

Методологический семинар



Вепренцова Светлана Юрьевна — кандидат психологических наук, педагог-психолог Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «На Снежной» (г. Москва).

Донцов Дмитрий Александрович — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей, возрастной и педагогической психологии ФГБОУ ВПО «Государственная классическая академия имени Маймонида». Опубликовал 76 научных и учебно-методических работ.

Донцова Маргарита Валерьевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии АНОО ВПО «Одинцовский гуманитарный университет». Опубликовала 47 научных и учебно-методических работ.

Пятаков Евгений Олегович — литературный редактор научно-методических журналов «Школьные технологии» и «Вестник практической психологии образования».

С.Ю. Вепренцова, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Е.О. Пятаков

Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей

В статье отражены такие аспекты социально-психологического тренинга (СПТ), как: понятийная и деятельностная сущность СПТ; история становления и развития СПТ на Западе и в России; научно-методологические основы СПТ; общая характеристика методик и техник, применяемых в СПТ; приведена программа СПТ в количестве 30 упражнений, направленная на личностное развитие подростков (полная версия программы представлена на CD-диске).

Понятийная и деятельностная сущность социально-психологического тренинга

В настоящее время проблема изучения метода социально-психологического тренинга (СПТ) получила существенное развитие как в зарубежной, так и в отечественной практической психологии. Разнообразие методического и учебного материала приводит к обогащению представлений психологов-практиков в этой области и влияет на неоднозначность понимания сути СПТ, его целей, задач в профессиональной среде.

Анализ литературных источников позволяет нам разделить основную совокупность существующих определений СПТ на три группы.

В первой группе под понятием СПТ понимается проведение работы с целью развития компетентности участников в общении. Так, например, в «Психологическом словаре» под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского (2006, с. 410) термин «социально-психологический тренинг» определяется как «область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении». А.А. Осипова в «Общей психокоррекции» (2008, с. 338) определяет понятие СПТ в узком смысле как «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».

Ко второй группе определений СПТ можно отнести целый ряд трактовок, в которых данный метод обозначается как средство формирования определённых поведенческих навыков, необходимых в учебной, профессиональной и любой другой деятельности. В.Г. Ромек в «Тренинге уверенности в межличностных отношениях» (2007, с. 28), анализируя тренинговую деятельность в рамках поведенческого подхода, объясняет само понятие как «система-

тическую тренировку (упражнение) заранее определённых телесных, когнитивных или эмоциональных навыков или устранение ошибочных или неудачных поведенческих, когнитивных или эмоциональных привычек». Ещё более чётко определяет СПТ Л. Рай в «Развитии навыков тренинга» (2002, с. 8), в определении которого он «является любой спланированной последовательностью действий, предназначенных и направленных на то, чтобы помочь индивиду или группе людей научиться эффективно выполнять работу или задание».

Однако ни термины СПТ первой группы, ни трактовка СПТ второй группы не являются полными в той мере, в которой они помогают раскрыть всю значимость СПТ для групповой работы с людьми. Именно поэтому, на наш взгляд, более полными и точными являются трактовки СПТ, включённые нами по смыслу и содержанию в третью группу.

Наиболее часто цитируемым в третьей группе является определение СПТ, данное С.И. Макшановым в «Психологии тренинга» (1997, с. 26), который, описывая тренинговые методы работы, говорит о нём как о «... многофункциональном методе преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека». И.В. Вачков в «Психологии тренинговой работы» (2007, с. 21) даёт следующее понятие тренинга: «Групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития». Ещё более полным является определение психологического тренинга, данное В.В. Никандровым в «Антитренинге» (2003, с. 6). «Психологический тренинг — это метод игрового моделирования психогенных ситуаций в целях развития психологической компетентности и формирования и совершенствования различных психологических качеств, умений и навыков у людей, включённых в эти ситуации в роли участников или зрителей. В конечном итоге психотренинг направлен на повышение адекватности самосознания и поведения людей и групп».

Таким образом, обобщая эти и другие определения социально-психологического тренинга, мы под этим термином будем понимать метод групповой работы, направленный на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития.

История становления и развития социально-психологического тренинга на Западе и в России

История возникновения групповых форм тренинговой работы в мире датирована 40-ми годами прошлого века и связана с именами иностранных исследователей К. Левина и К. Роджерса. В своей лаборатории групповых отношений К. Левин пришел

к выводу, что большая часть необходимых личностных изменений происходит не в индивидуальных, а в групповых условиях. К. Левин отмечал, что изменение неадаптивных установок и выработка новых форм поведения происходит в группе, где человек может себя видеть таким, каким видят его окружающие (Рудестам К., 1998). К. Левиным и К. Роджерсом были разработаны теории групповой динамики и центрированной на клиенте терапии, которые легли в основу современного понимания сущности тренинговой работы (Lewin K., 1993).

