

## **Тема 2. Психология психокоррекционной группы. Выявление отклонений в поведении обучающихся**

- Цели:** - дать понятие направлений коррекционно-развивающей работы;  
- определить психологию психокоррекционной группы;  
- рассмотреть групповую и индивидуальную психокоррекцию;  
- выделить классификацию методов психокоррекции.

### **Основные вопросы:**

1. Определение психокоррекции, цели, задачи, классификация методов.
2. Групповая психокоррекция и ее специфика.
3. Особенности комплектования психокоррекционных групп.
4. Принципы составления и основные виды психокоррекционных программ.

Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий.

5. Основные принципы разработки тренинга. Возможности использования тренинга в психокоррекционной работе.

### **1. Определение психокоррекции, цели, задачи, классификация методов**

*Психокоррекция* (выявить и исправить) - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются. Психокоррекция имеет дело с уже сформировавшимися качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, в то время как основная задача развития состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества

Выделяют специфические черты психокоррекционного процесса, отличающие его от психотерапии.

- Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь.

- Коррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения.

- В психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов.

- Психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной - до 15 встреч - помощи при консультировании и долгосрочной - до нескольких лет - помощи при психотерапии).

- В психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту.

- Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента.

*Виды психокоррекции.* Исходя из определенных критериев, психокоррекционные мероприятия можно классифицировать.

1. По характеру направленности выделяют коррекцию:

- симптоматическую;
- каузальную.

*Симптоматическая коррекция* (коррекция симптомов), предполагает кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа.

*Каузальная (причинная) коррекция* направлена на источники и причины отклонений. Данный вид коррекции более длителен по времени, требует значительных усилий, однако более эффективен по сравнению с симптоматической коррекцией, так как

одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно разную природу, причины и психологическую структуру нарушений.

2. По содержанию различают коррекцию:

- познавательной сферы;
- личности;
- аффективно-волевой сферы;
- поведенческих аспектов;
- межличностных отношений:
- внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных);
- детско-родительских отношений.

3. По форме работы с клиентом различают коррекцию;

- индивидуальную;
- групповую:
- в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.);
- в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;
- смешанную форму (индивидуально-групповую).

4. По наличию программ:

- программированную;
- импровизированную.

5. По характеру управления корректирующими воздействиями:

- директивную;
- недирективную.

6. По продолжительности:

- сверхкороткую (сверхбыструю);
- короткую (быструю);
- длительную;
- сверхдлительную.

Сверхкороткая психокоррекция длится минуты или часы и направлена на разрешение актуальных изолированных проблем и конфликтов. Ее эффект может быть нестойким.

Короткая психокоррекция длится несколько часов и дней. Применяется для решения актуальной проблемы, как бы «запускает» процесс изменения, который продолжается и после завершения встреч.

Длительная психокоррекция продолжается месяцы, в центре внимания -личностное содержание проблем. Во время коррекции прорабатывается множество деталей, эффект развивается медленно и носит стойкий характер.

Сверхдлительная психокоррекция может продолжаться годы и затрагивает сферы сознательного и бессознательного. Много времени уделяется достижению понимания сути переживаний. Эффект развивается постепенно, носит длительный характер.

7. По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию:

- общую;
- частную;
- специальную.

Под общей коррекцией подразумеваются мероприятия общекоррекционного порядка, нормализующие специальную микросреду клиента, регулирующие психофизическую, эмоциональную нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, оптимизирующими процессы созревания психических свойств у личности, что само по себе может способствовать ликвидации психических нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития.

Под частной психокоррекцией понимают набор психолого-педагогических воздействий, представляющих собой адаптированные для детского и подросткового возраста психокоррекционные приемы и методики, используемые в работе со взрослыми,

а также специально разработанные системы психокоррекционных мероприятий, основанных на ведущих для определенного возраста онтогенетических формах деятельности, уровнях общения, способах мышления и саморегуляции.

Каждый прием имеет, как правило, несколько направлений психокоррекционного воздействия. Частная психокоррекция вооружает специалиста арсеналом средств психологического воздействия, которыми он насыщает программу групповой или индивидуальной работы.

Специальная психокоррекция - это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (застенчивость, агрессивность, неуверенность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка )

Специальная психокоррекция, таким образом, призвана исправлять последствия неправильного воспитания, нарушившего гармоническое развитие, социализацию личности. Негативные аспекты могут быть обусловлены как субъективными, так и объективными факторами.

## **2. Групповая психокоррекция и ее специфика**

Специфика групповой психокоррекции заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и психолога, в коррекционных целях. Групповая психокоррекция не является самостоятельным направлением психокоррекции, а представляет лишь специфическую форму, при использовании которой основным инструментом воздействия выступает группа клиентов, в отличие от индивидуальной психокоррекции, где таким инструментом является только сам психолог. *Психокоррекционная группа* - это искусственно созданная малая группа, объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, самораскрытия. Это взаимодействие «здесь и теперь», при котором участники изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте. Среди коррекционных групп выделяют группы для решения проблем, для обучения межличностным взаимоотношениям, роста (самосовершенствования). Психокоррекционные группы могут быть центрированы преимущественно на руководителе (группы тренинга умений) или на ее членах (группы встреч). Состав группы определяется ее типом (группа встреч, группа умений и т.д.), а также формой и содержанием предполагаемой психокоррекционной работы. Противопоказанием для групповой психокоррекционной работы является низкий интеллект клиента. Наряду с другими методами, групповая психокоррекция применяется в рамках различных теоретических ориентации, определяющих в каждом конкретном случае конкретные цели и задачи; содержательную сторону и интенсивность процессов; тактику психолога; основные психологические мишени; выбор методических приемов.

В качестве основных механизмов коррекционного воздействия И. Ялом выделяет следующие:

1. Сообщение информации. Получение клиентом в ходе групповой психокоррекции разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, конфликта, нервно-психического здоровья и т.д. Выяснение причин возникновения и развития нарушений, информация о сущности психокоррекции и ходе психокоррекционного процесса, информационный обмен между участниками группы.

2. Внушение надежды. Появление надежды на успех решения проблемы под влиянием улучшения состояния других клиентов и собственных достижений. Успешная продвинутая психокоррекция клиента служит остальным в качестве позитивной модели,

открывает им оптимистические перспективы. Наиболее сильно этот фактор действует в открытых психокоррекционных группах.

3. Универсальность страданий, переживаний и понимание клиентом того, что он не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, конфликты, переживания. Такое понимание способствует преодолению эгоцентрической позиции, появлению чувства общности и солидарности с другими, повышению самооценки.

4. Альтруизм - возможность в процессе групповой психокоррекции помогать друг другу, делать что-то для другого. Помогая другим, клиент становится более уверенным в себе. Он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает больше уважать себя и верить в собственные возможности.

5. Корректирующие рекапитуляции первичной семейной группы. Клиенты обнаруживают в группе проблемы и переживания, идущие из родительской семьи, чувства и способы поведения, характерные для родительских и семейных отношений в прошлом. Выявление и реконструкция прошлых эмоциональных и поведенческих стереотипов в группе дает возможность их проработки, исходя из актуальной ситуации, когда психолог выступает в роли отца или матери для клиента, а другие участники - в роли братьев, сестер и других членов семьи.

6. Развитие техники межличностного общения. Клиент имеет возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний увидеть свое неадекватное межличностное взаимодействие и в ситуации взаимного принятия изменить его, выработать и закрепить нормы, более конструктивные способы поведения и общения.

7. Имитационное поведение. Клиент может обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психологу и другим успешным членам группы. Подчеркивается, что многие психологи явно недооценивают роль этого фактора.

8. Интерперсональное влияние. Получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа «Я». Возможность возникновения в группе эмоциональных ситуаций, с которыми клиент ранее не мог справиться, их вычленение, анализ и проработка.

9. Групповая сплоченность. Привлекательность группы для ее членов, желание оставаться в группе, чувство принадлежности группе, доверие, принятие группой, взаимное принятие друг друга, чувство «Мы» группы. Групповая сплоченность рассматривается как фактор, аналогичный отношениям «психолог - клиент» в индивидуальной психокоррекции.

10. Катарсис. Отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств.

*Работа психокоррекционной группы.* Групповая психокоррекция может начинаться с наблюдения за крутом. Психолог ведет журнал наблюдений, в котором регистрируются происходящие в группе процессы, записываются основные обсуждаемые темы, вклад каждого участника в обсуждение. Особое внимание обращается на узловые моменты развития группы: смена темы дискуссий, изменение преобладающего эмоционального состояния группы, а также характер вмешательства в эти моменты. После окончания занятия по материалам наблюдений начинается обсуждение, которое занимает около 30 мин. В ходе его рассматриваются основные групповые процессы, а также возможные альтернативные варианты вмешательства психолога и их последствия.

### **3. Особенности комплектования психокоррекционных групп**

При комплектовании коррекционной группы необходимо руководствоваться двумя основными принципами:

1. Добровольности.
2. 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 нельзя 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.

*Возрастной и половой состав группы.* Групповая психокоррекция 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. 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.

В гетерогенных 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 способствует улучшению 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 сплочены, 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, сопротивление 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. Первое - более эффективно там, где сроки коррекции невелики, а целью воздействия является наиболее быстрое создание мягкого психокоррекционного климата. Второе - более целесообразно в тех случаях, когда коррекционное воздействие рассчитано на более длительный срок и направлено в основном на коррекцию характера и поведения.

*Профессиональный состав группы.* При формировании группы предпочтительно придерживаться принципа однородности по профессиональному составу (например, группы учителей школ и группы воспитателей детских садов комплектуются отдельно).

*Размер группы.* Групповая психокоррекция проводится как в открытых, так и в закрытых группах составом 25-30 человек (большие группы) и 8-12 человек (малые группы). В закрытой группе число участников постоянно. В открытой группе - может быть постоянный приток новых клиентов. Такая группа функционирует неограниченное время.

Группы могут быть большими - до 30 человек и малыми - 4-5 человек. Когда группа слишком велика, возникает тенденция к обособлению отдельных подгрупп со своими интересами и обратными связями. Такие группы трудно управляемы, а коррекционный эффект их низок. 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 которые 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 физические дефекты, нарушения психического здоровья; лиц, которые сами чувствуют свою непригодность к работе в группе; близких родственников; лиц, находящихся в служебной зависимости друг от друга или испытывающих устойчивую неприязнь друг к другу.

*Частота и длительность встреч.* Группа может быть кратковременной (1-6 месяцев) или долговременной (до нескольких лет). Оптимальная продолжительность групповой психокоррекции составляет от 30 до 70 встреч.

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

В общем виде групповую динамику составляют задачи и нормы группы; ее структура и структура лидерства в группе; групповые роли; сплоченность группы; групповое напряжение.

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

*Задачи и нормы группы.* Задачи группы определяются общей системой практической работы с людьми, включенными в группу. Например, задачи 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 наобщие задачи, обусловленные самой спецификой метода групповой психокоррекции:

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

*Нормы* - это принятые правила поведения, руководящие действием участников и определяющие санкции наказания при их нарушении. Типичными нормами психокоррекционных групп является 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 психокоррекционная 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 психокоррекционной группы.

*Сплоченность группы.* Групповая сплоченность является необходимым условием эффективности групповой психокоррекции. 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, которые складываются между членами группы, особая атмосфера, возникающая в ходе коррекционной деятельности. Существуют специальные технические приемы, направленные на поддержание непосредственно сплоченности, например, организация пространственно тесного контактного расположения членов группы и т.д.

*Групповое напряжение.* Во время совместной деятельности члены группы могут противостоять друг другу во взглядах, отношениях и потребностях.

Необходимость приспособления к группе ограничивает потребности отдельных членов группы, расстраивает их планы. В результате появляется антипатия, неприязнь, агрессивность, конфликты между участниками группы, между группой и руководителем. Возникающее напряжение может быть проявлением протеста против авторитета, если руководитель действует директивно, и беспомощности, и неуверенности, если руководитель уклоняется от роли лидера. Групповое напряжение связано с внутренним напряжением каждого индивида в группе.

#### **4. Принципы составления и основные виды психокоррекционных программ. Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий**

*Основные принципы составления психокоррекционных программ.* Составляя различного рода коррекционные программы, необходимо опираться на следующие принципы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
2. Принцип единства коррекции и диагностики.
3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа.
4. Деятельностный принцип коррекции.
5. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.
6. Принцип комплексности методов психологического воздействия.
7. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.
8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.
9. Принцип программированного обучения.
10. Принцип возрастания сложности.
11. Принцип учета объема и степени разнообразия материала.
12. Принцип учета эмоциональной сложности материала.

