Внутренняя зона сознания включает те процессы и события, которые происходят в нашем теле.
- Внешняя зона представляет собой совокупность внешних событий, которые поступают в наше сознание в качестве сенсорных сигналов.
- Информация, поступающая от внутренней и внешней зон, почти не оценивается и не интерпретируется.

- Кроме внутренней и внешней зон, существует еще и средняя зона - зона *фантазии* (мысли, фантазии, верования, отношения, оценки и другие процессы)
- Перлз полагал, что неврозы возникают в результате тенденции к сосредоточению на средней зоне, за счет исключения из сознания событий внутренней и внешней зон.
- Мы не живем в настоящем и постоянно не обращаем внимания на необходимость сознавания процессов внешней и внутренней зон.
- Саморегуляция организма зависит от *сознавания настоящего* и от способности жить в полной мере по принципу "здесь и сейчас".

Противоположности

- На протяжении жизни человек нередко испытывает противоположные чувства относительно людей и событий.
- Эти противоположности не являются непримиримыми противоречиями, а представляют собой такие различия, которые могут формировать и завершать гештальт.
- Полностью сознавая каждую часть такой противоположности (вместо отрицания менее привлекательной ее части), человек в большей степени начинает сознавать себя и свои желания.
- Осознание ранее не дифференцированных аспектов своей личности и своих состояний, позволяет индивидууму формировать четкие гештальты, определять потребности и удовлетворять их.

- Противопоставление противоположных сторон нашего "Я", которые должны сосуществовать вместе, "*нападающего*" и "*защищающегося*", наиболее распространено в гештальттерапии.
- "*Нападающий*" аналогично фрейдовскому "сверх-Я", или сознанию, характеризуется авторитарностью, самодовольством и требовательностью.
- "*Защищающийся*" защищается, оправдывается, чувствует свое бессилие.
- Понятие противоположностей можно применить и к функционированию личности, которая рассматривается как некое целостное образование, состоящее из двух компонентов – "*Я*" и "*Оно*".

Функции защиты

Гештальттеория различает четыре невротических механизма на границе "Я", препятствующих достижению индивидуумом психологического здоровья и зрелости:

1. *патологическое слияние,*
2. *ретрофлексию,*
3. *интроекцию и*
4. *проекцию.*

Функции защиты представляют собой неэффективные способы избавления от угрозы или стресса

- **Слияние** – это действие иллюзии, содержащей в себе отказ от различий и непохожести и характеризующейся отсутствием дифференцирования себя и других, невозможностью определить, где кончается Я человека и начинается Я другого.
- **Ретрофлексия** связана с формированием отношения к самому себе как к постороннему объекту и содержит два типа процессов:
 1. субъект делает самому себе то, что он хотел бы сделать другим;
 2. субъект делает себе самому то, что он хотел бы, чтобы сделали ему другие.

- **Интроекция** – это генетическая и примитивная форма функционирования индивида, которая пассивно впитывает в себя все то, что получает из внешнего мира. Человек не производит никакого отбора, никакой ассимиляции, некритично присваивает чужие убеждения и установки, в результате чего тормозится процесс формирования его собственной личности.
- **Проекция** проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри Я, на окружающий мир.

В гештальттерапии обычно описываются три формы проекции, соответствующие трем функциям, которые она выполняет: *зеркальная проекция, проекция катарсиса, дополнительная проекция*

Перлз следующим образом описывает невротические защитные механизмы:

«Интроецирующий индивидуум делает то, что от него хотят другие, проецирующий делает другим то, в чем сам их обвиняет, человек, находящийся в патологическом слиянии с миром, не знает, кто кому что делает, и ретрофлексирующий делает себе то, что он хотел бы делать другим» (Perls, 1973, p. 40).

Зрелость

- В гештальттеории состояние оптимального здоровья называется *зрелостью*
- Зрелость описывается как способность найти свои собственные ресурсы поддержки и принять ответственность за себя.
- Перлз предположил, что для достижения зрелости и принятия ответственности за себя взрослый человек должен тщательно, как бы снимая шкурку за шкуркой у луковицы, проработать все свои невротические уровни: уровень «клише», «искусственный» уровень, уровень «тупика», уровень «внутреннего взрыва» или «смерти»
- Взаимодействие с уровнем "внутреннего взрыва" приводит к "внешнему взрыву" – проявлению истинного "Я".