В 1970-е гг. в Йенском и Лейпцигском университетах под руководством М. Форверга был разработан и научно обоснован социально-психологический тренинг. В основе тренинга, разработанного для руководства ряда фирм — производителей промышленных товаров, легли ролевые игры и игры-драматизации, которые помогали развивать у участников коммуникативные навыки (Фопель К., 2003). Как отмечает О.В. Евтихов (2007), опыт группы исследователей во главе с М. Форвергом позволяет выделить пять основных типов тренинга:

- в первую группу вошли тренинги, направленные на развитие определенных, необходимых для конкретной профессии, поведенческих навыков. Основу работы составляло воздействие на те когнитивные структуры, которые влияют на регуляцию поведения. Целью этого тренинга не являлось изменение негативных личностных конструктов, если они не влияли на выполнение профессиональных обязанностей;
- во вторую группу были включены тренинги, которые оказались направлены на подготовку специалистов к управленческой деятельности. Их целью было развитие тех психологических качеств личности, которые помогли бы развить управленческие навыки. Важным для данного типа тренинга является анализ групповой динамики в контексте отслеживания навыков управления у участников группы;
- третью группу составили тренинги, проводимые для управленцев, которые работают в сложных условиях, с большим риском психогенных и психических заболеваний. Таким образом, цели этих групп были направлены на психогигиену и психопрофилактику;
- четвертая группа тренингов была направлена на личностный рост и повышение коммуникативной компетентности;
- пятую группу составили тренинги, ориентированные на «развитие социальной компетентности для работы в особо сложных ситуациях межличностного общения и частичное ориентирование новых целей жизни» (Евтихов О.В., 2007, с. 21–22).

В нашей стране рост интереса отечественных психологов к методу социально-психологического тренинга (СПТ) начался с 80-х гг. XX-го века. Так, в 1982 году Л.А. Петровской была опубликована книга «Компетентность в общении», в которой большое внима-



ние уделялось методике проведения СПТ. Несмотря на то, что Л.А. Петровская (2007) большое внимание уделяла именно тренингу общения, под самим термином «социально-психологический тренинг» автор понимала практику психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы.

В дальнейшем в отечественной учебной, методической и научной литературе появилось множество работ авторов, труды которых в той или иной степени были направлены на изучение теоретических основ тренинговой работы. Наибольший интерес здесь вызывают научные труды В.Ю. Большакова (1996), И.В. Вачкова (2007), О.В. Евтихова (2007), В.П. Захарова (1989), С.И. Макшанова (1997), Г.И. Марасанова (2007), В.В. Никандрова (2003), Л.А. Петровской (2007), В.Г. Ромека (2007), Е.В. Сидоренко (2008), А.П. Ситникова (1996) и многих других авторов.

Научно-методологические основы социально-психологического тренинга

В связи с тем, что само понятие социально-психологического тренинга в научной литературе не имеет чёткого определения, во многом и классификация различных видов тренинга чётко не определена. Анализ зарубежных и отечественных источников, а также наш собственный опыт работы в этой области позволяют выделить следующие *основания для классификации СПТ*.

1. По *цели* проведения тренинга: тренинги личностного роста, обучающие тренинги, тренинги повышения профессиональной и коммуникативной компетентности и т. д.
2. По *составу* участников группы:
 - по возрасту: детские и взрослые;
 - по полу: мужские, женские, смешанные;
 - по степени знакомства участников друг с другом и с ведущими группы: незнакомые, малознакомые, хорошо знакомые;
 - по односторонности состава: гомогенные и гетерогенные группы;
 - по степени выраженности внешних связей группы: открытые и закрытые (например, корпоративные) группы.
3. По *времени проведения* тренинга: кратковременные группы (длящиеся несколько часов), длительные или марафонские группы (длящиеся целый день или несколько дней подряд).
4. По *цикличности* проведения тренинговых занятий: одноразовые тренинги, длительные тренинги со встречей участников хотя бы раз в неделю несколько месяцев подряд (особенно характерно для тренингов личностного роста).
5. По *числу ведущих* тренинговой группы: с одним ведущим, с двумя ведущими (ко-тренерская работа) (Кейсельман В.Р., 2007).
6. По *типу руководства тренинговой группой*: авторитарные и демократические (Фопель К., 2003).

Данная классификация социально-психологического тренинга отражает на наш взгляд основные характеристики тренинговой группы. При этом следует отметить, что любая эффективная тренинговая группа, по мнению целого ряда авторов (Евтихов О.В., 2007; Козлов Н.И., 1997; Фопель К., 2003 и др.), характеризуется следующими *факторами*.

1. Само участие человека в тренинговой группе является важным фактором, влияющим на личностные изменения человека. Участие в группе помогает удовлетворить потребность человека в принадлежности (по теории А. Маслоу), которая выражена в осознании человеком того, что его проблемы не уникальны, его интересы могут быть важными и для других людей.

2. Независимо от направленности тренинга, для каждого из его участников важна эмоциональная поддержка. Эмоциональная поддержка участников группы друг друга, создание атмосферы доверия, заинтересованности, ощущение поддержки — все это снижает проявление защитных механизмов, придаёт уверенность людям, повышает их самооценку, самоуважение, положительно влияет на развитие их позитивного отношения к себе.

3. Важным фактором, подчеркивающим эффективность тренинговой работы, является и то, что человек может помогать остальным участникам группы. У человека возникают чувства сопринадлежности, соучастия, собственной полезности, что помогает человеку отвлечься от своих проблем и повысить свою самооценку, уверенность в себе.

4. Участникам группы предоставляется уникальная возможность эмоционального реагирования. В обычной жизни индивид не всегда может выразить свои эмоции, в тренинговой группе это не только возможно, но и поощряется. Вербализация собственных переживаний, возможность их открытого выражения и на невербальном уровне позволяют участнику по-новому взглянуть на особенности проявления своих проблемных ситуаций, соотнести определенные эмоциональные состояния с отдельными аспектами этих проблем.

5. Наблюдение и активная работа помогают участникам осмыслить собственный опыт и поведение других членов группы, понять мотивы собственных поступков и поступков других людей, проанализировать возможные формы эмоционального реагирования и решения каких-либо конфликтных ситуаций.