1. *Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.* Этот принцип указывает на необходимость присутствия в любой коррекционной программе задач трех видов: коррекционных, профилактических и развивающих. В нем отражена взаимосвязанность и гетерохронность (неравномерность) развития различных сторон личности ребенка. Другими словами, каждый ребенок находится на различных уровнях развития: на уровне благополучия, соответствующем норме развития; на уровне риска - это означает, что есть угроза возникновения потенциальных трудностей развития; и на уровне актуальных трудностей развития, объективно выражающихся в различного рода отклонениях от нормативного хода развития. Здесь находит отражение закон неравномерности развития. Отставание и отклонение в развитии некоторых аспектов личностного развития закономерно приводят к трудностям и отклонениям в развитии интеллекта ребенка и наоборот. Например, неразвитость учебных и познавательных

мотивов и потребностей с высокой вероятностью приводят к отставанию в развитии логического операционального интеллекта. Поэтому при определении целей и задач коррекционно-развивающей программы нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами и сиюминутными трудностями развития ребенка, а нужно исходить из ближайшего прогноза развития. Вовремя принятые превентивные меры позволяют избежать различного рода отклонений в развитии, а тем самым специальных коррекционных мероприятий. Взаимообусловленность в развитии различных сторон психики ребенка позволяет в значительной степени оптимизировать развитие за счет интенсификации сильных сторон личности ребенка посредством механизма компенсации. Кроме того, любая программа психологического воздействия на ребенка должна быть направлена не просто на коррекцию отклонений в развитии, на их предупреждение, но и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармонического развития личности. Таким образом, цели и задачи любой коррекционно-развивающей программы должны быть сформулированы как система задач трех уровней:

- коррекционного - исправление отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития;
- профилактического - предупреждение отклонений и трудностей в развитии;
- развивающего - оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития.

Только единство перечисленных видов задач может обеспечить успех и эффективность коррекционно-развивающих программ.

2. *Принцип единства коррекции и диагностики.* Этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога.

3. *Принцип приоритетности коррекции каузального типа.* В зависимости от направленности выделяют два типа коррекции: 1) симптоматическую и 2) каузальную (причинную). Симптоматическая коррекция направлена на преодоление внешней стороны трудностей развития, внешних признаков, симптомов этих трудностей. Напротив, коррекция каузального типа предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих сами эти проблемы и отклонения в развитии клиента. Очевидно, что только устранение причин, лежащих в основе нарушения развития, может обеспечить наиболее полное разрешение проблем, ими вызванных. Работа с симптоматикой, какой бы успешной она ни была, не сможет до конца разрешить переживаемых клиентом трудностей. Показателен в этом отношении пример с коррекцией страхов у детей. Применение метода рисуночной терапии дает значительный эффект в преодолении симптоматики страхов у детей. Однако в тех случаях, когда причины возникновения страхов и фобий у детей лежат в системе детско-родительских отношений и связаны, например, с эмоциональным неприятием ребенка родителями и его глубинными аффективными переживаниями, изолированное применение метода рисуночной терапии, не сопряженного с работой по оптимизации родительской позиции, дает лишь нестойкий, кратковременный эффект. Избавив ребенка от страха темноты и нежелания оставаться одному в комнате, через некоторое время вы можете получить в качестве клиента этого же ребенка, но уже с новым страхом, например - высоты. Только успешная психокоррекционная работа с причинами, вызывающими страхи и фобии (в данном случае работа по оптимизации детско-родительских отношений), позволит избежать воспроизведения симптоматики неблагоприятного развития.

Принцип приоритетности коррекции каузального типа означает, что приоритетной целью проведения коррекционных мероприятий должно стать устранение причин трудностей и отклонений в развитии клиента.

4. *Деятельностный принцип коррекции.* Теоретической основой для формулирования указанного принципа является теория психического развития ребенка, разработанная в трудах А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, центральным моментом которой



является положение о роли деятельности в психическом развитии ребенка. Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

5. *Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.* Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента согласует требования соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности - с другой. Нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития. Учет индивидуальных психологических особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы, программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с его индивидуальностью, утверждая право клиента на выбор своего самостоятельного пути. Коррекционная программа никоим образом не может быть программой усредненной, обезличенной или унифицированной. Напротив, через оптимизацию условий развития и предоставление ребенку возможностей для адекватной широкой ориентировки в проблемной ситуации она создает максимальные возможности для индивидуализации пути развития клиента и утверждения его «самости».

6. *Принцип комплексности методов психологического воздействия.* Принцип комплексности методов психологического воздействия, являясь одним из наиболее прозрачных и очевидных принципов построения коррекционно-развивающих программ, утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии. Известно, что большинство методов, широко используемых в практике, разработаны в зарубежной психологии на теоретических основах психоанализа, бихевиоризма, гуманистической психологии, гештальтпсихологии и других научных школ, весьма различны и противоречиво трактуют закономерности психического развития. Однако ни одна методика, ни одна техника не являются неотчуждаемой собственностью той или иной теории. Критически переосмысленные и взятые на вооружение, эти методы представляют собой мощный инструмент, позволяющий оказать эффективную психологическую помощь клиентам с самыми различными проблемами.

7. *Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.* Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии клиента. Система отношения ребенка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы ее осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребенка, определяют зону ее ближайшего развития. Ребенок не развивается как изолированный индивид отдельно и независимо от социальной среды, вне общения с другими людьми. Ребенок развивается в целостной системе социальных отношений, неразрывно от них и в единстве с ними. То есть объектом развития является не изолированный ребенок, а целостная система социальных отношений, субъектом которых он является.

8. *Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.* При составлении коррекционных программ необходимо опираться на более развитые психические процессы и использовать методы, их активизирующие. Это эффективный путь коррекции интеллектуального и перцептивного развития. Развитие человека не является единым процессом, оно гетерохронно. Поэтому зачастую в детском возрасте отстает развитие произвольных процессов, в то же время произвольные процессы могут стать основой для формирования произвольности в ее различных формах.

9. *Принцип программированного обучения.* Наиболее эффективно работают программы, состоящие из ряда последовательных операций, выполнение которых сначала

с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию необходимых умений и действий.

10. *Принцип усложнения.* Каждое задание должно проходить ряд этапов: от минимально простого - к максимально сложному. Формальная сложность материала не всегда совпадает с его психологической сложностью. Наиболее эффективная коррекция на максимальном уровне трудности доступна конкретному человеку. Это позволяет поддерживать интерес в коррекционной работе и дает возможность клиенту испытать радость преодоления.

11. *Учет объема и степени разнообразия материала.* Во время реализации коррекционной программы необходимо переходить к новому объему материала только после относительной сформированности того или иного умения. Увеличивать объем материала и его разнообразие необходимо постепенно.

12. *Учет эмоциональной сложности материала.* Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне. Программа коррекционной работы должна быть психологически обоснованной. Успех коррекционной работы зависит прежде всего от правильной, объективной, комплексной оценки результатов диагностического обследования. Коррекционная работа должна быть направлена на качественное преобразование различных функций, а также на развитие различных способностей клиента.

**Виды коррекционных программ.** Для осуществления коррекционных воздействий необходимы создание и реализация определенной модели коррекции: общей, типовой, индивидуальной. *Общая модель коррекции* - это система условий оптимального возрастного развития личности в целом. Она предполагает расширение, углубление, уточнение представлений человека об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними; использование различных видов деятельности для развития системности мышления, анализирующего восприятия, наблюдательности и т.д.; щадящий охранительный характер проведения занятий, учитывающий состояние здоровья клиента (особенно у клиентов, переживших посттравматический стресс, находящихся в неблагоприятных социальных и физических условиях развития). Необходимо оптимальное распределение нагрузки в течение занятия, дня, недели, года, контроль и учет состояния клиента.

*Типовая модель коррекции* основана на организации практических действий на различных основах; направлена на овладение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий.

*Индивидуальная модель коррекции* включает в себя определение индивидуальной характеристики психического развития клиента, его интересов, обучаемости, типичных проблем; выявление ведущих видов деятельности или проблем, особенностей функционирования отдельных сфер в целом, определение уровня развития различных действий; составление программы индивидуального развития с опорой на более сформированные стороны, действия ведущей системы для осуществления переноса полученных знаний в новые виды деятельности и сферы жизни конкретного человека. Существуют стандартизированные и свободные (ориентированные на настоящий момент) коррекционные программы.

В *стандартизированной программе* четко расписаны этапы коррекции, необходимые материалы, требования, предъявляемые к участникам данной программы. Перед началом осуществления коррекционных мероприятий психолог должен проверить возможности реализации всех этапов программы, наличие необходимых материалов, соответствие возможностей, предъявляемых к участникам данной программы.

*Свободную программу* психолог составляет самостоятельно, определяя цели и задачи этапов коррекции, продумывая ход встреч, намечая ориентиры результата достижений для перехода к следующим этапам психокоррекции.

Целенаправленное воздействие на клиента осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из особых методов и приемов. Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока:

1. Диагностический.

2. Установочный.

3. Коррекционный.

4. Блок оценки эффективности коррекционных воздействий. **Диагностический блок.** Цель: диагностика особенностей развития личности, выявление факторов риска, формирование общей программы психологической коррекции.

**Установочный блок.** Цель: побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение уверенности клиента в себе, формирование желания сотрудничать с психологом и что-либо изменить в своей жизни.

**Коррекционный блок.** Цель: гармонизация и оптимизация развития клиента, переход от отрицательной фазы развития к положительной, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой, определенными способами деятельности.

**Блок оценки эффективности коррекционных воздействий.** Цель: измерение психологического содержания и динамики реакций, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, стабилизация позитивной самооценки.

**Основные требования к составлению психокоррекционной программы.** При составлении психокоррекционной программы необходимо учитывать следующие моменты:

- четко формулировать цели коррекционной работы;
- определить круг задач, которые конкретизируют цели коррекционной работы;
- выбрать стратегию и тактику проведения коррекционной работы;
- четко определить формы работы (индивидуальная, групповая или смешанная) с клиентом;
- отобрать методики и техники коррекционной работы;
- определить общее время, необходимое для реализации всей коррекционной программы;
- определить частоту необходимых встреч (ежедневно, 1 раз в неделю, 2 раза в неделю, 1 раз в две недели и т.д.);
- определить длительность каждого коррекционного занятия (от 10-15 мин в начале коррекционной программы до 1,5-2 ч на заключительном этапе);
- разработать коррекционную программу и определить содержание коррекционных занятий;
- планировать формы участия других лиц в работе (при работе с семьей - подключение родственников, значимых взрослых и т.д.);
- реализовать коррекционную программу (необходимо предусмотреть контроль динамики хода коррекционной работы, возможности внесения дополнений и изменений в программу);
- подготовить необходимые материалы и оборудование.

По завершении коррекционных мероприятий составляется психологическое или психолого-педагогическое заключение о целях, задачах и результатах реализованной коррекционной программы с оценкой ее эффективности. Эффективность коррекционного воздействия может быть оценена с точки зрения:

а) разрешения реальных трудностей развития;

б) постановки целей и задач коррекционной программы.

Необходимо помнить, что эффекты коррекционной работы проявляются на протяжении достаточно длительного временного интервала: в процессе работы, к моменту завершения и т.д. Так, коррекционная программа может не претендовать на полное разрешение трудностей развития, а ставить более узкую цель в ограниченном временном интервале. Оценка эффективности коррекции может меняться в зависимости от того, кто ее оценивает, поскольку позиция участника коррекционного процесса в значительной мере определяет итоговую оценку ее успешности. Например, для клиента основным критерием успешности своего участия в программе будет эмоциональное удовлетворение от занятий и изменение эмоционального баланса в целом в пользу положительных чувств и переживаний.

Для психолога, ответственного за организацию и осуществление коррекционной программы, главным критерием оценки станет достижение поставленных в программе целей.

Для лиц из окружения клиента эффективность программы будет определяться степенью удовлетворения их запроса, мотивов, побудивших обратиться за психологической помощью, а также особенностью осознания ими проблем и стоящих перед ними задач, непосредственно связанных с проблемами клиента. Анализ факторов и условий, влияющих на эффективность коррекционной работы, показал, что существенное значение для достижения запланированного эффекта имеет интенсивность коррекционных мероприятий. Коррекционные занятия должны проводиться не менее 1 раза в неделю продолжительностью 1-1,5 ч. Интенсивность коррекционной программы определяется не только продолжительностью времени занятий, но и насыщенностью их содержания, разнообразием используемых игр, упражнений, методов, техник, а также мерой активного участия в занятиях самого клиента. На успешность коррекционной работы влияет пролонгированность коррекционного воздействия. Даже после завершения коррекционной работы желательны контакты с клиентом с целью выяснения особенностей поведения, сохранения прежних или возникновения новых проблем в общении, поведении и развитии. Желательно осуществлять контроль и наблюдение каждого случая хотя бы в течение 1-2 месяцев после завершения коррекционных мероприятий. Эффективность коррекционных программ существенно зависит от времени осуществления воздействия. Чем раньше выявлены отклонения и нарушения в развитии, чем раньше начата коррекционная работа, тем большая вероятность успешного разрешения трудности развития.