Цель гештальт-групп

- Целью гештальттерапии является пробуждение скрытых возможностей участников путем поощрения осознания своих потребностей и способствование продвижению человека по пути к зрелости

Методики гештальт-групп

- Методики и упражнения гештальттерапии направлены на
 1. расширение сознания,
 2. интеграцию противоположностей,
 3. усиление внимания к чувствам,
 4. работу с мечтами,
 5. принятие ответственности за самих себя и
 6. преодоление сопротивления.

Расширение осознания

Упражнение 1: «Осознание». Условно разделите мир вашего сознания на три зоны:

- 1) внешний мир;
- 2) внутренний мир вашего тела;
- 3) мир ваших чувств, мыслей, фантазий.

Выберите себе партнера. Сядьте лицом друг к другу. Расслабьтесь.

Делитесь по очереди осознанием внешнего мира. Начинайте свою речь словами: «Сейчас я осознаю, что...» и заканчивайте ее рассказом о своих ощущениях от воздействия окружающей обстановки (света, запахов, вида партнера и т. д.). Говорите 5—8 минут. Теперь переключайтесь и внимательно слушайте то, что ваш партнер рассказывает о своем ощущении внешнего мира.

Далее по очереди рассказывайте об ощущениях, связанных с вашим телом (средняя зона). Начинайте рассказ словами: «Сейчас я осознаю...» и заканчивайте его описанием своих ощущений, связанных с вашим телом (сухость во рту, тяжесть в руках, зуд, боль и т. д.). Рассказывайте о своих ощущениях 2—3 минуты, потом переключитесь и внимательно выслушайте партнера.

Переключитесь на свой мир чувств, мыслей, фантазий. Начинайте рассказ словами: «Сейчас я осознаю...» и заканчивайте повествование о своих чувствах, связанных с данным занятием, о ваших заботах, мыслях. Не бойтесь спонтанных мыслей и чувств, старайтесь говорить

Интеграция

противоположностей

Упражнение 2: «Разыгрывание ролей».

Участники группы по предложению психотерапевта по очереди проигрывают некоторые свои внутриличностные конфликты, которые ими до конца не осознаются, но очевидны для окружающих. Например, если участник, не замечая этого, излишне часто извиняется, говорит негромким голосом, смущается, то ему можно предложить сыграть роль застенчивого, робкого молодого человека. При этом его просят несколько утрировать именно те черты характера, которые у него особенно выражены.

Если участник осознает свое поведение и желает от него избавиться, ему можно поручить сыграть роль человека с противоположными чертами характера, например Хлестакова или Начальника, который разговаривает с подчиненными только в тоне приказаний и нравоучений.

Для разыгрывания роли каждому участнику дается по 5—10 минут. Остальное время нужно оставить для обмена впечатлениями.

ЧУВСТВАМ

Упражнение 3: «Борьба противоположностей».

Психотерапевт определяет тему дискуссии, затем одному из участников поручает роль Нападающего, другому — Защищающегося.

Участники садятся лицом друг к другу и начинают дискуссию. Каждый из участников должен твердо придерживаться своей роли. Нападающий должен критиковать партнера, ругать его, поучать, говорить твердым авторитарным голосом. Защищающийся — извиняться, оправдываться, объяснять, почему у него не получается все то, что требует от него Нападающий.

Дискуссия длится 10 минут. После этого партнеры меняются ролями. Каждому участнику диалога нужно как можно полнее и глубже осознать чувство власти, агрессии Нападающего и чувство робости, унижения, незащищенности Защищающегося.

Сравните сыгранные вами роли с вашим поведением в реальной жизни. Обсудите полученный опыт вместе с группой.

(фантазией)

Упражнение 4: «Антикварный магазин».

Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где продают антикварные вещи. Мысленно выберите себе любой предмет и вообразите себя этим предметом.

Рассказывайте от имени этого предмета о себе: «Как вы себя чувствуете»; «Почему оказались в магазине»; «Кто и где ваш прежний хозяин» и т. д. Откройте глаза и поделитесь своими ощущениями с группой.

Точно так же можно идентифицироваться с цветком, деревом, животным, вообразив себя в соответствующих условиях. Не стесняйтесь своих ощущений. Старайтесь, чтобы у вас не осталось незавершенных переживаний.

Упражнение 5: «Три фразы».