6. Последний фактор, на наш взгляд, является одним из самых важных и выражен двумя основными параметрами. В процессе тренинга участники группы учатся рефлексировать, анализировать своё состояние, в чем им помогает обратная связь, получаемая в ответ на их поведенческие реакции, слова и состояние от других членов. Обратная связь, которую каждый индивид получает и в обыденной жизни, в группе социально-психологического тренинга помогает оказать положительное влияние на «Я-образ»

человека, включающий как положительные, так и отрицательные характеристики, часто не осознаваемые человеком в обыденной жизни.

Эти положения определяют основную направленность тренинга, которая может быть выражена в обучающих, профессиональных, личностно-ориентированных и других группах.

Социально-психологический тренинг как метод групповой работы реализуется на основе целого ряда принципов. В научной литературе выделяют несколько таких принципов, определяющих групповую форму работы в тренинге. Основная часть из этих принципов описывается большинством исследователей (Вачков И.В., 2007; Евтихов О.В., 2007; Никандров В.В., 2003; Осипова А.А., 2008 и др.).

Опираясь, по нашему мнению, на наиболее полную и целостную классификацию принципов, предложенную В.В. Никандровым в его работе «Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга» (2003, с. 93–107), среди принципов можно назвать следующие базовые постулаты и комплексные положения:

1. игровой принцип или принцип моделирования;
2. принцип обучения;
3. принцип систематической рефлексии;
4. принцип групповой формы работы.

Рассмотрим каждый из этих принципов-постулатов.

1. *Игровой принцип, или принцип моделирования*, реализуется в тренинговой деятельности в условиях использования игровых методов работы. Игровые упражнения выполняют функцию модели реальной жизни, что позволяет имитировать позитивные и негативные формы поведения в тех или иных ситуациях. Моделирование ситуации позволяет участникам пережить новый эмоциональный и поведенческий опыт, который они могут перенести затем в свою настоящую жизнь.

В эту подгруппу игровых и моделирующих принципов включены два наиболее важных принципа-положения, обеспечивающих условия протекания групповой работы:

- принцип «здесь и теперь» заключается в том, что все внимание участников должно быть сконцентрировано на событиях, происходящих в группе в данный конкретный момент, «здесь и сейчас». Этот принцип «позволяет интенсифицировать групповые процессы и групповую динамику, рациональнее распорядиться временем, обострить переживания участников и в итоге повысить психокоррекционный эффект»;
- принцип партнёрства предполагает проявление уважения участников группы по отношению друг к другу, что позволяет как эффективно вырабатывать новые формы общения, так и успешно открыто анализировать процессы и состояния группы, свои личные настроения и переживания в ней.

2. *Принцип обучения в тренинге* предполагает его понимание как психологического метода, в рамках

которого участники могут получать новые знания, умения и навыки. Источником новой информации могут быть как ведущие тренинга, так и члены группы.

3. Большую группу принципов тренинга представляют *принципы систематической рефлексии*. Эту группу составили следующие принципы:

- принцип описательности — участники группы, оценивая друг друга, должны избегать назидательности, насмешливости, злой иронии в своих высказываниях;
 - принцип конкретности — в процессе работы обсуждается не целостное поведение участников группы, а конкретные поведенческие реакции, ситуации и эпизоды;
 - принцип конструктивности — групповая работа может быть направлена только на те личностные конструкты индивида, которые можно изменить в процессе тренинга. Так, например, изменить особенности темперамента или тип акцентуации характера трудно, поэтому это не может входить в задачи тренинга;
 - принцип актуальности, неотсроченности — предоставление информации, использование определенных упражнений и заданий, а также их последующие анализ и обсуждение должны проводиться в тот момент, когда это актуально для участников группы;
 - принцип релевантности. Само понятие «релевантность» при реализации данного принципа предполагает, с одной стороны, соответствие сообщения конкретному запросу группы, а с другой — соответствие обратной связи потребностям, мотивам и целям участников группы;
 - принцип доверительности, искренности, который предполагает, что эффективность тренингового процесса зависит от откровенности, открытости участников группы;
 - принцип конфиденциальности — информация друг о друге, которую получают участники группы, не должна обсуждаться за пределами тренинга;
 - принцип экспликации чувств — определяет необходимость описания и интерпретации своих и чужих переживаний и отношений при обратной связи;
 - принцип оптимизации познавательных процессов — в условиях применения определенных игровых заданий, партнерского общения, активности участников группы, обратной связи и их собственной рефлексии происходит развитие познавательных процессов участников (различных форм мышления, памяти, воображения).
4. Последняя группа — это *принципы групповой формы работы*. Эта группа выражена следующими принципами:
- принцип диагностики — перед набором тренинговой группы и в ходе проведения работы психологу необходимо отслеживать, диагностировать информацию о состоянии каждого из её участников;



- принцип добровольности — каждый из участников имеет право отказаться от выполнения того или иного задания или обсуждения той или иной темы;
- принцип информированности — каждый из участников тренинга имеет право получить информации о его целях, задачах, методах работы и т. д.;
- принцип учёта в процессе построения групповой формы работы знаний о групповой динамике, который реализуется ведущим тренинга на основе анализа степени сплоченности участников группы, ролевого распределения ее участников, выработанных в группе ценностей и норм, а также количественного и качественного состава группы и других её характеристик (Никандров В.В., 2003, с. 93–107).

Таким образом, как мы видим, вся совокупность вышеперечисленных признаков определяет форму ведения группы, методики и техники, применяемые в процессе работы, её цели и задачи, длительность и эффективность использования метода социально-психологического тренинга для каждого из участников.