#### **Факторы, определяющие эффективность психокоррекции.**

1. Ожидания клиента.
2. Значение для клиента освобождения от имеющихся проблем.
3. Характер проблем клиента.
4. Готовность клиента к сотрудничеству.
5. Ожидания психолога, осуществляющего коррекционные мероприятия.
6. Профессиональный и личностный опыт психолога.
7. Специфическое воздействие конкретных методов психокоррекции.

По мере распространения психокоррекционной помощи вопрос об оценке ее эффективности становится все более актуальным. Это относится как к временным аспектам работы психолога (быстрое и эффективное воздействие), так и к качеству коррекционной работы. Для того чтобы можно было говорить о сопоставимости результатов коррекционного воздействия, необходимо помнить следующее:

- оценка эффективности коррекционного воздействия требует четкого определения методов. В практике зачастую очень трудно выделить какой-то один метод, так как в коррекционных целях большинство психологов используют сочетание различных методов;

- даже один и тот же метод в руках специалистов разной квалификации дает разные результаты. Для сопоставимой оценки эффективности изучение эффективности должно

проходить на гомогенном материале, причем группа клиентов должна формироваться как случайная выборка, что является весьма затруднительным с практической и этической точек зрения;

- оценку работы должны давать независимые эксперты, независимые специалисты, при этом целесообразно, чтобы эксперт не был бы осведомлен о применяющемся методе, что исключало бы возможное влияние на его оценку собственных представлений о методе;

- следует учитывать структуру личности психолога, степень выраженности у него качеств, необходимых для прогнозирования успешности воздействия;

- необходимо сравнивать непосредственные и отдаленные результаты психокоррекционного воздействия (это особенно важно при лично-ориентированном воздействии); необходимо учитывать теоретические предпосылки психолога, влияющие на его профессиональные цели и задачи, а также отношение психолога к профессии и его представления о своих профессиональных качествах;

- при групповой форме коррекционной работы необходимо учитывать профессиональные возможности психолога, направленные на использование своих индивидуальных качеств для оптимизации психокоррекционного воздействия, оптимальный уровень активности психолога при работе с группой, его объективное значение в зависимости от фазы развития группы.

Какой бы содержательный критерий эффективности ни анализировался, в любом случае речь идет о следующих группах переменных, характеризующих психокоррекционное воздействие:

- субъективно-переживаемые клиентом изменения во внутреннем мире;
- объективно-регистрируемые (экспертом, наблюдателем) параметры, характеризующие изменения в различных модальностях мира человека;
- устойчивость изменений в последующей (после воздействия) жизни человека.

При оценке эффективности воздействия могут использоваться объективные психофизиологические методы, регистрирующие вегетативно-соматические, физиологические и психические функции. Поиск критериев эффективности психокоррекционного воздействия всегда будет требовать учета своеобразия механизмов нарушений, используемых методов воздействия и тех целей, которые стремятся реализовать с их помощью.

## **5. Основные принципы разработки тренинга. Возможности использования тренинга в психокоррекционной работе**

С точки зрения С.И. Макшанова, принципы тренинга разделяются на несколько групп: организационные принципы; этические принципы; принципы создания среды тренинга; принципы поведения участников.

Организационные принципы отвечают за специфику подготовки и проведения тренинга и включают: принцип комплектования группы тренинга (учитывает такие характеристики, как возраст, пол, профессиональную принадлежность, уровень должностной иерархии, а также психические свойства личности); принцип физической закрытости (тренинговая группа работает в том же составе с начального этапа и до конца тренинга).

После начала работы группы не следует включать в них новых участников. Те из участников, что пропустили несколько занятий, включаются в дальнейшие занятия только с общего согласия остальных членов группы. В данной ситуации становится необходимым проинформировать пропустившего участника обо всех событиях, произошедших в группе за время его отсутствия); принцип пространственно-временной организации тренинга (определяет временные и пространственные характеристики группы).

Этические принципы, принцип конфиденциальности (предполагают, что информация о происходящем в тренинговой группе, касающаяся любого из ее участников, не должна озвучиваться и обсуждаться за пределами группы. Строгое соблюдение данного принципа является необходимым для формирования доверительных отношений в группе и создание атмосферы, способствующей раскрытию участников); принцип ненанесения ущерба (соблюдение данного принципа предотвращает возможный ущерб для участников со стороны ведущего или участников тренинга).

Ведущий несет ответственность за все происходящее в тренинге, и в процессе ведения группы должен исходить из принципа «не навреди», что требует от него высокой личной восприимчивости и профессионализма); принцип соответствия заявленных целей тренинга его содержанию (подразумевает последовательность действий ведущего в реализации целей, поставленных в начале тренинга).

Групповой психологический тренинг применяется в целях развития, психокоррекции, обучения и диагностики. Н.Ю. Хрящева и С.Н. Макшанов описывают тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов индивида, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия индивида.

Тренинговая работа может включать в себя как коррекционную (коррекция неадаптивных социальных и личностных установок), так и развивающую работу, направленную на развитие коммуникативной компетентности, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции, развитие профессионально значимых качеств и психических процессов.

Психологический тренинг оказывает конструктивное влияние на развитие личности индивида в трех направлениях: когнитивном, так как получение информации происходит через постановку исследовательских задач, ориентированных на повышение информативности общения; эмоциональном, поскольку вся информация интерпретируется через личностную значимость; конативном, предполагающем расширение поведенческого репертуара за счет осознания неэффективности привычных моделей поведения.

Исследуя тренинг как метод психологической коррекции, его можно рассмотреть как упражнение, в результате которого формируется система умений и навыков эффективного поведения, необходимого личности индивида для взаимодействия с другими индивидами.

Значительной особенностью тренинга является его диагностическая функция, в данном случае он является диагностикой особого рода, то есть самодиагностикой как активной позицией индивида, позволяющей ему корректировать свою деятельность.

В качестве обучающей системы, тренинг выполняет ряд функций: развивающую, дидактическую, воспитывающую, профессиональную.

В процессе тренинга личность индивида приобретает знания, умения, навыки межличностного взаимодействия. Развивающий эффект тренинга проявляется в качественных изменениях личности индивида. Деловые качества личности улучшаются благодаря тому, что в тренинге формируются условия для корректировки и совершенствования разных профессиональных знаний и умений.

В тренинге формируется возможность незамедлительного соотношения полученной информации и деятельности, эмоционального переживания новых способов поведения и связанных с ними результатов, что обеспечивается действием каналов обратной связи. Психологический тренинг также позволяет работать с личностью индивида, затрагивая глубинные внутренние структуры, сложно поддающиеся коррекции другими методами. Психологический тренинг создается в соответствии с определенными принципами, в роли которых выступают основные положения, особенности руководства и правила реализации тренинга как метода.

**Тренинговые группы и социально-психологический тренинг.** История создания тренинговых групп (Т-групп) тесно связана с именем К. Левина. Работая сначала в лаборатории, затем в полевых условиях, К. Левин пришел к выводу, что люди в группе постоянно воздействуют друг на друга. Группы быстро приобрели популярность как новый эффективный метод обучения, и основными задачами групп тренинга, или групп тренинга базовых умений, было обучение участников основным законам межличностного общения, умению руководить и принимать правильные решения в трудных ситуациях.

*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 в тренинговой группе каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента. Здесь возможно решение задач, которые неразрешимы в реальной жизни. Занятие в группе предполагает психологическую безопасность. Чем ближе задачи тренинговой группы к решению вопросов роста личности, межличностных отношений и чем успешнее авторитарные методы руководства заменяются неавторитарными, тем больше Т-группа (особенно ее сензитивный тип) приближается к группе встреч. И все же между Т-группой и группой встреч существует разница. Прежде всего Т-группа учит, как учиться. Поскольку все члены группы вовлекаются в общий процесс взаимообучения, они в большей мере полагаются на руководителя. Таким образом, обучение является скорее результатом опыта самой группы, нежели разъяснений и рекомендаций руководителя. Обучение тому, как учиться, включает в себя отдельные этапы: представление самого себя, обратная связь, экспериментирование. Конечная цель тренинговой группы - научить ее участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни.

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 устранившись от директивного руководства. Общая ошибка всех руководителей тренинговых 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 значит утратить контроль над ситуацией. Опытный руководитель, избегая очевидного руководства группой, всегда тем не менее остается центральной фигурой, тонко, ненавязчиво направляя процесс в нужное русло.

В тех случаях, когда работа в тренинговой группе ограничена во времени, меняется и роль наставника. Руководитель такой краткосрочной группы должен быть более активен, чаще вступать в конфронтацию с участниками, обеспечивая обратную связь. Группа с укороченным сроком действия чаще всего бывает структурированной: руководитель задает тон занятия, дает конкретные задания, формирует ситуации, а группа вырабатывает свой вариант решения. Запланированность действий хорошо зарекомендовала себя при решении различного рода конфликтных ситуаций.

Противоположностью структурированной группе может служить так называемая Тэвистокская группа. Она была предложена У. Байеном в 1959 г., а название группы происходит от Тэвистокской клиники и Тэвистокского института человеческих отношений в Лондоне, где У. Байен занимался исследованием так называемых малых учебных групп. Основное внимание в этих группах сосредоточивается на индивидуальном развитии и уникальности каждой личности. В Тэвистокской группе в качестве допущения принимается, что высказывания одного участника, его поведение, отраженное в групповом зеркале, разделяется другими участниками, а сама группа ведет себя как взаимосвязанная система, в которой целое оказывается чем-то большим, нежели сумма его частей. Руководителю в такой группе отводится пассивная роль, в то время как члены

группы исследуют особенности собственного поведения - руководитель группы остается в тени.

Т-группа в психокоррекционном плане имеет две основные цели: 1. Самосовершенствование личности. 2. Обучение навыкам межличностного общения.

Т-группа, кроме функции научения, выполняет еще и функцию психического выздоровления. Это означает, что занятия в Т-группе делают ее участников более восприимчивыми к чужим чувствам и потребностям, позволяют глубже осознать себя и свое собственное поведение, помогают наладить адекватные межличностные отношения, повысить свою коммуникабельность, открытость, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства.

Позже Т-группы по своему целевому назначению стали подразделяться на группы развития коммуникативных навыков и умений (подготовка руководителей, деловых людей); группы межличностных отношений (проблемы семьи, брака); группы сензитивности (группы, ориентированные на рост и самосовершенствование личности).

Родоначалники Т-групп в основе своего (как они считали) обучающего метода выделили следующие позитивные начала: применение психологических знаний в практической жизни, ориентация на демократические (в противовес авторитарным) методы обучения, способность в процессе обучения устанавливать отношения взаимопонимания и взаимопомощи, готовность вникнуть в проблему другого члена группы.

Т-группы, или группы социально-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, - обучение деловому и личностному взаимодействию, руководству людьми и организации совместной деятельности. 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 этой группы, направленность ее деятельности в основном определяются самими участниками групп. В Т-группах 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, установления с ними доверительных отношений. Развитие процессов в Т-группах идет поэтапно.

**Основные этапы работы Т-групп.** Предоставление каждым участником самого себя в определенном виде деятельности – «Какой я». Получение реакций от других людей на собственные высказывания: «Какой ты», «Каким мы видим тебя». Поиск каждым участником новых форм межличностного поведения с учетом мнений и реакций других людей. Это этап экспериментирования над собой. Закрепление и отработка эффективных форм поведения, получивших одобрение со стороны большинства членов группы. Т-группы обычно используются как своеобразная социопсихологическая микролаборатория для выявления имеющихся у каждого из участников возможностей развития и отработки умений межличностного общения.

*Социально-психологический тренинг как средство коррекции.* В широком смысле слова под социально-психологическим тренингом (СПТ) понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование своеобразных форм обучения знаниям, умениям и техникам в сфере общения, деятельности, собственного развития и коррекции.



СПТ направлен на овладение определенными социально-психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей персонала, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, поведение, состояние как членов группы, так и свои собственные, умения адекватно воспринимать себя и окружающих. При этом вырабатываются и корректируются нормы личностного поведения и межличностного взаимодействия, а также развивается способность гибко реагировать на ситуацию, быстро перестраиваться в различных условиях и разных группах.

Тренинг проводится как со специально подобранными для этой цели группами, так и с реально существующими группами, а также в семьях. Если в первом случае чаще преследуются индивидуальные психокоррекционные цели, то во втором задачи заключаются в улучшении социально-психологического климата в коллективе.

*Социально-психологический тренинг* - один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы. Для такой рефлексии и саморефлексии в группе создаются максимально благоприятные условия в виде возможности получить обратную связь на поведение каждого участника от тренера, членов группы, просмотра видеоматериалов.

