

От издательства

Уважаемый читатель!

Эта книга представляет собой сборник упражнений, в который вошли как оригинальные авторские разработки, так и приемы, традиционно используемые в различных психотерапевтических школах. Многие упражнения апеллируют не столько к интеллекту и сознанию, сколько к эмоциям и бессознательному. Материалы скомпонованы по темам в соответствии с различными целями групповой работы. У вас будет возможность выбрать упражнения, которые наиболее соответствуют вашему направлению работы и наилучшим образом подходят для конкретной группы.

В первой части описаны способы диагностики состояния группы. С помощью представленных здесь упражнений можно выявлять проблемы, возникающие во взаимоотношениях участников группы и анализировать групповую динамику.

Во второй части вы найдете упражнения, которые помогут участникам осознать и сформулировать свои жизненные цели и более четко понять цели групповой работы.

Упражнения, собранные в третьей части, предназначены для работы с конфликтами. Они помогут участникам осознать позитивную роль конфликтов и научиться сочетать собственные интересы с уважительным отношением к позиции оппонента.

Четвертая часть посвящена проблеме превращения группы как рабочего коллектива в сплоченную команду.

В пятой части приведены упражнения, затрагивающие важнейшие аспекты обучения, приобретения нового опыта и новых знаний.

В книге также написано о том, как можно использовать в групповой психологической работе письма конкретным или воображаемым адресатам (шестая часть).

Седьмая часть посвящена проведению заключительного этапа групповой работы, подготовке участников к повседневной жизни без ощущения постоянной групповой поддержки.

В конце книги приводятся основные правила поведения в группе.

Книга адресована специалистам, имеющим опыт групповой работы. Материалы предназначены главным образом для работы со взрослыми, однако многие упражнения могут быть использованы в детских и подростковых группах.

Первый раз эти материалы были опубликованы в России в 1999 году. С тех пор издано немало книг, посвященных групповой работе, однако этот сборник упражнений не утратил своей актуальности. По многочисленным просьбам читателей мы возрождаем серию «Все о психологической группе» в обновленном виде и эта знаковая книга будет в ней одной из первой.

Глава 1

ДИАГНОСТИКА ГРУППОВОЙ СИТУАЦИИ

Введение

Собранные в этой части книги упражнения позволяют ведущему выявлять и прорабатывать проблемы взаимоотношений, которые часто возникают внутри группы. Эти процедуры могут применяться как в естественных группах, так и в группах, специально созданных с конкретной целью и на определенный срок. Я исхожу из того, что книгу будут читать специалисты, уже обладающие определенным опытом групповой работы, поэтому основной упор в ней делается на описании самих процедур (к каждой из них приводится подробный текст инструкции), а где и как упражнения могут применяться, обсуждается очень кратко.

Основные идеи, лежащие в основе предлагаемых упражнений, заключаются в следующем:

- Если вы как ведущий анализируете групповой процесс не в тиши кабинета, а вместе с группой, то тем самым вы увеличиваете вероятность того, что группа как целое станет более зрелой, ответственной и творческой. Группы же, в которых участников подавляют или балуют, будут реагировать как дети: саботажем или апатией.
- Как ведущий вы должны иметь в виду, что все описанные ниже процедуры (которые, помимо всего прочего, должны служить углублению самопознания участников) будут активизировать и сопротивление членов группы. Постарайтесь не игнорировать его, не бороться с ним, а, напротив, делать подобные проявления объектом внимания и анализировать вместе с участниками их причины и последствия. Воздерживайтесь от какого-либо оценивания или сравнения конкретной группы с другими, особенно с так называемыми хорошими (или даже идеальными).

- Ваша работа по совместному анализу групповой ситуации будет более продуктивной, если в процессе ее проведения вы будете относиться к участникам более дружелюбно и тепло, чем обычно. Это поможет им справиться с новым, нередко болезненным для них, опытом.

Упражнения в этой главе скомпонованы в соответствии с разными задачами:

- Начало работы: упражнения 1–3;
- Сплоченность: упражнение 4;
- Деление на подгруппы: упражнения 5, 6;
- Доверие: упражнения 7, 8;
- Анализ развития группы: упражнения 9, 10;
- Взаимное влияние: упражнения 11–14;
- Проекция: упражнение 15;
- Симпатии: упражнение 16;
- Групповая атмосфера: упражнения 17, 18;
- Групповые нормы: упражнения 19, 20;
- Отношение к ведущему: упражнение 21;
- Расставание: упражнения 22, 23.