Одним из главных и центральных принципов СПТ является *учёт знаний о групповой динамике в группе тренинга*. По мнению подавляющего большинства исследователей, например, А. Браткина (2006), И.В. Вачкова (200), О.В. Евтихова (2007), С. Кратохвила (2008), В.В. Никандрова (2003), А.А. Осиповой (2008), К. Рудестам (2001), Е.В. Сидоренко (2010), И. Скоробогатовой (2006), К. Фопеля (2003), И. Ялома (2007) и многих других исследователей-практиков, — понятие «групповая динамика» является центральным при обсуждении метода социально-психологического тренинга.

Сегодня термин «групповая динамика» может пониматься в нескольких значениях:

- как специальное направление исследований процессов, происходящих в малых группах;
- как система внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений;
- как процесс развития группы в определённый временной период её существования;
- как система методик, которые позволяют изменить межличностные отношения и социальные установки в группе (Никандров В.В., 2003).

Каждое из этих представлений групповой динамики имеет важное значение для рассмотрения и изучения в общем социально-психологическом контексте. Однако в рамках исследования метода СПТ под групповой динамикой, прежде всего, следует понимать совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, которые характеризуют весь цикл жизнедеятельности тренинговой группы начиная от её создания и заканчивая распадом.

В заключительной части нашего научного обзора социально-психологического тренинга мы считаем необходимым дать общую характеристику основным методикам и техникам, применяемым в СПТ.

Центральным здесь, прежде всего, является понятие «интерактивная игра». Определение интерактив-

ной игры в научной литературе даёт К. Фопель в работе «Психологические группы» (2004, с. 9), который трактует этот термин как «интервенцию (вмешательство) ведущего в групповую ситуацию «здесь и теперь», которая структурирует активность членов группы в соответствии с определённой учебной целью».

Интерактивные игры позволяют руководителю тренинговой группы сформировать мотивацию к участию в тренинге, способствуют развитию личности, облегчают усвоение новых для человека коммуникативных и поведенческих форм, ценностных норм. Интерактивные упражнения помогают снять чувство тревоги, стимулируют активность участников группы, помогают создать позитивную установку по отношению к ведущему и другим членам тренингового процесса, влияют на успешность проработки важных для человека личностных проблем.

Также одной из главных функций интерактивной игры является стимулирование у людей, проходящих тренинг, переживания инсайта. «Инсайт — это внезапное и не выводимое из прошлого опыта понимание существенных отношений и структуры ситуации в целом, посредством которого достигается осмысленное решение проблемы» (Парыгин Б.Д., 2000, с. 139). Когда итогом проведения интерактивной игры является переживание инсайта, это означает, что человеку открылись те скрытые от него жизненные факты, которые являлись источником его проблем.

Среди других методов и методик, применяемых в СПТ, можно также назвать, согласно целому ряду авторов (Захаров В.П., 1989; Козлов Н.И., 1997; Коротаева Е.В., 1995; Марасанов Г.И., 2007; Хрящева Н.Ю., 1989 и мн. др.), следующие методы и методики.

1. Психодиагностические методы, которые необходимы для анализа и отслеживания личностных изменений участников группы, а также степени развития групповой сплоченности (или напряженности).

2. Групповая дискуссия — свободный вербальный обмен мнениями и знаниями между членами группы. Метод групповой дискуссии помогает проанализировать как конкретные ситуации из прошлой жизни участников, так и включает в себя групповой самоанализ, когда идет обсуждения групповой ситуации «здесь и сейчас».

3. Метод мозгового штурма — является производным от метода групповой дискуссии. Мозговой штурм предполагает генерацию идей участниками группы при выработке какого-то важного для её членов решения. Данный метод более структурирован, чем групповая дискуссия, и проводится при соблюдении следующих условий: отсутствие всякой критики, поощрение всех идей, предоставление равных прав всем участникам, запись всех идей и выбор наиболее оптимальных предложений для решения проблемы.

Следует отметить, что все эти методы могут также являться одними из составляющих элементов во время проведения интерактивной игры.

Итак, подводя итоги научному анализу социально-психологического тренинга как метода воздействия

на личностные и поведенческие характеристики человека, мы можем сделать следующие выводы.

Социально-психологический тренинг — это метод групповой работы, направленный на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития.

Метод социально-психологического тренинга способствует удовлетворению потребностей человека в принадлежности к какой-либо социальной группе, а также потребности быть полезным другим людям. Метод СПТ способствует оказанию эмоциональной поддержки человеку; обеспечивает предоставление возможности для эмоционального реагирования и анализа собственных мотивов поведения, обучение навыкам рефлексирования и осуществление обратной связи другим людям.

Разработка любой тренинговой программы предполагает наличие знаний об этапах развития группы и групповой динамики. Рассмотренные нами принципы ведения тренинговой группы, этапы её развития и особенности протекания групповой динамики в тренинге, а также анализ интерактивных и других методов, применяемых в СПТ, — всё это необходимо реально учитывать при составлении программы СПТ любой направленности.

В качестве конкретного примера предлагаем нашу программу СПТ, направленную на развитие коммуникативных навыков и личностный рост подростков.

Программа СПТ для подростков

Обсуждение правил тренинга

Принятие непреложных правил работы в группе. Ведущие обращают внимание на плакат, на котором написаны правила, раскрывают их смысл.

1. *Общение по принципу «здесь и теперь», то есть все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, а не происходило когда-то.*

2. *Конфиденциальность — всё, что происходит в группе, является нашим достоянием и ни под каким предлогом не разглашается.*

3. *Искренность — во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь.*

4. *Без оценок — необходимо относиться с уважением к чужому мнению, даже если оно кардинально противоположно твоему.*

По желанию участников группы могут быть добавлены и еще какие-то правила.