Общая цель СПТ- повышение компетентности в сфере общения конкретизируется различными решаемыми в его процессе задачами. В зависимости от приоритета задач, на которые направлен СПТ, он может приобретать различные формы:

1. Ориентироваться на приобретение и развитие специальных навыков, например, умения вести деловую беседу, решать межличностные конфликты и т.д.;

2. Углублять опыт анализа ситуаций общения, например, коррекция формирования развития установок, необходимых для успешного общения, развития способности адекватно воспринимать себя и других, анализировать 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 пружины этого взаимодействия, приемы эффективного общения.

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

3. Коррекция коммуникативных установок, таких как: партнерство - взаимодействие с позиции силы, искренность - манипуляция, вовлеченность - избегание общения, настойчивость - соглашательство, т.е. выработка собственных стратегий общения.

4. Адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения.

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

Перечисленные задачи отражают основную составляющую деятельности профессионального коммуникатора, ее психологический коммуникативный аспект. Атмосфера психологической безопасности и комфорта, создающаяся в ходе тренинга, позволяют участникам проявить набор поведенческих эмоциональных стереотипов и, получив обратную связь на свое поведение, осознать вероятные ошибки во взаимодействии с людьми, возможности других, более продуктивных подходов к общению, приобрести новые навыки взаимодействия. Каждый тренинг в той или иной мере решает все перечисленные задачи, и эта мера зависит не только от тренинга, но и от мотивации, целей, личных проблем участников группы.

СПТ проводится в группах по 8-12 человек под руководством психолога, прошедшего специальную подготовку. Обычный цикл занятий рассчитан на 30-50 ч, однако продолжительность его можно варьировать в зависимости от характера решаемых задач. В то же время опыт показывает, что непродолжительные занятия (менее 20-24 ч) не позволяют в полной мере реализовать оптимальную программу СПТ и снижают ее эффективность. Занятия могут проводиться с интервалами в 1-3 дня и средней продолжительностью каждого занятия 3 ч. Но более эффективной формой организации работы является марафон- несколько занятий подряд по 8-10 ч непрерывной работы.

В процессе СПТ применяются различные методические приемы: групповая дискуссия (базовый методический прием), ролевая игра, невербальные упражнения и т.д. Использование в ходе занятий видеозаписи существенно повышает эффективность СПТ, предоставляя участникам (наряду с обратной связью, полученной от других членов группы) объективную обратную связь. СПТ получил широкое распространение в первую очередь как составная часть подготовки специалистов различного профиля: руководителей, педагогов, врачей, психологов, социальных работников и т.д.

Подготовка специалистов в области психокоррекции, предполагающих использовать групповые формы в своей работе, также включает СПТ, так как, наряду с теоретическими знаниями, специалист должен владеть практическими навыками, а именно: быть компетентным в общении (это один из существенных компонентов успешной профессиональной деятельности в специальностях, ориентированных на социальное взаимодействие); уметь устанавливать эмоциональный контакт; организовывать пространство общения; идентифицировать эмоциональное состояние по экспрессивным характеристикам поведения; создавать благоприятный климат общения; выслушивать и понимать клиента; контролировать собственное экспрессивное поведение, позу, мимику, жестикуляцию; аргументированно высказывать свою точку зрения; разрешать конфликтные проблемные ситуации.

Овладение данными навыками и приобретение опыта более эффективного их применения на практике и является задачами СПТ для психологов. На групповых занятиях с помощью игр могут выявляться и анализироваться ошибки, допускаемые в общении с клиентом, приобретается опыт ведения беседы, осуществляется коррекция собственного эмоционального состояния. Не менее важная задача СПТ, решаемая в системе подготовки психологов, - выявление поведенческих стереотипов, свойственных участникам группы. Очевидно, что стереотипы, затрудняющие успешное общение, мешают профессиональной деятельности психолога. Однако стереотипы в обычном общении, способствующие успеху, должны быть отрефлексированы, так как в профессиональной деятельности могут оказаться нежелательными.

Во время занятия группы СПТ, в процессе непосредственного группового взаимодействия приобретаются знания в области психологии личности, группы, общения, взаимоотношений, складывающихся между людьми; развиваются способности адекватно и полно воспринимать себя и других; повышается чувствительность к групповым процессам; вырабатываются навыки использования этого опыта в своей профессиональной деятельности.

Результативность СПТ в решающей степени зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов. Основные из них: активность на занятиях, принцип открытой обратной связи, принцип «здесь и теперь», доверительность в общении.

*Активность на занятиях.* Принцип активности на занятиях означает следующее. 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.

*Открытая обратная связь.* Под обратной связью здесь следует понимать краткое, аргументированное и конструктивное высказывание каждым членом группы своих соображений о смысле, способах разрешения различных проблем, собственном стиле деятельности и общения, о сравнительной эффективности тех или иных способов поведения в специально смоделированных игровых ситуациях, об успешности выполнения поставленных на занятиях задач. 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. Все это создает предпосылки для коррекции навыков и умений общения, а шире - для взаимодействия в ходе тренинга. Чтобы обратная связь выполняла названную функцию, к ней предъявляются определенные требования. Прежде всего она должна носить 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. Еще одно требование к обратной связи - ее неотсроченность, т.е. мнения должны высказываться по ходу или сразу после выполнения упражнения или задания.

*Принцип «здесь и теперь».* 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 СПТ ориентирует участников на предметную, целенаправленную, совместную работу, дает возможность обсуждать материал, значимый для всех членов группы, а не только участника случая. Это 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. Отдельные члены группы, настраивающие себя на фантазирование и рассмотрение случаев и историй, свидетелями которых они не были, должны блокироваться группой.

*Доверительность в общении.* От соблюдения принципа доверительности в общении во многом зависит обучающий эффект тренинга. Лишь доверительная, доброжелательная атмосфера в группе создает возможность для ненормативных и искренних высказываний участников по всем обсуждаемым проблемам. Доверительность здесь не только выступает 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 СПТ 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 СПТ, важно соблюдать и те, которые отражают особенности участников во взаимосвязи и взаимодействиях в процессе совместной работы. К ним можно отнести:

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

Соблюдение принципов СПТ позволяет решить двойную организационную задачу. С одной стороны, обеспечить позицию каждого участника занятия, которая характеризуется активностью, партнерством, объективацией поведения и исследовательской направленностью, с другой - предоставить руководителю возможность избрать оптимальную тактику проведения занятия. Здесь наиболее продуктивными вариантами занятия признается ориентирование группы на руководителя, центрирование группы на участника, поддержание совместной ответственности. Отдельный избранный вариант или их сочетание обеспечивает максимально эффективную реализацию возможностей социально-психологического тренинга.

Занятие методом социально-психологического тренинга включает четыре этапа:

1. Создание единого психологического пространства, а также обратной связи (отдельный участник, вся группа и наоборот).

2. Проведение дискуссий, игры, полилога или интервьюирования для создания ситуаций рефлексии.

3. Решение конкретных задач, овладение знаниями, навыками, умениями, а также достижение иных развивающих или коррекционных целей.

4. Релаксационные восстановительные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятия.

Каждый этап, в свою очередь, предполагает соответствующие фазы:

- определение целей, темы дискуссии, характера проблемы, ориентацию на них участников занятия;
- круговую дискуссию по обсуждаемой проблеме, сбор информации, суждений, мнений, новых идей, предложений от всех ее участников;
- упорядочение информации и ее обсуждение;
- обоснование альтернатив и совместная их оценка;
- подведение итогов дискуссии, совместное резюмирование;
- сопоставление целей занятия с полученным результатом;
- снятие психологической нагрузки, подведение итогов занятия.

Все методы СПТ 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 форме анализа конкретных ситуаций и в форме группового самоанализа.

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

1. Психотехнические игры, цель которых - снятие психической напряженности, развитие внутренних психических сил конкретного человека; среди основных типов психотехнических игр можно выделить:

- игры-релаксации,
- адаптационные игры,
- игры-формулы,
- игры-освобождения.

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

2. Игровые методы разрешения конфликта. Эти методы основываются 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.

3. Игры-защиты от манипулирования. Для повседневной практики психолога неопределима роль игр, защищающих от манипулирования и развивающих интуицию.

4. Игры для развития интуиции.

5. Позиционные игры. Эффективно зарекомендовали себя позиционные игры, которые проводятся на основе концепции трансактного анализа Э. Берна. В ходе этих игр каждый клиент учится занимать позицию, оптимальную для общения с партнером. Наиболее продуктивное обогащение возможно, если психолог в любом клиенте видит и признает субъекта общения. В этом случае он способен строить общение, используя параллельные трансакции - элементарное взаимодействие равных партнеров. Эти трансакции наиболее плодотворны в отличие от трансакций, провоцирующих обучаемых на сопротивление психолого-педагогическому воздействию.

6. Игры-коммуникации. Чтобы осуществить принцип горизонтального общения, необходимо: во-первых, мысленно ставить себя рядом с клиентом, а во-вторых, таким образом представлять идею, занимать такую позицию при проведении занятий, чтобы не возвышаться над группой или отдельным человеком, не смотреть на него в момент общения «сверху вниз». Несоответствие позиций контакта предполагает и приверженность к определенному способу изложения материала, который на подсознательном уровне воспринимается аудиторией как средство для самовыражения и самоутверждения психолога, с одной стороны, и как недостаточное внимание к слушателям - с другой. Используя монолог, трудно формировать аттракцию - это первое условие успешного вхождения в контакт и дальнейшего эффективного общения.

В целях проведения качественного и количественного замеров хода и итогов тренинга могут использоваться: самоотчеты участников тренинга (ощущение ими психологического комфорта и решение задач социально-психологического взаимодействия), экспертные оценки руководителей СПТ (оценка применимости отдельных методик тренинга).

*Упражнения, используемые при проведении социально - психологического тренинга.*

1. «Представление». В начале работы группы участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе выбрать собственное имя, имя друга, знакомого, литературного героя и т.д. Имя пишется достаточно крупно и разборчиво, оно может быть оформлено в виде эмблемы. В дальнейшем участники обращаются друг к другу только по тренинговому имени. Ведущий дает 3-5 мин для того, чтобы участники сделали свои визитки, подготовились к взаимному представлению. В ходе представления они объединяются в пары и каждый рассказывает о себе своему партнеру. В последующем каждый участник представляет своего партнера в группе, стараясь подчеркнуть его индивидуальность.

2. «Правила группы». Ведущий рассказывает о правилах группы, объясняя сущность таких принципов, как представление «Я» участника; открытая обратная связь; экспериментирование; принцип «здесь и теперь»; доверительность в общении.

3. «Список претензий». Предлагается проанализировать недовольство окружающими людьми. Для этого на листе бумаги составляется список людей из ближнего и отдаленного окружения (родители, жена, дети, друзья, сослуживцы, женщины, человечество и т.д.) и в их адрес излагаются конкретные претензии. На эту неприятную работу отводится 5-7 мин. Затем участники объединяются в микрогруппы (по 4- 5 человек) и обсуждают эти претензии, обращая внимание на сходство и различия. Обсуждение занимает до 15 мин.

4. «Тренинг саморегуляции». Первый этап занятия включает в себя упражнения на релаксацию - достижение измененного состояния осознания и визуализацию, направленную на развитие навыков создания мысленно-зрительных образов. Ведущий задает определенный визуальный ряд: «Сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. Если возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Уберите розу. Представьте комнату, в которой вы находитесь, всю ее обстановку, мебель, цвет. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке, смотрящего на комнату и всю обстановку сверху вниз. Теперь снова вообразите большой белый экран. Поместите фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим. Поменяйте синий цвет на красный. Сделайте экран зеленым. Представляйте любые цвета и изображения по своему упражнению». После выполнения данных упражнений необходимо спокойным ровным голосом вернуть участников в обстановку «здесь и теперь», например, с помощью монотонного обратного отсчета: «После того как я просчитаю от 10 до 1, вы медленно, на вдохе, откроете глаза и вернетесь в эту комнату». Далее участникам необходимо обменяться своими впечатлениями, из которых руководитель получит информацию о готовности группы к созданию зрительных образов. При необходимости упражнение по визуализации можно повторить. После этого повторно выполняется упражнение на релаксацию и по достижении необходимого его уровня происходит плавный переход к следующей части занятия.

#### *Внешние признаки релаксации.*

- Расслабленные мышцы лица (воскообразное состояние).
- Отсутствие глотательного и моргательного рефлекса.
- Ровное глубокое брюшное или поверхностное грудное дыхание.
- Расслабленные кисти рук.
- Общее снижение мышечного тонуса.

На следующем этапе упражнения носят различный характер в зависимости от типа личности участников.

«Комплимент». Сидя в кругу, каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего слева, подумать о том, какая черта характера, привычка того ему нравится, и сказать ему об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить. Если кто-то не готов, он может пропустить ход и сделать комплимент после других. Цель - развитие умения видеть в любом человеке положительное.