Сядьте напротив партнера и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую из них со слов: «Я должен». Партнер, не комментируя сказанного вами, в свою очередь говорит три аналогичные фразы. Теперь вернитесь к своим фразам и по очереди повторите их, заменив в каждой слова «Я должен» на «Я предполагаю». Поделитесь своими ощущениями.

Далее по очереди с партнером произнесите три фразы, начиная каждую со слов: «Я не могу», а затем то же самое, заменив слова «Я не могу» на слова «Я не хочу». Поделитесь своими переживаниями в связи с изменением смысла сказанных вами фраз.

Аналогично по очереди произнесите три фразы, начинающиеся со слов «Мне надо», а потом замените эти слова на «Я хочу».

Наконец, по очереди с партнером произнесите три фразы, начинающиеся словами: «Я боюсь, что», а затем замените начало фразы на слова: «Я хотел бы».

Слова «Я должен», «Я не могу», «Мне надо», «Я боюсь, что» отрицают или снижают степень вашей ответственности за себя. Изменяя фразы, вы повышаете ответственность за свои мысли, чувства и поведение. Постарайтесь осознать ощущения, связанные с изменением смысла сказанных фраз. Поделитесь своим опытом с группой.

Преодоление сопротивления

В гештальт-терапии сопротивлением обозначается такая ситуация, при которой участник группы не выполняет те упражнения, которые предлагает ему терапевт (Latner, 1973). Но гештальт-терапевты в отличие от аналитиков не рассматривают сопротивление в качестве барьера, который нужно обязательно разрушить и преодолеть. Перлс рассматривает сопротивление прежде всего как нежелание индивидуума осознать свои негативные чувства. Целью же гештальт-терапевта является преобразование сопротивления в процессе осознания самого себя.

Сопротивление может проявляться в мышечном напряжении, неестественной позе, изменении голоса и т. п. В таких случаях терапевт может задать пациенту вопрос:

«Слышишь ли ты, как изменился твой голос?» или «Можешь ли ты сейчас ощутить свою позу?». Нежелание переживать болезненные чувства может проявляться и в изменении дыхания: оно становится поверхностным, не ритмичным. В подобных случаях психотерапевт просит пациента дышать глубже и ритмичнее, а когда дыхание нормализуется, попытаться все-таки рассказать о своих истинных переживаниях.

Таким образом, гештальт-терапия не пытается разрушить сопротивление; она ориентирована на формирование у пациента понимания того, что это сопротивление как раз и скрывает те чувства, которые он избегает осознать и которые особенно нуждаются в осознании.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

- Понятие *поведенческая терапия* впервые ввели в практику независимо друг от друга Арнольд Лазарус и Ганс Айзенк в конце 50-х годов.
- Бихевиористские законы «научения» основываются на известных в физиологии понятиях: *сочетанные рефлексy В. М. Бехтерева, условные рефлексy И. П. Павлова, оперативное обусловливание Б. Скиннера.*
- Для развития поведенческой психотерапии мощным толчком послужили работы Баррхуса Фредерика Скиннера «Поведение организмов» (1938г) и Джозефа Вольпе «Психотерапия реципрокным торможением» (1958г).

Метод систематической десенсибилизации

- Вольпе считал, что основным проявлением невроза являются немотивированные тревога и страх. Невроз исчезает, если «научить» человека подавлять эти симптомы.
- На основании такого предположения Вольпе разработал один из наиболее распространенных в настоящее время методов поведенческой терапии — **метод систематической десенсибилизации.**
- Человека, страдающего навязчивыми состояниями и фобиями, вначале обучают методу прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону
- Далее выясняется характер болезненных переживаний и составляется перечень условий и обстоятельств, способствующих развитию этих болезненных состояний, в порядке нарастания силы их психотравмирующего воздействия.

Метод систематической десенсибилизации

- Участнику предлагается вызвать у себя представление волнующих его сцен, начиная с менее значимых. При появлении эмоциональной реакции, представление прекращается, проводится релаксация
- При отсутствии волнения и страха, постепенно переходят от ситуации к ситуации по «иерархической шкале», чередуя с релаксацией по Джейкобсону, в итоге представляется самая волнующая ситуация
- Посредством тренировок можно достичь такого результата, когда, например, представление о высоте у человека со страхом высоты, уже не вызывает страха.
- После этого тренировки переносят из «лаборатории» в реальную действительность.