Описание психологических упражнений

(Примечание от редакции: программа тренинга даётся в сокращенном варианте. Версию статьи с полной программой см. на CD-диске.)

Упражнение 3. «Плот»

Цель игры: групповое сплочение, взаимодействие, поиск конструктивных способов решения проблем,

телесный контакт. *Примечание:* обязательно групповое обсуждение после выполнения упражнения.

Краткое описание. Легенда: после кораблекрушения команда корабля оказалась посреди океана на маленьком плоту. Участникам предлагается большой лист газеты, на который они все должны поместиться не наступая на пол. Величина листа подбирается в зависимости от величины группы — поместиться должно быть не очень сложно. На «плоту» надо продержаться 30 секунд. Затем к «плоту» подплывает «акула» и небольшой кусочек газеты отрывается (приблизительно 1/8 куска). Задача повторяется. И так до тех пор, пока не останется 1/4 исходного листа.

Упражнение 4. «Бревно»

Цель игры: групповое взаимодействие, выявление лидеров, поиск конструктивных способов решения проблем, телесный контакт. *Примечание:* обязательно групповое обсуждение после выполнения упражнения. Выполнение упражнения может быть предложено сразу нескольким группам, что внесёт соревновательный элемент.

Краткое описание. Участники встают в шеренгу на бревне, скамейке или обозначенной на полу полосе шириной чуть больше длины ступни, длиной, достаточной для того, чтобы все стояли вплотную друг к другу. Задача — поменяться местами так, чтобы встать в зеркально отображенном порядке. При заступе за черту или падении с бревна участники встают в исходную позицию и начинают сначала. Можно засесть время и после завершения упражнения предложить сделать за меньшее время и поставить собственный рекорд.

Упражнение 6. «Доверяющее падение»

Цель игры: опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки. *Примечание:* важно обеспечить «поймку» падающего. Ни в коем случае не начинать упражнение при неготовности группы или падающего участника. После того как группа поймает упавшего, желательнее поддержать его на руках и немного покачать. Опускать участника на пол надо начиная с ног. При высоком уровне агрессии в группе проводить упражнение не следует.

Краткое описание. Один из участников падает спиной на сцепленные руки ловащих с более высокой позиции (например, со стула). Задача группы — его поймать. Группа из шести человек при этом стоит в два ряда по три человека лицом к друг другу. Ловящие держат руки согнутыми в локтях под углом в 90° градусов открытыми ладонями вверх. Руки ловащих чередуются «ряд в ряд», ноги подпружинены, опорная нога отставлена назад, головы откинута назад. Один из тренеров следит за готовностью группы поймать падающего, руководя её построением и страхуя падающего со стороны его головы. Другой тренер стоит лицом к падающему, следя за тем, чтобы руки падающего были в положении «по швам», скрещены или притянуты к груди. Помимо этого падающий должен распределить свой вес и вытянуться, упав «свечкой».



прямо назад. Перед падением он задает вопрос группе: «Падать можно?» Группа должна дружно ответить: «Можно!» Потом он задает второй вопрос, но уже тренеру, руководящему группой: «Падать?» Если тренер отвечает: «Падай!» — то он выполняет упражнение. Пока четких ответов не получено — падать нельзя.

Упражнение 8. «Кораблекрушение»

Время: 40 минут. *Основная цель:* осознание возможностей разных способов общения.

Описание упражнения. Участникам раздаётся список предметов и диктуется инструкция, сутью которой является то, что каждый может выбрать 5–10 предметов из 15. Сначала каждый выполняет задание самостоятельно, затем участники объединяются в пары или группы по 3–4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой, когда происходит общее обсуждение относительно тех предметов, которые наиболее важны.

Инструкция, список предметов для оценки.

Приведённое ниже ранжирование имеющихся на яхте предметов приводится вместе с его обоснованием. Краткие пояснения, разумеется, не исчерпывают всех способов применения каждого предмета, а отмечают только главные из них.

1. Зеркальце для бритвы. Чрезвычайно важное средство привлечения внимания воздушной службы спасения.

2. 10-литровый баллон дизельного топлива. Важное средство сигнализации: пятно горючей смеси будет держаться на поверхности воды, где его можно поджечь с помощью спичек и долларовых банкнот.

3. 25-литровая бочка воды. Вода необходима для выживания, для восполнения потери жидкости в организме в результате потоотделения и т. п.

4. Одна коробка с армейским рационом питания. Это основной запас питания.

5. Шесть квадратных метров светонепроницаемого пластика. Можно использовать для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

6. Две коробки шоколада. Это резервный запас питания.

7. Набор рыболовных принадлежностей. Есть всё для ловли рыбы.

8. Пять метров нейлоновой веревки. Веревкой можно привязать нужные вещи, чтобы они не свалились за борт.

9. Специальная подушка. Одобрено как плавсредство службой спасения на водах.

10. Репеллент для отпугивания акул. Можно использовать в качестве защиты от акул в воде.

11. Литр пуэртиканского рома. Можно использовать ром как антисептик в случае ранения. Во всех остальных случаях он бесполезен. Приём рома внутрь вызовет большую жажду.

12. Обычный транзисторный радиоприёмник.

13. Карты Тихого океана.

14. Противомоскитная сетка.

15. Секстант.