«Выявление лидера». Это работа в парах. Каждый из участников группы должен выбрать одно из упражнений физической зарядки и выполнить. Задача состоит в том, чтобы, ориентируясь друг на друга, через минуту придти к единому упражнению. Вывод: уяснив распределение социальных ролей, ориентируемся на них при дальнейшем проведении занятий. Кроме того, это упражнение разогревает и в определенной мере сплачивает группу на основе занятий единой деятельностью.

Тест-упражнение «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?»

Обсуждение: чаще всего оказывается, что в других не хватает мягкости, теплоты и доброты, а в себе твердости, настойчивости и т.д. Эффективно общаться можно, лишь обладая достаточными психолого-педагогическими знаниями и перестраиваясь с одной ролевой позиции на другую.

«Эмоциональная поддержка». Отдельные участники тренинга играют роль человека, испытывающего радость (выиграл крупную сумму денег, родился ребенок, получил резкое повышение и т.д.). Остальные молча, невербально должны поздравить его. Анализируется, кто больше всего вчувствовался в ситуацию. Вывод: общение на эмоциональном уровне формирует специфические взаимоотношения, причины которых мало осознаются, а именно симпатию (положительный образ другого, расположенный к нему) или антипатию (отрицательный эмоциональный образ партнера, препятствующий конструктивному общению). При общении люди часто не понимают друг друга, а отсюда возникает иллюзия социального восприятия.

«Умение слушать». Каждый из участников в течение 1 мин должен рассказать свою автобиографию. При этом, прежде чем начать рассказ, каждый в двух-трех предложениях излагает содержание того, о чем говорил предыдущий выступающий. По окончании упражнения надо обсудить, умеют ли участники слушать друг друга.

«Наблюдение за асимметрией». Необходимо разбиться на пары и поочередно выполнять следующее: вспомнить и изобразить мимикой, позой, жестами ощущение положительной эмоции. В то же время передать словами ощущение отрицательной эмоции. Убедиться в большей достоверности информации, передающейся по аналоговому каналу (невербальная информация). Следующее задание - передать ощущение положительной эмоции стереоканальным способом, т.е. одновременно и по аналоговому, и по знаковому каналу. Оказывается, что меньше достоверности по знаковому каналу. Вывод: мы зачастую не доверяем словам партнера и у нас возникает дискомфортное неосознаваемое состояние. По мимике, позе, жестам мы определяем, когда человек опирается на собственный опыт заключенного ощущения, когда на логические построения, а когда на то и другое.

Мимика, поза и жесты асимметрично отражают включенность правого полушария головного мозга, которое хранит опыт, опирающийся на ощущения, или левого, знакового полушария, которое отвечает за логические построения, базирующегося на символической информации. Например, если один человек воспринимает яблоко как кислое, средних размеров, то для другого оно может быть сладким и большим. При передаче информация о яблоке для каждого имеет свое содержание. Поэтому важно уметь считывать эту информацию и по аналоговому, и по знаковому каналу, а также выразительно ее передавать.

«Проективный рисунок». Задача заключается в том, чтобы нарисовать по два рисунка: «Я - такой я есть» и «Я - каким хотел бы быть». Рисунки не подписываются. Все участники высказываются по цепочке, в том числе и анонимный автор. По желанию, автор в конце называет себя и называет тех, чьи интерпретации ему понравились. Цель - развитие перцептивной стороны общения, развитие способности к эмпатии, групповая оценка личности как средство самосовершенствования.

«Определение репрезентативных систем». Клиент рассказывает о каком-либо событии из прошлого, лучше всего из детских воспоминаний. В ходе повествования определяется основная репрезентативная система по вербальным ключам доступа, т.е., по тем словам, которые используются. Ведущая репрезентативная система, отражающая деятельность мозга в данный момент в ситуации «здесь и теперь», определяется по невербальным ключам доступа (перемещения глаз). Для тренировки в определении

невербальных ключей доступа можно задать несколько вопросов, обращенных в прошлое. Например: «Помните ли вы, когда последний раз были в лесу?»; «Можете ли вспомнить свою входную дверь, своего первого учителя, свою первую зарплату?» Вывод: цель конгруэнтного общения будет достигнута, если вы обладаете навыками пользования такими элементами общения, как: поза, жесты, речь, дыхание и т.д.

«Переманивание». Участники тренинга разбиваются на пары. Один сидит на стуле, другой стоит позади этого стула. При этом один стул должен быть свободным и клиент, перед которым он стоит, обращается к одному из участников тренинга, сидящих на стульях, с просьбой пересесть на свободный стул. Слушатель, стоящий сзади, должен удерживать за плечи своего партнера при попытке пересесть. Далее, к сидящим обращается тот, у кого оказывается свободный стул. Через некоторое время тот, кто стоит, меняется местами с тем, кто сидит. Вывод: возможные причины неудачных вербальных коммуникаций:

- при отправлении сообщения слова произнесены невнятно, неполно, плохо выбраны термины (неточны, двусмысленны);
- при получении сообщения оно прочитано не полностью или неправильно, понято по-своему;
- сообщение намеренно оставлено без ответа;
- личная установка: невнимательность, недостаточная заинтересованность, скука, поспешность, чрезмерная эмоциональность, несоблюдение правил и т.д.
- структура коммуникаций неадекватна решаемой задаче, отсутствует метод работы и контроля и т.д.

«Диалог». Происходит разбивка участников на пары и в течение 5-7 мин они должны вести диалог. При диалоге наблюдается смена ролей слушающего и говорящего. Динамику смены фаз, коммуникативных ролей одного из партнеров можно представить в виде последовательных отрезков: высказывание, отключение, восприятие сообщения, подготовка к высказыванию, высказывание. В идеальном случае сообщение может быть воспринято без искажений при условии, если фаза высказывания говорящего совпадает с фазой восприятия слушающего. То же упражнение можно проделать, но с использованием невербальных способов общения: жесты, мимика, пантомимика и т.д. Вывод: цель упражнения - продемонстрировать, что, оказывается, существует еще невербальное общение, которое составляет от 60 до 80% в процессах коммуникации.

«Понять партнера». Один из клиентов выходит из аудитории на 10 с, остальные в это время договариваются, кто будет его поддерживать, а кто нет. Далее анализируется, смог ли клиент определить эти две группы участников тренинга. Цель - определить при контакте глазами, кто из присутствующих вас поддерживает, а кто нет. При этом желательно молчать и сохранять невозмутимое выражение лица.

«Обратная связь» («Спички»). Участники по двое сидят спиной друг к другу. Один из них складывает фигуру из восьми спичек. После этого он на словах объясняет своему напарнику, как надо сложить идентичную фигуру. При этом напарник не имеет право задавать уточняющие вопросы. Затем упражнение повторяется, но уже с правом задавания вопросов. Результаты двух частей упражнений сравниваются и анализируются. Цель - показать ограниченность вербальной коммуникации и важность обратной связи в общении.

«Выброс пальцев». По команде 3-4 участника, стоящие в одну шеренгу, выбрасывают пальцы одной руки с закрытыми глазами, совершают поворот на 360°, после чего осматриваются. Задача: добиться выброса всеми участниками одинакового числа пальцев. Размещение в одну шеренгу или в колонну по одному. Цель - снятие первоначального эмоционального напряжения и отработка навыков взаимодействия с помощью вербального и невербального общения.

«Контакты». Участники садятся лицом друг к другу таким образом, чтобы образовались две концентрические окружности. Внешний круг подвижный. Участники по



команде тренера перемещаются по часовой стрелке, меняя партнера. Внутренний круг неподвижный, участники не сходят с места. При общении с каждым из новых партнеров стоит задача вступления в контакт и проведения беседы в рамках определенной ситуации. На это каждый раз отводится до 3 мин. Цель - умение устанавливать контакты с незнакомыми людьми. Возможные ситуации (задает ведущий):

Общение с руководителем после его прибытия в коллектив.

- Вам необходимо занять денег у малознакомого человека.
- Вы узнали, что ваш знакомый плохо отозвался о вас в компании. Представился случай выяснить отношения наедине.
- Беседа с человеком, который пользуется некоторым авторитетом, но не является образцом дисциплины и морального подражания для вас.

Далее обсуждаются успехи и неудачи.

«Копия». Психолог предлагает двум-трем участникам, вышедшим из помещения, скопировать, изобразить позой и жестами одного из участников группы. Все определяют - кого. Обсуждается похожесть. Цель - развитие способности к невербальному общению.

«Нетрадиционное приветствие». Ведущий: «Мы привыкли к стереотипам. Они помогают нам жить, но иногда и обедняют жизнь. Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно освоить нетрадиционное приветствие. Может быть, кто-нибудь предложит свой вариант. Но для начала предлагаю некоторые варианты приветствия друг друга: тыльной стороной ладоней; стопами ног, внутренней стороной, но легко без удара; коленями; плечами; лбами. Теперь предлагайте ваши варианты. Мы готовы попробовать и их». Цель - снятие напряжения, развитие навыков невербального общения.

*Занимательные задачи.* Группе на решение задачи дается 1 мин, причем каждый участник решает задачу в уме и пишет ответ на бумаге. Руководитель пересаживает участников, группируя их с учетом одинакового ответа. После этого членам группы предлагает обменяться мнениями и прийти к общему решению в течение 5 мин. 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. При подведении итогов сравнить, как изменился ход группового обсуждения. Цель - в занимательной форме дать возможность участникам провести групповую дискуссию. Примеры занимательных задач: Полторы курицы за полтора дня снесут по полтора яйца. Сколько яиц снесут две курицы за два дня? (Ответ: 4.)

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.)

«Речь – побуждение». Каждый участник готовится к выступлению в роли руководителя перед подчиненными с целью их мотивации и подготовки к выполнению различных задач. Каждое выступление длится не более 3 мин. Оценивается выступление по шкале с точки зрения содержания, стиля, умения держаться, мимики, жестов, аргументации, культуры речи и, как итог, с точки зрения достижения цели. Коллективно определяется победитель. Цель - овладение навыками и умением подготовки к публичному выступлению и самого выступления.

«Дилемма узника». Участники сидят попарно спиной друг к другу. Ведущий объясняет правила игры. «Вас подозревают в совместном преступлении. Вы находитесь в отдельных камерах и у каждого есть возможность сообщить о преступлении другого или промолчать. Ваш выбор: молчать или рассказывать. Выбор вашего партнера: молчать или рассказывать. При решении этого вопроса можно руководствоваться матрицей с баллами, которые получит каждый из участников в случае того или иного сочетания рассказа и молчания. Чем больше положительное число баллов, тем мягче будет наказание, и

наоборот». Выбор: молчать - молчать - по +3 балла; молчать - рассказывать-1, +5 и т.д. Выбор надо сделать, не общаясь друг с другом. Свое решение надо написать на бумаге и сдать ведущему, который учитывает очки в ходе туров. При этом внешний круг участников двигается вокруг внутреннего. Проводится  $n/2$  туров, где  $n$  - число участников в группе. После того как сделаны все выборы, подводятся общие итоги. Цель - развитие умения понимать друг друга и организовывать совместную деятельность.

«Волшебное слово». Руководитель напоминает о важности некоторых волшебных слов и выражений типа «спасибо», «пожалуйста», «будьте любезны» и т.д. «Какие еще волшебные слова вам известны?» Участники, свободно передвигаясь по комнате, должны приветствовать друг друга, используя те волшебные слова, которые они вспомнили во время обсуждения. Время проведения 4-5 мин. Желательно подойти к максимальному числу участников. Цель - проведение разминки, снятие напряжения среди участников.

«Зона осознания». Психолог говорит участникам тренинга, что их опыт осознания может быть разделен на три зоны: внешний мир, внутренний мир тела и мир мыслей и фантазий. Предлагается разбиться на пары, сесть друг перед другом, расслабиться и по очереди делиться своим осознанием внешнего мира, начиная предложение словами: «Сейчас я осознаю, что...» При этом описываются только внешние стимулы: шум на улице, свет лампы, скрип пола, запах одеколона и т.д. Интерпретации не допускаются. Затем то же делает партнер. Далее предлагается обратить внимание на внутренний мир тела, начиная с тех слов, что и в первом случае. При этом необходимо осознавать сухость во рту, зуд в руке, напряжение мышц, неудобную позу, тесные ботинки и т.д. Наконец включается средняя зона осознания, в которую входит психическая активность, отличная от текущего опыта: фантазии, воспоминания, планы, подозрения, чувства. Участники начинают со слов: «Я осознаю...», делятся своими чувствами о происходящем, тревогами о несделанной работе, предположениями о мыслях партнера. После этой тренировки возможно свободное скольжение по осознанию. При этом необходимо самому контролировать переходы из зоны в зону и следить за партнером. В заключение обсуждаются переживания. Цель - приобретение навыков свободного восприятия и анализа как внешнего, так и внутреннего мира.