Метод оперативного обусловливания

- **Метод оперативного обусловливания** направлен на изменение поведения человека, научение его новым навыкам или отказ от нежелательных прежних навыков с помощью поощрения и наказания («жетонная» система, удары током и др.).

ГРУППЫ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

- Поведение и чувства индивидуума находятся в тесной зависимости от окружения, дающего его поведению и чувствам либо положительную, либо отрицательную оценку.
- Поэтому процессы учения, переучивания и отучивания значительно интенсифицируются в условиях психокоррекционной группы.
- Это становится особенно ясным, когда человек испытывает затруднения при взаимодействии с другими людьми, например, пытается овладеть умением вести разговор, назначать свидание, вступить в интимные отношения, разрешать конфликтную ситуацию.
- Такие навыки могут формироваться в *группах тренинга умений*.

Группы тренинга умений

«Присутствие или отсутствие людей может влиять на поведение, группа становится микрокосмосом, представляющим реальный мир. Это социальная сеть, в которой можно определить и практиковать социальные умения» (Рудестам, 1990).

Группы тренинга умений включают следующие компоненты:

1. учебная модель,
2. постановка цели,
3. измерение и оценка.

Учебная модель

- Весь жизненный период человека можно условно разделить на отдельные этапы (детство, подростковый возраст, юность, зрелость, старость).
- На каждом из этих этапов он приобретает определенные навыки, необходимые ему для адаптации и дальнейшего развития.
- Одним из критических этапов развития личности является подростковый возраст. Приобретение умений в области межличностных отношений, формирование определенных стереотипов поведения в этом возрасте особенно актуальны.

Постановка цели

- Целью группы тренинга умений является выработка такого поведения, которое является приемлемым не только для индивидуума, но и для общества в целом.
- Такая группа является своего рода лабораторией для формирования и освоения нормальных жизненных умений.
- В отличие от других психокоррекционных групп, группы тренинга умений довольно жестко структурированы, а их руководители активно руководят группой, ставя перед участниками конкретную цель и планируя каждое задание.

К основным видам жизненных умений, которым обучают в группе, относятся:

- управление эмоциями,
- планирование своего ближайшего и отдаленного будущего,
- принятие решений,
- родительские функции,
- коммуникативные умения,
- уверенность в себе

Измерение и оценка

Задачи группы тренинга умений обычно сводятся к решению двух основных проблем:

- 1) избыток чего-то (много курит, переедает, несдержан, испытывает навязчивый страх);
- 2) недостаток чего-то (недостаток сна, контактов, уверенности в себе).

Эти проблемы и связанные с ними поведение и эмоциональные реакции могут оцениваться и измеряться в количественном отношении (в шкалах, баллах, физиологических показателях)

Техника занятия групп

тренинга умений

- Поведенческая терапия широко использует в работе групп тренинга умений методики, основанные на стимуле и реакции, поощрении и наказании.
- Все эти компоненты поведенческой терапии имеют свое количественное и качественное выражение.
- Поэтому бихевиористы ориентированы на объективизацию психических процессов, а результаты обучения жизненным умениям склонны оценивать конкретными показателями.
- *«в группе тренинга умений руководитель будет тратить столько же времени на структурирование группы и оценку ее результатов, сколько на фактическое проведение занятий» (Рудестам, 1990).*

Техника тренинга уверенности

Среди различных видов групп тренинга умений в настоящее время наиболее распространены группы тренинга уверенности в себе. Поэтому ниже мы рассмотрим *основные элементы техники тренинга умений* на модели этой группы.

К ним относятся:

- оценка уверенности в себе;
- репетиция поведения;
- релаксационный тренинг;
- перестройка убеждений;
- «домашняя работа».

Оценка уверенности в себе

- Оценка сильных и слабых сторон навыков уверенности в себе осуществляется с помощью различных опросников (например, опросник Рейзаса, состоящий из 30 вопросов).
- Быть уверенным в себе — значит уметь определить и выразить свое желание и потребности.
- Уверенное поведение, например, выражается в умении обратиться с просьбой к другому так, чтобы не обидеть его и не унижить себя, или тактично ответить отказом на его просьбу (просьба о свидании, отказ от предложения встретиться и др.)
- Компонентами уверенной просьбы или отказа могут быть не только слова, но и жесты, мимика, поза.