Примечание. Эксперты считают, что главным для потерпевших крушение посреди океана является то, что может привлечь к ним внимание, и то, что может поддержать их существование, пока не появится помощь. Навигационные приборы и спасательные шлюпки особого значения не имеют. Даже если небольшой спасательный плот и может доплыть до ближайшего берега сам по себе, необходимые запасы продовольствия на нем не уместятся. Поэтому первостепенную важность приобретают зеркальце для бритвы и канистра с горючей смесью, которые можно использовать для сигнализации. Менее важны запасы воды и пищи, например, ящик с армейским рационом питания.

Упражнение 10. Игра «Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. *Время:* 10 минут. *Материал:* бумага, скотч, фломастеры. *Примечание:* после игры обязательно обсуждение.

Описание упражнения. Каждому участнику на спину прикрепляется листок, на котором все пишут, что им нравится в этом человеке.

Упражнение 11. «Слепец и поводырь»

Цель — опыт ответственности и доверия. *Время:* 15 минут. *Материал:* платки.

Описание упражнения. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец помещения, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.

Примечание. Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может выважиться человек, которому никто не доверяет. В то же время, кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

Упражнение 12. Ролевая игра «Давление группы»

Цель — понимание происходящего с человеком в ситуации давления, осознание своего положения по отношению к групповому давлению. *Время:* 25 минут.

Описание упражнения. Участникам предлагают разыграть сценки. Ситуации должны быть приближены к теме употребления психоактивных веществ:

1. групповое давление на одного человека — на «слабо попробовать»;
2. ситуация, когда друг или подруга предлагает попробовать наркотик, уверяя, что это неопасно;
3. девушка знакомит своего парня со старым приятелем, который предлагает попробовать наркотик.

Упражнение 14. «Учимся противостоять влиянию».

Цель: развитие умения противостоять влиянию со стороны. *Время:* 20 минут.

Описание. Подросткам предлагается обсудить: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Влияние — это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? (Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т. д.) Подросткам предлагается высказаться: хочется ли им поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести согласие? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния? Составляется план безопасности. Необходимо убедить подростков, что обращение за помощью — это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план должны быть включены и такие пункты, как обращение к родителям, учителям, в органы милиции, на телефон доверия.

Примечание: у некоторых ребят, возможно, уже был опыт обращения за помощью с отрицательным исходом для них самих. В этом случае нужно сказать подросткам, что каждый человек имеет право на ошибку, но не нужно думать о всех людях, что они в каждом случае обращения за помощью оттолкнут, откажут или осмеют. Лучше обращаться за помощью не к посторонним, а в правоохранительные органы, там работают профессионалы, и они знают, как помочь.

Упражнение 16. Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями»

Цель: осознание ответственности за то или иное поведение в сложной ситуации, обмен опытом. **Время:** 20 минут.

Описание. Обсуждение проблем, возникавших в последние месяцы, и того, как участники вели себя в этих ситуациях

Примечание: можно написать примеры преодоления стрессовых ситуаций.

Упражнение 21. «Кино»

Цель — развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели. **Время:** 25 минут.

Описание. Подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет. У них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение. В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

Примечание. Ребятам нравится фантазировать, не нужно останавливать их в высказывании, казалось бы, недостижимых желаний. Может, это даст им толчок для саморазвития: высказанное сокровенное желание часто как раз и является таким толчком.

Упражнение 22. Знакомство со схемой «Шаги постановки цели».

Цель: овладение навыком разработки краткосрочных и долгосрочных целей. **Время:** 20 минут. **Материал:** схема.

Описание упражнения. Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Шаги постановки цели.

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотреть пути, как справиться с этим.
5. Определить четкие сроки достижения цели.
6. Попросите участников определить людей, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Пусть они подумают о направлениях для достижения долгосрочных целей.
7. Пусть участники сформируют пары, определяют краткосрочные цели и шаги для их достижения.
8. Обсудите результаты.

Примечание: можно заранее подготовить плакат.

Упражнение 23. Разминка «1, 2, 3, 4, 5»

Цель: разрядка, позитивные эмоции. **Время:** 10 минут.

Описание упражнения. Участники считают: «1, 2, 3, 4, 5», делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, затем на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «хи», затем назад и 5 раз «ха». Увеличивая темп, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1.

Упражнение 24. «Ценности»

Цель: возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. **Время:** 20 минут. **Материалы:** маленькие бумажки, фломастеры, музыка.

Описание упражнения. Участникам раздаётся по шесть маленьких листочков и предлагается на каждом из них написать то, что для них ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке, смять и отложить её и осознать, как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.



Обсуждение. Примечание: упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос ведущего, произносимый текст должен быть простым и «гладким». Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной — не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущему обязательно предварительно надо попробовать проделать это упражнение, оценить его глубину и сложность. Это очень эмоциональное упражнение, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Упражнение 26. Игра «Любопытство, воля, разум»

Описание. Дискуссия об аргументах «за» и против» употребления наркотиков (психоактивных веществ).

1. Мы сейчас не знаем, что находилось в коробочке (стоит на столе любая коробочка, например, из под скрепок). Предположим, что в коробочке находится какое-то вещество, действующее на психику, которое желательно не употреблять, так как это вредно. Но, в тоже время, с одной стороны, это вещество для нас любопытно, а с другой — запретно, и мы стараемся не нарушить этого запрета. Мы не знаем, какое решение принять. Давайте попробуем проиграть ситуацию убеждения человека принять решение в отношении принятия или непринятия этого вещества. Нормально, когда человек находится в процессе поиска и принятия решения «за» и «против» чего-либо, в том числе и употребления или неупотребления табака, алкоголя, наркотика — за этот выбор отвечает воля человека. Но для того чтобы принять какое-то решение, воле необходимо услышать, что происходит с человеком, узнать, что ему предлагают, как человек относится к этому, то есть собрать информацию об объекте, в отношении которого следует принять решение. В этом ему помогают, с одной стороны, его интерес к объекту — любопытство (дает положительные характеристики объекту, привлекает волю на свою сторону); с другой стороны — разум, который пытается показать обратную сторону, заставить отказаться от этого объекта, все хорошо взвесить, приводит разумные аргументы.