«Сила слова». Ведущий: «Сядьте лицом к партнеру и, глядя ему в глаза, произнесите три фразы, начиная каждую словами «Я должен...». Не предоставляя вам обратной связи, партнер в свою очередь скажет три фразы, начиная с «Я должен...». Теперь вернитесь к своим фразам и замените их начало на «Я предпочитаю...», сохранив неизменными остальные части. Поделитесь своими переживаниями. Прочтите то же самое с парами начал фраз: «Я не могу» - «Я не хочу» - «Мне надо» - «Я хочу» - «Я боюсь, что...» - «Я хотел бы...». Обсудите. Слова из первой группы отрицают вашу способность нести ответственность за что-либо. Изменяя свою речь, вы можете повысить эту ответственность и уверенность в себе». Цель - осознать возможности вербальной коммуникации, изменить структуру своей речи, повысить ее эффективность.

«Репетиция поведения». Участники разбиваются на пары и взаимодействуют в ситуации напарника. Возможные ситуации:

Вышестоящие - нижестоящие. Задача нижестоящего добиться каких-то льгот, повышения выгод. Задача вышестоящего - отказать.

Очередь за деньгами. Один - честно стоящий, второй - влезавший без очереди.

Возможны другие варианты, предложенные самими участниками. При разборе необходимо обсудить чувства партнера по общению, выбранную им стратегию. Цель - приобретение навыков деятельности в конфликтной ситуации.

«Я хочу тебе подарить...». Ведущий: «Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить друг другу подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное - от души. После вручения получивший подарок должен высказать свое отношение к нему, если понравился - то чем, если нет - то почему, и что в действительности он хотел бы получить». Работу можно вести в режиме большого круга.

Участники по очереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок. Цель - разминка вхождения в контакт.

«Чемодан». Завершающее упражнение, подводщее итоги занятия. Участники по одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан», в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему успешно адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила:

класть в «чемодан» одинаковое количество положительных и отрицательных качеств;

указывать те качества, которые проявились во время занятия,

класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Руководитель группы в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на листе бумаги указанные качества. Тот, кому собирался «чемодан», может задать любой вопрос, если ему не ясно, что написал секретарь. Свой «чемодан» должен получить каждый участник. Цель - дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки.

*Группы развития коммуникативных навыков и умений.* К группе коммуникативных тренингов или тренинга коммуникативных умений относят преимущественно групповые варианты поведенческого и социально-психологического тренинга. Они проводятся в целях формирования и совершенствования общекommunikативной готовности личности, например, для людей, испытывающих жизненные трудности, связанные с общением. Различия между поведенческим и социально-психологическим тренингом условны. Известным критерием для разграничения этих близких технологий совершенствования навыков коммуникаций могут быть разные целевые установки. Методика проведения указанных тренингов может быть различная, но обязательно включает в себя два компонента: ролевую игру и групповую дискуссию.

Социально-психологический тренинг составляют блоки различных коммуникативных умений, например умения, необходимые в начале общения при вступлении в контакт, для прерывания контакта, навыки психологического аргументирования, активного слушания, выявления скрытых намерений партнера по общению и другие. Методика проведения поведенческого тренинга строится также на принципах воссоздания субъективно сложных для участников группы ситуаций через разыгрывание ролевых игр и групповую дискуссию. Пример наиболее распространенной методики 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 20. 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 клиентов, преодолевших поведенческие трудности, и появление новых предоставляет участникам 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, которая разыгрывается участниками по очереди. В конце занятия проводится групповая дискуссия с целью рефлексии эффективности участия членов группы в ролевой ситуации. Возможно повторение наиболее сложной ситуации и дискуссии. Вопрос о завершении

занятий в группе решается индивидуально каждым клиентом совместно с тренером. Проведение тренинга, как видно из описанной методики, при всей внешней простоте требует большого опыта работы с группами, хороших навыков организации коммуникативного тренинга, психокоррекционных занятий, поскольку, несмотря на поведенческую ориентацию этого тренинга, возможно обострение состояния клиента. К рассматриваемой группе тренингов относятся тренинги коммуникативных умений, разработанные для конкретных профессиональных групп, например для руководителей, психологов, учителей, социальных работников, менеджеров. Коммуникативные умения включают умения: описание поведения своего партнера, коммуникацию чувств, активное слушание, конфронтацию. Описание поведения - умение рассказать о поведении другого без анализа мотивов и без конструктивной критики, а тем более, без оскорблений самого субъекта. Можно сказать; «Маша, ты грязнуля» - 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. Плотно сжатые губы могут быть и выражением гнева, и проявлением страха, и проявлением сильного напряжения. Участники группы должны учиться передавать суть своих чувств таким образом, чтобы они были правильно поняты другими. Лучше всего научиться передавать свои чувства адекватными словами, не прибегая к непонятным и сложным метафорам. Можно сказать: «Мне стыдно»; «Я рад»; «Я чувствую смущение»; «Я тебя люблю», нежели идти окольными путями, прежде чем партнер поймет то, что ты чувствуешь. Иногда люди путают мысли и чувства. Утверждение «Я чувствую, что Таня очень одинока» в действительности есть суждение, в котором слова «Я чувствую» правильнее заменить на «Я думаю».

*Умение слушать*. Случайно собравшиеся собеседники редко умеют слушать друг друга. Говорить всегда проще, чем слушать. Существует понятие «активное слушание», которое включает в себя ответственность за то, что человек слышит. С «активным слушанием» связано другое понятие – «эмпатическое слушание», которое объединяет способность слушать и умение передавать услышанные эмоции другого. «Эмпатическое слушание» означает умение не просто слушать, а правильно понять значение, смысл, а самое главное - эмоциональный контекст другого, истинные чувства говорящего.

*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 будет более продуктивной, если ее инициатор соблюдает следующие условия диалога.

- устанавливает позитивные взаимоотношения и эмпатическое понимание с оппонентом;
- выражает конфронтацию в форме предположений или вопроса, а не в форме категорического требования;
- говорит об особенностях поведения партнера, а не о его личности;
- приводит контрдоводы, которые содержат конструктивные и позитивные начала;
- вступает в конфронтацию прямо, честно, не искажая факты, намерения и чувства оппонента.

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

#### **Возможные виды тренингов.**

1. *Базовый тренинг* - тренинг партнерства. Основные заданы: формирование партнерской установки в общении, умения быть на равных с партнером, не ущемляя его и

свои права, признавая право на автономию, непохожесть на себя, развитие техник установления и поддержания контакта, овладение техникой дискуссии, обучение регуляции эмоционального напряжения в конфликте, овладение навыком коллективного решения задач, развития навыков личного выступления и т.д. Данный тренинг может использоваться как локально, так и являться начальным для определенной системы тренингов. Продолжительность его составляет 3-5 дней, группа - не более 10-12 человек.

2. *Тренинг ведения переговоров.* 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. Основные задачи: разработка тактики подготовки к предстоящим переговорам, ориентация в позициях и интересах другой стороны, выбор стратегий и тактики переговоров, поиск компромисса, выработка индивидуального стиля человека, ведущего переговоры, повышение социальной чувствительности и др. Продолжительность тренинга - 3-5 дней, группа - 10-12 человек.

3. *Тренинг уверенного поведения, настойчивости (ассертивности).* Основные задачи: создание установки на открытое выражение своих чувств без ущемления прав партнера, овладение техникой ассертивного поведения. Продолжительность тренинга - 3-5 дней, группа - 10-12 человек.

4. *Тренинг принятия и реализации стратегического значения в условиях неопределенности, конкуренции и риска.* Основные задачи: повышение успешности анализа ситуаций, выделение существенной противоречивой и ложной информации, умение структурировать нечетко определенные задачи, способность прогнозировать последствия принимаемых решений, эмоциональность, устойчивость в условиях дефицита времени и конкуренции, расширение репертуара управленческого стиля, коррекция личностных «барьеров», мешающих эффективному принятию решений, стратегия разрешения личностных ситуаций. Продолжительность - 3-5 дней, группа - 10-12 человек.

5. *Общий менеджерский тренинг* - базовый игровой тренинг для менеджеров-руководителей. Основные задачи: выявление особенностей лидерских качеств участников, мотивации, стиля руководства, изучения стадий развития организаций, овладение различными стратегиями управления, овладение навыком распределения ответственности и др. Продолжительность - 30-40 ч, группа - 10-12 человек.

5. *Тренинг навыков работы с клиентом-потребителем.* Основные задачи: овладение основными техниками работы с клиентом, изучение психологии потребителя, овладение спецификой работы с клиентом в условиях сервиса, социальной помощи, бизнеса, маркетинга и т.д. Продолжительность - 30-40 ч, группа - 10-12 человек.

6. *Тренинг проведения опросов и собеседований.* Основные задачи: овладение техниками проведения различного рода опросов, собеседований, интервью, консультаций, техникой сбора информации, проведения маркетинговых исследований, техникой установления контакта с контрагентами и др. Продолжительность - 30-40 ч, группа - 10-12 человек. В качестве примера коммуникативного тренинга можно рассмотреть тренинг педагогического общения.

8. *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 выполняет роль учителя. Группа отрабатывает ряд упражнений, которые

повышают компетентность в общении каждого ее члена. Упражнения направлены на отработку поведения в ученическом классе.

Упражнение 1. Каждый член группы должен выполнить ряд простых действий. Войдите в аудиторию. Откройте окно. Напишите на доске. Откройте книгу или классный журнал. Те же действия нужно сделать с быстрой сменой ритма.

Упражнение 2. Выполнение элементарных педагогических действий с введением неожиданных заданий. Сядьте за стол. Откройте книгу. Раздается неожиданный стук в дверь. Реагируйте и действуйте. Вы пишете у доски. Неожиданно открылось окно. Действуйте.

Упражнение 3. Поиск внутреннего ритма в процессе движения по аудитории. Необходимо выполнить объяснение нового материала, передвигаясь по аудитории в различном темпе. Необходимо при этом объяснять причину того или другого ритма по отношению к содержанию педагогической деятельности.

Упражнение 4. Направлено на последовательность и целесообразность действий в меняющихся обстоятельствах. Ведущий дает задание: «Войдите в аудиторию. Начинайте действовать. Идет вводное задание, а в конце аудитории возникает шум. Реагируйте». Вы пишете у доски. Стук в дверь. Вы направляетесь к двери и в это время - шум в аудитории. Реагируйте. После выполнения заданий необходимо объяснить, как член группы оценивал помехи, насколько была точна и адекватна содержанием его помех его собственная реакция. Эти упражнения можно проводить как в вербальном, так и в невербальном планах.

Упражнение 5. Направлено на формирование мышечной свободы в процессе педагогической деятельности. Упражнение начинается с проверки степени зажатости каждого члена группы. Согните и напрягите указательный палец руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение: в соседние пальцы, в кисть, в локоть, в шею, напряглась ли другая рука. Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею, плечо, локоть, чтобы рука двигалась свободно, а палец оставался напряженным. Освободите остальные пальцы, которые также напряжены, а указательный держите напряженным.

Упражнение 6. Направлено на освобождение и постепенное зажатие всей мускулатуры. По счету до десяти освободить всю мускулатуру, а за тем зажать ее по счету до пяти. Освободить всю мускулатуру, начиная от головы и кончая пальцами ног, а затем напрячь ее. Счет может быть произвольным и меняться. Расслабить мышцы ног и так далее до головы, а потом напрячь все тело и опять расслабить. Упражнение делается на различный счет 25, 15, 10, 5.

Упражнение 7. Направлено на задержание напряженности и преодоление ее. Зажать мышцы верхней части тела. Задержать зажим. Ослабить. По команде «раз» - зажим, по команде «два» - расслабление. Чередовать зажатие и расслабление на разных группах мышц.

Упражнение 8. Направлено на быструю смену объектов зажима, на быстрое осуществление частичного зажима тела. Аналогичные упражнения делаются в процессе медленного движения, потом - в процессе быстрой ходьбы.

Упражнение 9. Упражнение по снятию мышечного напряжения в процессе выполнения элементарных педагогических действий, которые поочередно выполняются всеми членами группы. Войдите в аудиторию. Подойдите к столу. Проверяется зажатость мышц и освобождается излишнее напряжение. Пройдите по аудитории. Сядьте за стол. Проверить и снять излишнее напряжение. Пишите за столом. Проверяется излишнее напряжение. Пишите на доске. Укрепите плакаты. Снятие лишнего напряжения. Проверка и снятие излишнего напряжения выполняется коллективно.

Упражнение 10. Упражнение на снятие мышечного зажима в процессе элементарных педагогических действий с вводными заданиями.

Войдите в аудиторию. Пишите у доски. Вводное задание - шум на последней парте. Реагируйте. Проверьте мышечное напряжение при реакции. Уберите излишнее напряжение и т.д.