В начале работы любой группы участники обычно чувствуют себя несколько скованно. Многие ощущают смущение перед группой, высказывая это, например, таким образом: “Я не чувствую себя свободно и не хочу ничего говорить вслух, потому что здесь слишком много людей”. Снять эту начальную неловкость помогает один простой рецепт: если человек уясняет для себя, кто конкретно из участников группы вызывает у него смущение, и может сообщить ему об этом, то он перестает испытывать неловкость. Именно это можно сделать с помощью предлагаемого ниже упражнения. Если группа очень велика, вы можете проводить его в подгруппах, примерно по семь участников в каждой.

Инструкция

Я хочу, чтобы вы получили возможность чувствовать себя в нашей группе свободнее. Это можно сделать, если каждый из вас сейчас ответит для себя на вопрос: кого из участников я в данный момент воспринимаю как наиболее чужого для меня? При этом каждый понимает под этим то, что он сам хочет. Оглянитесь вокруг, подумайте и постарайтесь ответить на этот вопрос. (1–2 минуты.)

А теперь каждый пусть нарисует портрет того человека, которого он определил для себя как самого чужого. У вас есть для этого 10 минут. Выберите себе несколько карандашей, подходящих, как вам кажется, по цвету для того, чтобы выразить те чувства, которые вы испытываете по отношению к конкретному человеку.

Художественные достоинства рисунка значения не имеют.

Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом во время рисования.

В заключение подпишите портрет и поставьте сегодняшнюю дату, сразу после этого отдайте его тому человеку, которого вы рисовали.

Если вы сами получили от кого-то свой портрет, постарайтесь понять, что вам хотел сказать его автор. Что чувствуют те из вас, кто не получил ни одного портрета? (3 минуты.)

Обсуждение проходит следующим образом: сначала те участники, которые получили портреты, высказывают группе свои предположения о том, что хотел сообщить им автор рисунка, и выражают свое отношение к этому. Лишь после этого сами авторы могут высказаться и пояснить, что именно они имели в виду.

Вопросы для обсуждения

- Что я имею в виду, когда говорю о том, что кто-то в группе чужой для меня?
- Чем мои критерии “чуждости” отличались от критериев, высказанных другими участниками нашей группы?
- Насколько широк был диапазон определений “чуждости”?
- Чувствую ли я себя сейчас увереннее?
- Кто из участников получил много портретов, и как они к этому отнеслись?
- Кто не получил ни одного портрета? Что чувствовали эти люди? Как они себя вели?

В начале работы любой группы важно, чтобы каждый участник почувствовал, что пребывание в группе может быть наполнено для него особым смыслом. Предлагаемая процедура дает участникам возможность прислушаться к своему внутреннему голосу и услышать его как бы со стороны.

Инструкция

Я хочу, чтобы каждый из вас сейчас сосредоточил внимание на смысле и цели своего участия в этой группе. Закройте глаза... Пусть вам вспомнится какой-нибудь человек, который, как вам кажется, заинтересован в том, чтобы вы участвовали в работе нашей группы, и ожидает в этой связи от вас каких-то изменений. Это может быть просто ваш знакомый (например, по работе), а может быть и человек, с которым вас связывают личные, близкие отношения... (30 секунд.)

Теперь представьте себе, что этот человек говорит о том, чему, по его мнению, вам стоит здесь научиться. Сформулируйте для себя его пожелания и выберите из них два наиболее важных. (2 минуты.)

Теперь откройте глаза и запишите то, что вы выбрали. Затем по очереди прочитайте нам свои записи.

Вопросы для обсуждения

- Кто из участников написал примерно то же, что и я?
- Насколько широк диапазон ожиданий в нашей группе?
- В какой мере ожидаемые результаты моего участия в группе соответствуют теме нашей работы?

В начале работы участников группы нередко тревожит, смогут ли они достичь своих целей, поскольку они не знают, в какой мере их собственные желания согласуются с желаниями других. Предлагаемая процедура помогает участникам более четко осознать свои собственные цели, понять, насколько они совпадают с целями других членов группы, и увидеть, что именно их объединяет.