2. *Разбивка* на 3 группы: либо группа рассчитывается на первый–второй–третий (1 — Разум, 2 — Воля, 3 — Любопытство), либо ведущий просто задает роли по кругу: Разум, Воля, Любопытство.

3. *Образование групп.* Воля встает в центре (кругом, лицом к внешнему кругу); Разум — садится справа, Любопытство — садится слева.

4. *Инструкция:* Задача Воли — ничего не говорить, только слушать, анализировать, чтобы в конце принять решение. Задача Любопытства — пытаться заставить попробовать наркотическое вещество; задача Разума — переубедить, убедить не пробовать, заставить задуматься о последствиях, предложить альтернативы.

5. *Группам* Любопытства и Разума дается одна минута на обдумывание десяти аргументов «за» и «против» употребления наркотиков.

6. *Проигрывание* ситуации «убеждения» Воли (обратить внимание на правило уважения друг к другу, регламентировать выступления: команды говорят по очереди, после поднятия руки, ведущий управляет процессом «убеждения» Воли).

Во время проигрывания ситуации убеждения Воли и при последующем обсуждении ведущий может записывать все мифы, которые говорят ребята о наркотиках, а потом обратить на них внимание при обобщении, а также опираться на них при обозначении мифов в определенные моменты семинара.

7. *Принятие решения волей.* Любопытство и Разум закрывают глаза. Воля принимает решение — переходит на сторону Любопытства или Разума. Участники, которые не могут принять решение, могут остаться в центре круга.

8. *Анализ.* У участников, которые перешли на сторону Любопытства, ведущий спрашивает: почему они приняли такое решение; какие аргументы для них стали решающими; как они бы поступили в реальной жизни; почему они выбрали Любопытство, а не Разум. Ребятам, перешедшим на сторону Разума, задаются вопросы: почему они приняли такое решение; какие аргументы для них стали решающими; насколько убедительны для них стали аргументы Разума; тяжело или легко было принять решение. Ребятам оставшимся в кругу: почему для вас сложно сделать выбор; на какую сторону вы перешли бы, если эта ситуация была бы в реальной жизни; какой аргумент стал бы для вас решающим. Участникам групп Любопытства и Разума также предлагается перейти на сторону Любопытства или Разума, им задаются вопросы в зависимости от их перехода.

Как правило, участники переходят на сторону Разума, но при этом говорят о том, что у Любопытства были более красочные аргументы. Как раз эти аргументы Любопытства и являются мифами, которые потом разбираются в процессе семинара.

9. *Снятие ролей.* Игра на перемещение: задача — перемешать группу, чтобы снять возможное напряжение, особенно если группа разделилась на людей, вступающих за Разум и Любопытство.

Вывод. Мы увидели, что нередко люди поддаются своему любопытству, оно оказывается сильнее, предлагая решение проблем, получение новых ощущений, иллюзию безопасности. Возникает вопрос, откуда это любопытство, ведь все прекрасно знают и говорят о том, что наркотики — это вредно, редко когда человек изначально скажет, что наркотик — это хорошо. Наше любопытство к наркотикам проистекает часто из тех рассказов о них, которые мы слышим от наших знакомых, друзей или людей, употребляющих наркотики, но правда ли это или миф и заблуждение? Давайте рассмотрим некоторые аргументы, которые чаще всего на деле оказываются мифическими, которые мы можем услышать от тех, кто хочет склонить



нас к употреблению табака, алкоголя или наркотика. Какие же это мифы, давайте поговорим о наиболее распространенных.

Упражнение 28. Миф в среде начавших употреблять наркотики (ПАВ) подростков «Я сильный, а наркоман слабый, поэтому я никогда не стану наркоманом»

Время: 15 минут. *Необходимые материалы:* карточки 3–4 шт. со списком качеств личности; фломастеры 3–4 шт.; 1 большая карточка со списком качеств личности; список качеств от игры «Имена-качества».

Описание. Дискуссия о качествах, характеризующих человека, склонного к употреблению наркотиков.

Обозначение мифа. Человек, который не употребляет наркотики, говорит: «Я сильный человек — я не стану наркоманом. Наркоман — это человек, обладающий определенными качествами, я ими не обладаю, значит, я не стану наркоманом». Он считает, что не обладает качествами, которые могут толкнуть его к наркотикам, а какими же качествами обладает человек, который может начать употреблять наркотики?

Определение качеств личности, которые характерны, по мнению группы, для человека, склонного к употреблению наркотиков.

Работа в мини-группах: «Личность наркомана — какой человек может начать употреблять наркотики».

1. *Разбивка* группы на четыре команды и объединение в мини-группы! Каждой группе раздаются по карточке и фломастеру.

2. *Инструкция.* На этих карточках дан список качеств, которые могут быть присущи человеку. Задача каждой команды — выбрать и отметить на карточке 6–8 качеств личности, которые, по мнению вашей подгруппы, присущи человеку, склонному к употреблению наркотиков.