Войдите в аудиторию. Встаньте перед слушателями. Проверьте, нет ли в теле излишнего напряжения. Почувствуйте, что тело легко и свободно. Вы готовы к любому действию. Сядьте на стул. Смотрите на слушателей. Снимите излишнее напряжение. Почувствуйте себя свободным и готовым к любым педагогическим действиям. Импровизируйте.

Войдите в воображаемую аудиторию. Пройдите по ней. Приготовьте воображаемые материалы, как будто вы находитесь в заполненном людьми помещении. Следите, чтобы работали только те группы мышц, которые необходимы.

Упражнение 11. Направлено на отработку поз в процессе педагогической деятельности. По заданию тренера все члены группы занимают определенные позы на основе сигнала «хлопок». Необходимо объяснить (оправдать) позу. Подумайте, что может сделать педагог, находясь в таком положении. Проверьте, какие группы мышц зажаты. Необходим ли этот зажим при этом действии. Уберите излишний зажим. После того как поза оправдана, членам группы предлагается в этом этюдном порядке продолжать действие, которое начинается с той же позы. Довести его до логического завершения.

Упражнение 12. Направлено на изучение физических особенностей поз каждого члена группы и устранение обнаруженных недостатков: напряженности, расхлябанности, сутулости, угловатости, манерности и т.д.

Упражнение 13. Направлено на ощущение мышечной свободы и эмоционального благополучия в аудитории. Члену группы предлагается выйти за дверь. Он будет изображать роль педагога, который идет на урок. Задание: «Постарайтесь почувствовать перед входом в класс бодрое состояние всего тела, его мобилизованность. Почувствовали? Входите. Начинайте действовать. Поищите себе удобное место или позу в аудитории. Нашли. Действуйте. Устраивает ли вас положение? Поменяйте его, пока не будете чувствовать себя хорошо». Эти задания выполняют все члены группы, постоянно определяя в себе индивидуальные возможности управления своей мышечной свободой и телесным аппаратом.

Упражнение 14. Упражнение по развитию навыков произвольного внимания, наблюдательности и сосредоточенности. Прислушайтесь последовательно к звукам в аудитории, за дверью, за окном. Назовите их. Прислушайтесь к звукам и в помещении, и за окном. Назовите их. Прислушайтесь к звукам в коридоре, в аудитории и за окном одновременно. Назовите и объясните их. На память воспроизведите, чем были заняты все присутствующие на занятии, как они были одеты. Взгляните на картину педагогического содержания. Дайте ей возможную интерпретацию. Время показа картины постепенно сокращается. Рассмотрите картины педагогического содержания в короткий промежуток времени, оперативно оцените обстановку и предложите систему действий учащихся. Членам группы поочередно дается задание в роли педагога разговаривать с аудиторией, а в это время, в качестве вводных даются такие задания: шум за дверями, шум в аудитории. Необходимо оценить и представить происходящие события.

Упражнение 15. Членам группы в течение трех минут дают возможность подумать, с чего они могли бы начать объяснение заранее подготовленного нового материала. Затем они должны мысленно объяснить материал с тем же выражением и эмоциональностью, как если бы они объясняли его вслух. В это время тренер поочередно предлагает каждому говорить вслух. Потом они опять объясняют материал мысленно, затем опять вслух.

Упражнение 16. Членам группы поочередно предлагается выполнить следующее задание: начать импровизированное объяснение нового материала или разговор с классом. На отдельных партах (на первой, на последней) сидят нарушители дисциплины. Необходимо, разговаривая с аудиторией, не терять их из виду и реагировать на их поведение.

Упражнение 17. Направлено на развитие навыков общения. Войдите в аудиторию и поздоровайтесь с ней. Войдите в класс и привлечите к себе внимание без речевого общения: средствами мимики, пантомимики, взгляда. Обратитесь к члену группы в роли учащегося с вопросом в виде просьбы, требования, предупреждения, похвалы, насмешки, юмора, намека, приказа, пожелания. Необходимо найти не только нужные голосовые, но и пластико-мимико-пантомимические интонации; следить за мышечной свободой, снятием излишнего мышечного напряжения. Проигрываются различные педагогические ситуации.

Упражнение 18. Техника интонирования. Даются различные фразы и ставится задача произнести их с различными оттенками в зависимости от педагогической ситуации. Например: «Идите сюда!», «Выполнили ли задание?», «Прошу внимания!», «Да», «Нет», «Сядьте». Фразы придумывают и сами члены группы.

Упражнение 19. Членам группы предлагается быстро отвечать на неожиданные вопросы по любым проблемам. На обдумывание время не дается. Развиваются навыки спонтанной коммуникации.

Упражнение 20. Составление педагогических рассказов. Ведущий вводит фразу, а все члены группы по очереди добавляют свои фразы, образуя в целом сюжетный рассказ. Тренер зачитывает часть педагогического рассказа. Предлагает членам группы сначала закончить его в словах, а затем действием.

Упражнение 21. Направлено на определение уточнения системы общения. Первый вариант. Войдите в аудиторию, где вчера был конфликт, и найдите правильную систему общения. Сначала происходит психолого-педагогическое обоснование ситуации. Второй вариант. Сначала исполняется этюд, а затем дается его психолого-педагогическое толкование. Ситуации могут предлагать сами члены группы в разнообразных психолого-педагогических средах.

Упражнение 22. Развитие мимики, пантомимики. Проводится на занятиях и индивидуально дома, перед зеркалом, для постижения особенностей своей мимической природы. Темы: изобразите основные эмоции (удивление, волнение, смех, ирония). Темы мимирования могут предлагаться членами группы. Эти задания полезны для педагогической целесообразности, передачи переживания, а также для развития двигательных, пантомимических, мимических и зрительных средств воздействия.

Упражнение 23. На стадийность процесса общения. Ориентирование, выбор объекта. Привлечение к себе внимания. Зондирование особенностей объекта, его расположенности к общению. Собственно вербальное общение, обратная связь. Реализация коммуникативных задач на каждой стадии. В начале эти стадии осуществляются каждым членом группы в отдельности медленно, затем темп реализации стадии увеличивается. Отрабатываются отдельные стадии общения как речевые, так и доречевые.

Упражнение 24. На реализацию речевого общения. Войдите в класс. Сориентируйтесь в его коммуникативной обстановке. Постарайтесь сразу вспомнить предыдущую сферу общения. Соберите на себе внимание аудитории. Рассмотрите ее внимательно и начинайте непосредственное речевое воздействие. Упражнение по стадиям общения проводится систематически до полной автоматизации процесса общения в плане его стадийного движения.

Упражнение 25. На выявление индивидуальных особенностей и профессионально-педагогического общения как отражения творческой педагогической индивидуальности члена группы. Поиск собственного стиля общения. Этот вид работы предваряется заданиями на самопознание собственной коммуникативной индивидуальности.

Упражнение 26. На построение коммуникативных задач урока, организацию мероприятия. Тренер выдвигает перед членами группы педагогическую задачу, а они поочередно предлагают методические, а затем коммуникативные средства ее решения. К составленному плану мероприятия предлагается составить коммуникативный план, с указанием особенностей общения с классом в целом и с отдельными учениками.



Упражнение 27. Техника и логика речи, ее выразительность и эмоциональность. Эти упражнения следует проводить по специально изданным пособиям.

Упражнение 28. Специальное упражнение на словесное педагогическое действие производится на основе общей методики выразительного чтения, но включает в себя и дополнительные упражнения следующего содержания:

Упражнение 28а. Задание на оправдание какого-либо педагогического текста. Студентам предлагается текст (лучше всего монолог) педагогического содержания и дается задание прочесть его и эмоционально оправдать ситуацию, в которой он произносится.

Упражнение 28б. На развитие видений речевого материала. Студентам предлагается вызвать в себе видение того, о чем идет речь. Сначала текст читается тренером, а члены группы создают мысленные образы содержания текста и рассказывают об особенностях собственного видения. Затем упражнение усложняется. Каждому дается отрывок текста и ставится задача прочесть его, вызывая у себя внутреннее видение по всему содержанию текста. Выполненное упражнение обсуждается. В качестве домашнего задания предлагается составить конспект урока, мероприятия, разработать к нему систему образных видений. Задание проверяется на следующем занятии. Эти упражнения проводятся постепенно.

Упражнение 28в. В эту же группу входят упражнения на подтекст сообщаемого. Сначала они проводятся на материале художественных произведений (проза, поэзия). Необходимо научиться выявлять подтекст. Затем упражнение усложняется, и члену группы дается задание составить и выявить подтекст повседневной речи педагога. Сначала предлагается определить подтекст фразы, произносимой тренером. Члены группы индивидуально определяют содержание подтекста и коллективно его обсуждают. Затем сами члены группы проговаривают отдельные фразы педагогического общения с определенной подтекстовой нагрузкой. Это упражнение проводится в двух вариантах: 1. Сначала объявляется значение подтекста. Затем произносятся фразы, а присутствующим предлагается определить содержание подтекста. 2. Студенты делятся на пары и дают друг другу упражнения на подтекст, а потом проверяют друг друга.

Упражнение 29. Короткий диалог. Группа делится на пары, в которой один педагог, другой - ученик. Им дается тема для диалога на 5 мин. Затем они меняются ролями. Усложненный вариант - в диалог вводится задание, рассчитанное на импровизированное коммуникативное воздействие ученика и педагога.

Упражнение 30. Воспроизведение жестов этюдной ситуации педагогического воздействия. Войдите в класс. Поздоровайтесь. Начиная излагать материал и т.д. Слушатели фиксируют жесты, затем упражнение обсуждается и отделяется ненужная в данной ситуации жестикуляция.

Упражнение 31. Типичные педагогические жесты в конкретных педагогических ситуациях. Исполнение заданий обсуждается. Уточняется система жестов. Снимается ненужная жестикуляция. Одновременно проводятся занятия по мимике. Группа делится на пары. И каждый в группе дает другому мимические задания (не менее 10 на каждого). А затем пары меняются ролями. Это задание повторяется на многих занятиях.

Упражнение 32. Формированию основ профессионально-педагогического общения. Члены группы выступают с лекцией на какую-либо тему, а затем проводится ее анализ всей группой.

**Коммуникативный тренинг для подростков.** Тренинг проводится в течение 24-30 академических часов 4-5 дней подряд, в группах от 8 до 12 человек гомогенных по возрасту участников. Участников тренинга можно условно разделить на четыре основных типа:

1. Робкие, зажатые, стеснительные дети, неуверенные в себе, с явно заниженной самооценкой.

2. Гиперактивные, импульсивные, реактивные дети, с явно завышенной или явно заниженной самооценкой.

3. Дети с резко меняющимся типом поведения, то зажатые, то гиперактивные, с неустойчивой самооценкой.

4. Дети, страдающие комплексом неполноценности из-за внешнего недостатка (заикание, излишний вес и т.д.).

Основные цели тренинга - помочь ребенку в осознании универсального характера его трудностей, их распространенности и обычности, «нормальности»; причин его трудностей; преодолении внутренних барьеров; освоении адекватных способов самовыражения; формировании адекватной самооценки. Эти основные цели реализуются при разработке программ тренинга посредством постановки конкретных задач:

- развитие социальной сензитивности;
- формирование установки на партнерство;
- освоение базовых коммуникативных навыков и умений (установление и поддержание контакта, создание благоприятного климата общения, активного слушания, экспрессии и импрессии, использование вербальных и невербальных средств общения);
- развитие способностей подстройки, присоединения и эмпатии;
- снятие мышечных зажимов;
- освоение релаксации.

#### ***Принципы, лежащие в основе программы.***

1. *Ненасильственность общения.* При объяснении правил игры, при выборе водящего тренер исходит прежде всего из желания детей, избегая принуждения. Иногда дети пытаются принуждать друг друга к каким-то действиям, тогда тренеру приходится блокировать эти попытки. Если дети говорят: «Пусть водящим будет тот-то», тренер отвечает: «Только, если этот человек захочет». Необходимо избегать выражения долженствования и побуждать детей заменять слова «должен», «обязан», словами «хочу» и «могу».

2. *Положительный характер обратной связи.* Так как большинство детей в группе нуждаются в поддержке и отличаются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, как надежное средство помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации. В ходе и в конце каждой игры выражается благодарность всем участникам, а водящему выражается благодарность особо. Если в ходе игры водящий испытывает какие-то трудности, тренер подбадривает его. Большинство детей в группах очень ранимы. Поэтому тренер решительно пресекает попытки самих детей давать друг другу негативную обратную связь. Например, если дети говорят девочке, что она сделала что-то неправильно, то тренер предлагает похвалить ее за то, что она очень старалась. В течение всех дней тренинга тренеры побуждают ребят выражать друг другу одобрение и благодарность.