Основные права человека, которые поддерживают уверенность в себе (Kelly, 1979)

- право быть одному;
- право быть независимым;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получать то, за что платишь (работаешь);
- право иметь права, например, право вести себя в манере уверенного в себе человека;
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом беспричинно виноватым и эгоистичным;
- право просить то, чего хочешь;
- право делать ошибки и быть ответственным за них;
- право быть напористым

Утверждения, выражающие уверенность в себе

Выделяют шесть типов утверждений, выражающих уверенность в себе:

- 1) простое, или базовое;
- 2) эмпатическое;
- 3) растущее;
- 4) конфронтующее;
- 5) монологическое (от слова «монолог»);
- 6) убеждающее.

В свою очередь существуют методики и упражнения, обучающие различным типам утверждений, выражающих уверенность в себе. Эти методики лежат в основе работы группы тренинга уверенности в себе

Репетиция поведения

- Методика представляет собой ролевое проигрывание жизненных ситуаций, которое начинается с несложных ситуаций, актуальных для большинства участников группы. Постепенно группа переходит к проигрыванию более сложных ситуаций.
- Ролевые игры напоминают психодраму, однако отличаются от нее конечной целью.
- Цель ролевой игры в группе тренинга умений — это выработка оптимального, основанного на уверенности в себе, поведения в той или иной сложной ситуации, а не инсайт и катарсис, как в психодрамме

Методики репетиции

поведения

- *Моделирование* — это формирование лучшего способа поведения каждого участника группы в конкретной разыгрываемой им ситуации.
- *Инструктаж* — это вмешательство руководителя, который помогает участникам группы посредством советов, обратной связи, поддержки найти оптимальный выход из трудной ситуации.
- *Подкрепление* — это поощрение или наказание, стимулирующее правильное поведение участников группы в разыгрываемой ситуации. Лучшей формой поощрения и наказания является одобрение или неодобрение той или иной формы поведения активного участника всей группой или ее руководителем

поведения

1. постановка задачи, т. е. определение поведения, которое нуждается в коррекции и тренировке;
2. инструктаж и обучение участников исполнению сцены запланированной ситуации;
3. разыгрывание ситуации;
4. моделирование желательного поведения;
5. отработка оптимального поведения в течение всего занятия;
6. получение обратной связи: поведение активных участников разыгрываемой сцены после занятий обсуждают остальные участники группы.

Релаксационный тренинг

- Участников группы сначала обучают методу прогрессивной мышечной релаксации по Джейкобсону.
- Метод может применяться самостоятельно для снятия эмоционального напряжения и тревоги, возникающих в сложной ситуации.
- В группе тренинга уверенности в себе релаксационный тренинг чаще применяется в сочетании с методом систематической десенсибилизации по Вольпе.

Релаксационный тренинг

- Участникам предлагают закрыть глаза и мысленно представить себе ситуацию, вызывающую у них страх и тревогу.
- Как только эмоциональное напряжение, вызванное представлением, достигает высокого предела, участникам предлагают прекратить мысленное представление и расслабиться, что приносит успокоение.
- Тренировку начинают с представления сцен, вызывающих легкое волнение, и заканчивают сценами, которые сопровождаются выраженным психическим дискомфортом, тревогой и страхом.
- Упражнение считается отработанным только в том случае, если участник при мысленном представлении всей иерархии психотравмирующих сцен не испытывает тревоги и волнений.

Перестройка убеждений

- Перестройка убеждений начинается с «атак» на ортодоксальные установки и убеждения, которыми участник руководствуется в своей жизни, но которые являются для него иррациональными и ведут к психическому дискомфорту или неврозу
- Подобные убеждения нередко могут стать разрушительными для личности, которая терпит неудачи в каком-то деле, и в связи с этим не получает эмоциональной поддержки (Ellis, 1962).

Перестройка убеждений

- Как утверждает Альберт Эллис, придерживаться иррациональной системы убеждений, — значит гарантировать себе жизнь, полную фрустрации и разочарований, так как у многих людей есть склонность при малейшей неудаче преувеличивать ее, исходя из своих иррациональных убеждений.
- Рационально-эмоциональная терапия (РЭТ) заключается в выявлении иррациональных убеждений, мешающих человеку жить, и в замещении их рациональными, более адекватными убеждениями.