1. Общительный
2. Уравновешенный
3. Поверхностный
4. Угрюмый
5. Непосредственный
6. Добродушный
7. Импульсивный
8. Эгоистичный
9. Распущенный
10. Неприспособленный
11. Строгий
12. Открытый
13. Уверенный
14. Неуверенный
15. Ненадежный
16. Нервный
17. Замкнутый
18. Боязливый

19. Меланхоличный
20. Уступчивый
21. Агрессивный
22. Мужественный
23. Легко возбудимый
24. Надежный
25. Порывистый
26. Неуравновешенный
27. Осторожный
28. Трусливый
29. Безучастный
30. Слегка удрученный
31. Слабовольный
32. Невыносливый
33. Беспомощный
34. Не умеющий владеть собой
35. Умеющий владеть собой
36. Стеснительный
37. Чувствительный
38. Сдержанный
39. Готовый помочь
40. Обстоятельный
41. Спокойный
42. Самокритичный
43. Выносливый
44. Обидчивый
45. Неусидчивый
46. Настойчивый
47. Недоверчивый
48. Самоуверенный
49. Обладающий сильной волей
50. Терпеливый

3. *Работа в мини-группах.*

4. *Обобщение.* Все выделенные участниками качества ведущий отмечает на общем бланке: представители от мини-групп называют только номер качества, а ведущий обводит его. Затем все качества зачитываются.

По некоторым выделенным качествам у группы следует спросить, что ребята имели в виду, когда отмечали эти качества как присущие человеку, склонному к употреблению наркотиков (например, уверенный, общительный или смелый — требуют пояснения и обсуждения).

Вот этими качествами, по мнению нашей группы, может обладать человек, который способен начать употреблять наркотики. А насколько эти качества могут соотноситься с нашей собственной личностью (обращение к списку качеств из игры «Имена-качества») — вот те качества, которые мы обозначили как свои в начале семинара. Естественно, что у нас есть еще



многие качества, которые не были названы, но которые мы знаем сами или которые в нас видят другие, о них мы либо знаем, либо не знаем. Некоторые качества совпадают, и это те качества, на которые каждому из нас, возможно, следует обратить внимание.

Вывод. Иногда наше «любопытство» говорит нам: «в жизни все надо попробовать, ты же сильный/сильная, уверенный/уверенная в себе — ты не станешь наркоманом». Но мы сами выделили качества, которые могут быть присущи человеку склонному к употреблению наркотиков, это обычные человеческие качества — таким образом, любой человек может начать употреблять наркотики. Естественно, что на это могут повлиять неблагоприятные факторы окружающей среды, наследственная предрасположенность, проблемы, возникающие у человека в жизни, но все же главное — это отношение человека к наркотику, его позиция в отношении «употреблять или не употреблять», его поведение в ситуациях предложения наркотика. А также умение разрешать свои проблемы и получать удовольствие от жизни без наркотиков.

Упражнение 30. Итоговый обмен впечатлениями и мнениями о тренинге

ЛИТЕРАТУРА:

1. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. — СПб: Социально-психологический центр, 1996. — 380 с.
2. Браткин А., Сокробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. — М.: Генезис, 2006. — 208 с.
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с.
4. Вепренцова С.Ю. Особенности воздействия старших подростков на эффективность первичной профилактики употребления младшими подростками психоактивных веществ (на материале социально- психологического тренинга): Дисс. ... канд. психол. наук. — М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2012.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. — СПб: Речь, 2007. — 256 с.
6. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. — 56 с.
7. Кейсельман В.Р. Ко-терапия: Групповые феномены, методы, эффекты. — СПб: Речь, 2007. — 192 с.
8. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. — Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. — 144 с.
9. Коротаяева Е.В. Игровые модули общения: учебные материалы к тренингу. — Екатеринбург, 1995. — 31 с.
10. Краткий психологический словарь / Под общей редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. Ред.-сост. Л.А. Карпенко. — СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 528 с.
11. Кратохвил С. Психотерапия супружеских отношений. — М.: Медицина, 2008. — 326 с.
12. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. — СПб: Речь, 2000. — 408 с.
13. Макшанов С.И. Психология тренинга. — СПб: Образование, 1997. — 238 с.
14. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М.: Когито-Центр, 2007. — 93 с.
15. Никандров В.В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга. — СПб: Речь, 2003. — 176 с.
16. Осипова А.А. Общая психокоррекция. — М.: ТЦ «Сфера», 2008. — 512 с.
17. Парыгин Б.Д. Практикум по социально-психологическому тренингу. — СПб: Издательство Михайлова В.А., 2000. — 214 с.
18. Петровская Л.А. Общение-компетентность-тренинг. — М.: Смысл, 2007. — 688 с.
19. Рай Л. Развитие навыков тренинга. — СПб: Питер, 2002. — 208 с.
20. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1999.
21. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. Теория, современная практика и применение. — М.: Изд-во Института «Психотерапии», 2007. — 560 с.
22. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. — СПб: Речь, 2007. — 175 с.
23. Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб: Питер, 2001. — 384 с.
24. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. — СПб: Речь, 2008. — 208 с.
25. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб: Речь, 2010. — 256 с.
26. Ситников А.П. Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнологии. — М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. - 428 с.
27. Фопель К. Технология ведения тренинга. — М.: Генезис, 2003. — 272 с.
28. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. — М.: Генезис, 2004. — 256 с.
29. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика. — М.: Астрель Пресс, Психотерапия, 2007. — 576 с.
30. Lewin K. Resolving social conflicts. Selected papers on group dynamics (Ed. by C. Weiss). — London: Souvenir press, 1993.