3. *Неконкурентный характер отношений.* Соблюсти этот принцип можно только, если удастся создать для детей атмосферу доверия, психологической безопасности, обеспечить максимальный психологический комфорт каждому. Поэтому все игры строятся и подбираются так, чтобы свести к минимуму, а в идеале - к нулю элементы конкуренции, соревнований, победы и поражения. Дети, участвующие в данном тренинге, отличаются неуверенностью в себе, повышенной тревожностью, неспособностью адекватно реагировать на собственную неуспешность. Поэтому перед началом тренинга необходимо уделить особое внимание неконкурентному характеру отношений в тренинге. «У нас не будет соревнования. У нас не будет победителя и побежденных. Мы не будем стараться доказать, что мы чем-то лучше других». В ходе игры подчеркивается ценность, уникальность каждого ребенка, его отличие от других. Эта идея служит одним из критериев отбора игр.

4. *Минимизация лабилизации и ее опосредованность.* Традиционно считается, что без лабилизации тренер не поможет детям осознать источники их трудностей, которые кроются в особенностях их характера и поведения. Для участника тренинга лабилизация - средство познания собственных несовершенств. Это зеркало, в котором человек видит все свое неприукрашенное отражение, свои слабые стороны и недостатки. Однако детям с трудностями в общении такое зеркало не только не принесет пользы, но может способствовать усилению их трудностей, снижению самооценки, повышению тревожности, укреплению внутренних барьеров. Поэтому тренинг строится так, чтобы дети получали лабилизацию в минимальных дозах, и не прямую, а косвенную, опосредованную:

- через осознание существования других, отличных от собственного способов поведения;

- через наблюдение успешности этих способов;

- через идентификацию с тренером и успешными членами группы.

Чтобы не допустить срыва у ребенка в трудной ситуации, необходимо различными способами смягчать лабилизацию. Например, если водящий не может быстро справиться с заданием, тренер поддерживает его, говоря, что это задание трудное и в других группах ребята тоже справлялись не сразу. И даже такая лабилизация, опосредованная, смягченная, в минимальных дозах проводится после тщательной ежедневной диагностики, если тренер уверен, что дети смогут ее выдержать и использовать для улучшения своих стратегий общения. Игры строятся так, чтобы не фиксировать слабые стороны ребенка, а подчеркивать сильные, не ставить ребенка в ситуацию неуспешности, а укреплять его веру в себя, давая возможность ему быть успешным и, поощряя его, расширить репертуар способов его поведения.

5. *Дистанцирование и идентификация.* Ситуаций неуспешности не избежать. Иногда они полезны, так как побуждают ребенка отказаться от каких-то стереотипов, освоить новые модели поведения, принять положительный опыт других членов группы. Но иногда ситуация неуспешности грозит отказом ребенка от игры или вообще от участия в тренинге. В таких случаях необходимо помогать ребенку дистанцироваться от его неудачи, например, приписывая его затруднение его герою. Вместо того чтобы сказать водящему: «Ты ошибся», лучше говорить: «На этот раз великолепное чутье разведчика мало помогло Штирлицу». Именно для облегчения дистанцирования детям предлагают в самом начале тренинга придумать себе псевдонимы. Вместе с тем тренер помогает детям идентифицироваться с их успехом, перенося положительную обратную связь с отдельных поступков на личность ребенка. Например, вместо «Ты хорошо сообразил, догадался, придумал» тренер говорит: «Ты такой сообразительный, догадливый, изобретательный».

6. *Включенность.* В предложенной программе тренер придерживается традиционной роли участника всех игр, кроме тех, где необходимо следить за временем или регулировать ход игры, а также обеспечивать безопасность в играх закрытыми глазами. Участвуя в играх, тренер, во-первых, своим примером помогает включиться детям и, во-вторых, помогает им осознать, что игры в тренинге проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения. Уже в ходе первого дня тренинга приходится вносить коррективы, так как все игры в той или иной мере дают материал для диагностики. На этом основании вносятся изменения в программу последующих дней, переставляются акценты, появляются новые аспекты, соответствующие потребностям детей. Программа строится по принципу определения основной задачи дня для каждого тренинга.

Первый день. Развитие навыков установления и поддержания контакта, освоение навыков активного слушания.

Второй день. Развитие экспрессивных и импрессивных способностей, совершенствование навыков пользования вербальными и невербальными средствами общения.

Третий день. Развитие социальной сензитивности.

Четвертый день. Формирование установки на партнерство, освоение умений, присоединения и подстройки.

Кроме этих основных, в течение всех дней тренинга параллельно решаются и другие задачи - либо заложенные в программу изначально (например, преодоление дистанции, создание комфорта в первый день, снятие напряжения, физическая и эмоциональная разрядка), либо из возникающих в ходе тренинга (например, поддержка и восполнение дефицита внимания во второй день). Каждая игра, как правило, помогает достижению сразу нескольких целей. И поэтому разделение задач по дням несколько условно.

**Группы развития сензитивности (личностного роста).** К этой группе тренингов, основная цель которых - коррекция развития личности, относятся тренинги, имеющие ярко выраженную основу, конкретную схему психологического анализа личности: психоаналитическую, гештальтистскую, трансактный анализ.

1. *Психодинамический, психоаналитический тренинг.* Основные задачи: выявление защит, выстраиваемых участником группы на пути осознания выражения своих чувств, осознание перекосов, затрудняющих для него адекватное восприятие других людей, осознание импульсов, лежащих в основе внешнего рационального поведения.

2. *Гештальтгруппа.* Основные задачи: адекватное восприятие себя и других, осознание различных зон нашего бытия, внешней, внутренней, средней зоны фантазий и границ между ними, осознание границ нашего «Я» и внешнего окружения механизмов нарушения и ее адекватного восприятия.

3. *Группа трансактного анализа.* Основные задачи: анализ трансакций (элементарных взаимодействий двух людей), структурный анализ личности и ее ролей, анализ игр и других способов структурирования времени. К группе тренингов, стимулирующих личностный рост, относятся тренинговые занятия, имеющие различные теоретические основы и направленные преимущественно на развитие отдельных сторон личности: самопонимания, навыков социальной перцепции, осознания смыслов, развитие личности и стратегии личностного развития и т.д. Понятие личностного роста нельзя определить однозначно из-за значительных различий концепции личности. Тренинги личностного роста - это собирательное понятие, обозначающее развитие личности с точки зрения разных концепций. Каждый современный тренинговый метод, имеющий личностную ориентацию, характеризуется собственной методологией развития личности. Поэтому можно выделить тренинг личностного роста динамической, гуманистической, когнитивной и другой ориентации.

К тренингам личностного роста динамической ориентации в этом смысле могут быть отнесены психодраматические группы. Тренинги личностного роста гуманистической направленности объединяют группы встреч К. Роджерса, группы гештальт-ориентации Ф. Перлза, группы экзистенциального тренинга, а также социально-психологический тренинг, направленный на развитие социальной перцепции и базирующийся на теоретических подходах отечественной социальной психологии (Л.А. Петровская, 1989).

Тренинги когнитивной ориентации направлены прежде всего на изменение когнитивного компонента самопознания, осознание неадаптивных стереотипов поведения. Большое значение в этом случае имеет работа с языком участников, для чего используется видеообратная связь и другие технические приемы. Одним из подходов к реализации личностного роста в процессе тренинга является проведение тематического тренинга, т.е. фокусирование внимания группы на какой-либо теме, которая для всего цикла занятий является сквозной. Методика проведения такого варианта когнитивного тренинга личностного роста напоминает тематические дискуссии. Темы могут касаться профориентации для подростков или безработных, национального самосознания, профессиональных особенностей, интереса смысла жизни и т.д.

*Тренинг сензитивности* - одна из форм группового динамического тренинга. Термин «сензитивность» в данном контексте понимается как способность предсказывать мысли, чувства и поведение другого человека, как способность воспринимать, понимать, запоминать и структурировать социально-психологические характеристики других людей или группы и, на основании этого, прогнозировать их поведение и деятельность.

Выделяют четыре вида сензитивности: 1) Наблюдательскую сензитивность - способность наблюдать, видеть, слышать другого человека и запоминать при этом, как он выглядел и что говорил; 2) Теоретическую сензитивность - способность применять различные теории для интерпретации и прогнозирования поведения, чувств, мыслей других людей; 3) Номотетическую сензитивность - способность понимать типичного представителя той или иной социальной группы и использовать это понимание для прогнозирования поведения людей, принадлежащих к данной группе; 4) Идеографическую сензитивность - способность понимать своеобразие данного человека.

Термин «тренинг сензитивности» используется в литературе достаточно широко и может обозначать разнообразные виды группового тренинга. К. Рудестам рассматривает тренинг сензитивности как разновидность тренинга групп, имеющих своей целью общее развитие индивида посредством выявления жизненных ценностей человека и усиления чувства самоидентичности. С точки зрения К. Рудестама, тренинговые группы различаются между собой по целевому назначению. Одни из них ориентированы на развитие умений, способствующих повышению эффективной организационной деятельности, другие - на формирование межличностных отношений и изучение процессов, происходящих в малых группах. Для групп сензитивности улучшение группового функционирования и развития личностных умений является вторичными по отношению к общему развитию личности. Однако и в такой группе сохраняется контекст понимания группового процесса, что является отличительной чертой всех типов тренинговых групп. К. Роджерс считал термин «тренинг сензитивности» более общим по отношению к термину «Т-группа». Выделяя две основные формы групповой работы - тренинг сензитивности и группы организационного развития - он относил к тренингу сензитивности Т-группы и группы встреч. В качестве основной задачи тренинга сензитивности большинство авторов рассматривает совершенствование способности человека понимать других людей.

#### *Общие цели тренинга.*

- Формирование у индивида духа исследования, готовность экспериментировать со своей ролью
- Развитие аутентичности в межличностных отношениях
- Расширение межличностного сознания, т.е. знания о других людях
- Выработка способности вести себя с окружающими в сотрудничающей, а не авторитарной манере

#### *Непосредственные цели тренинга*

- Рост самосознания участников, связанный с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого
- Обострение чувствительности к групповому процессу, поведению других, связанное прежде всего с восприятием более полного ряда коммуникативных стимулов, получаемых от других (обычно, формулируя эту цель, используют понятие эмпатии)
- Понимание условий, которые затрудняют или облегчают функционирование этой группы
- Развитие диагностических умений в межличностной сфере
- Развитие умений успешно вмешиваться во внутригрупповые и межгрупповые ситуации, обучение тому, как учиться

Иногда в качестве основной цели выделяют обучение, тренинг возможностей, усиливающих социальную компетенцию

В самом общем виде цели тренинга сензитивности могут быть определены как обострение чувствительности к групповым процессам, к собственной личности и к другим людям, повышение восприимчивости к групповым процессам, к собственной внутренней жизни и к внутренней жизни других людей, к своим и чужим ролям, позициям и установкам. Воспитание искренности, открытости и спонтанности осуществляется при тренинге сензитивности за счет использования межличностного взаимодействия и межличностных взаимоотношений, анализа группового процесса, таких феноменов, как групповые цели и нормы, роли, групповая структура, проблема руководства и лидерства, групповой конфликт, групповое напряжение и т.д. В этом отношении тренинг сензитивности имеет много общего с групповой психокоррекцией, однако в отличие от нее практически полностью ориентирован на ситуацию «здесь и теперь», исследование группового процесса, того, как человек действует в группе, в чем состоит его влияние на других и как можно улучшить то, что он делает.

Тренинг сензитивности находит широкое применение в подготовке специалистов, в частности, при обучении групповых психокорректоров. Использование этой формы тренинга позволяет развивать чувствительность к групповому процессу, способность к его более адекватному пониманию и использованию в ходе групповой психокоррекции, умение оценивать отношения, установки, психологические проблемы и внутренние конфликты людей на основании анализа межличностного взаимодействия, а также способствует углубленному пониманию собственной личности, собственных установок, позиций, отношений, потребностей и мотивации. При подготовке тренеров тренинг сензитивности может быть направлен как на решение отдельных задач (например, только на повышение чувствительности к групповым процессам или на становление более глубокого и адекватного самопонимания), так и на реализацию в процессе занятий более широких возможностей, предоставляемых данной формой тренинга.

Обучающие тренинги также 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. Направленность такого варианта тренинга может быть и тематической: тренинг переговорного процесса, тренинг для управленческого персонала и т.д.

При всем разнообразии тренингов и различии их теоретической базы можно выделить некоторые основные приемы или процедуры. Основные методические приемы ролевой игры и групповой дискуссии могут быть дополнены различными вариантами упражнений невербальной коммуникации, упражнений для работы с языком, тренировкой определенных навыков, видеообратной связью и т.д. Значение тренинга как особого явления в мире психокоррекции постоянно возрастает, поскольку эффективность тренинга в различных направлениях, по сравнению с другими подходами, уже доказана практикой.