«Домашняя работа»

- Одной из проблем поведенческой терапии является проблема переноса полученных в группе новых поведенческих навыков в повседневную жизнь.
- Участнику предлагают вести дневник, где бы он записывал ситуации, при решении которых испытывает затруднения.
- В дальнейшем эти ситуации могут проигрываться в группе.

«Домашняя работа»

- Кроме того, участник получает «домашнее задание», выполнить которое он может, только участвуя в какой-то конкретной ситуации, вызывающей у него страх или неуверенность в себе.
- На следующем занятии этот участник должен рассказать в группе о своем поведении при выполнении «домашнего задания».
- Если задание, по мнению руководителя, выполнено неправильно, его нужно еще раз «проиграть» в группе, смоделировав перед этим оптимальный вариант ситуации.

Группы тренинга умений не ограничиваются тренингом уверенности в себе.

Достаточно широко подобные группы используются для тренинга и правильных отношений в семье, особенно с целью нормализации взаимоотношений родителей и детей, для контроля за эмоциями, для нормализации интимных отношений.

Упражнение 1: «Умение вести разговор».

Группа делится на пары. На первом этапе занятия одному из участников пары разрешается задавать только «открытые*» вопросы, позволяющие партнеру давать на них «открытые», развернутые ответы.

Пример. «Вы живете в общежитии института?» (закрытый вопрос). "Где вы живете..?" (открытый вопрос). «Я живу в общежитии института» (закрытый ответ). «Я живу почти в центре города, недалеко от филармонии и центрального универмага. Мы живом в комнате вдвоем с подругой, которая приехала из Солигорска» (открытый ответ). Такой ответ несет в себе больше информации, чем предыдущий, и дает основание для дальнейшего развития разговора. Партнеры исполняют свои роли «спрашивающего» и «отвечающего» в течение 5—10 минут, а потом меняются ролями.

На втором этапе занятий один из участников группы начинает свободно рассказывать о себе или о любой ситуации, связанной с его личным опытом. Второй участник поддерживает разговор, демонстрируя свою заинтересованность в том, о чем рассказывает его собеседник. Через 10 минут участники меняются ролями.

В конце занятий нужно дать возможность парам поделиться своими трудностями при ведении разговора.

Упражнение 2: «Релаксационный тренинг».

Сядьте в кресло. Расслабьтесь. Закройте глаза. Несколько раз медленно и глубоко вдохните, фиксируя свое внимание на прохождении воздуха по дыхательным путям. Затем вытяните правую руку, крепко сожмите ее в кулак. Прочувствуйте напряжение мышц. Разожмите кулак. Ощутите расслабление мышц. Снова сожмите кулак и изучите напряжение. Через 5—10 секунд разожмите кулак и изучите расслабленность, тепло, чувство комфорта. Сосредоточивайтесь только на мышцах, которые напрягаете и расслабляете. Старайтесь в это время не напрягать другие группы мышц.

Такие упражнения в виде циклов напряжение — расслабление проделайте на других группах мышц (плечи, шея, рот, глаза, лоб, ноги, живот и др.). Далее попробуйте расслаблять все тело. Прочувствуйте, как расслабленность «течет» от лица, рук через плечи, грудь, живот к ногам.

Изучите связанное с общей расслабленностью состояние успокоенности и чувство психического комфорта. После этого медленно сосчитайте от 10 до 1, мысленно дав себе перед этим задание, что после окончания счета вы снова будете бодрым и собранным.

Упражнение можно отрабатывать не только в группе, но и дома.

Упражнение 3: «Репетиция поведения».

Представьте себе ситуацию, в которой вы играете активную роль. Кратко запишите ситуацию на листе бумаги. Ситуация должна включать в себя просьбы и отказы, критику и реакцию на нее и т. п. Примером может послужить ситуация приглашения выпить «за успех дела, за друзей», в то время когда вам не хочется (или нельзя) пить спиртное.

Выберите себе партнера (или партнеров) по разыгрыванию ситуации. Объясните ему сценарий, его роль и попробуйте сконструировать саму ситуацию в таком виде, который считаете оптимальным. Теперь проиграйте ситуацию.

Вначале выскажите партнеру свои просьбы, претензии, критику и т. д., затем выслушайте его. Получите обратную связь с группой. Постарайтесь после этого улучшить конструкцию ситуации, «сделав» свое поведение более правильным. Поменяйте партнера или поменяйтесь с партнером ролями.

Обсудите свое поведение и поведение партнера со всей группой.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