Инструкция

Я хочу дать вам возможность обсудить с другими членами группы планы нашей совместной работы. Пусть каждый выберет себе партнера, с которым он хотел бы выработать общие для группы цели, поделиться своими соображениями о том, зачем он пришел на занятия и чего он ждет от них. Коротко обоснуйте свой выбор. Предполагаемый партнер, впрочем, волен отклонить ваш выбор, но при этом он должен объяснить причины своего отказа.

После того как вы найдете себе партнеров, сядьте с ними рядом и в течение пяти минут обсуждайте следующий вопрос: что мы можем придумать, чтобы другая пара захотела вместе с нами планировать совместную работу? Каждая пара должна представить свой проект и кратко рассказать про его достоинства. При этом не надо пока говорить, с какой именно другой парой вы хотите сотрудничать.

После этого пары могут договариваться друг с другом — аналогично тому, как это делали отдельные участники на первом этапе упражнения — о совместной работе четвером. Опять-таки пара может сказать “нет”, если приведет основания своего отказа.

Ваши четверки имеют теперь полчаса для того, чтобы сформулировать три общие для вас цели, над которыми вы хотите работать в рамках нашей группы. Запишите результат ваших усилий на большом листе бумаги, который вы представите для совместного обсуждения.

Вопросы для обсуждения

- Насколько широк оказался спектр представленных целей?
- В какой мере они соответствуют теме группы?
- Насколько вы уверены, что цели вашей микрогруппы могут быть реализованы?

Для полноценной работы группы необходимо, чтобы каждый участник ощущал свою принадлежность к ней. Тот, кто чувствует себя посторонним или слабо включенным в совместную деятельность, вынужден большую часть своей эмоциональной и умственной энергии тратить на то, чтобы искусственно поддерживать чувство собственной ценности и значимости. Особенно сложно бывает тем, кто фактически не принимает участия во внутригрупповых взаимодействиях (например, сами они молчат, а другие участники к ним не обращаются). Предлагаемое упражнение обращает внимание группы на проблему включенности участников и в то же время создает предпосылки для лучшей интеграции аутсайдеров.

Инструкция

Я хочу, чтобы мы с вами подумали над тем, насколько каждый из нас чувствует себя в данный момент включенным в группу. Для меня это упражнение очень важно, поскольку я знаю, как неприятно для любого человека ощущать себя хотя бы в какой-то степени посторонним.

Сейчас вам надо будет встать, и, не разговаривая друг с другом, выстроиться в одну линию. Пусть тот, кто чувствует себя полностью включенным в группу, встанет около двери, а тот, кто чувствует себя слабо включенным или даже совсем не включенным, — у противоположной стены комнаты. Все остальные должны распределиться на линии, соединяющей двух крайних участников, — в соответствии с ощущаемой в данный момент степенью включенности.

Теперь оглянитесь вокруг и посмотрите, что получилось. Я хочу, чтобы каждый сейчас коротко рассказал о том, что побудило его встать именно на это место и как он относится к решению, принятому другими участниками. В какой мере результат упражнения оказался неожиданным для вас?

Вопросы для обсуждения

- Кто из участников чувствует себя наиболее слабо включенным в группу?
- Что мешает вам чувствовать себя более включенным?
- Что вы сами можете сделать для того, чтобы полнее включиться в работу группы?
- Каким образом вам могут в этом помочь остальные участники?

Участникам группы свойственно объединяться в подгруппы. Подгруппы могут включать в себя, например, людей одного поколения, только мужчин или только женщин, представителей каких-то близких профессий или социальных слоев, людей, примерно одинаково представляющих себе задачи группы, и т.д. Подгруппы могут дополнять друг друга, вступать в открытую конфронтацию между собой или находиться в состоянии скрытого конфликта. В последнем случае энергия оказывается направленной не на групповой процесс, а на противостояние, что препятствует конструктивной работе по достижению групповых целей. Если у вас возникает подозрение, что вы имеете дело с таким делением на подгруппы, при котором чувства участников не выражаются прямо и в силу этого связывают энергию группы, вы можете прибегнуть к представленным здесь простым процедурам.

Кто мне близок?

Инструкция

Я предлагаю вам выполнить следующее упражнение: вы должны будете образовать две подгруппы, которые могут включать в себя неодинаковое число участников. Встаньте сейчас с теми людьми, которые вам по той или иной причине близки. Что создает ощущение вашей общности, пусть каждый определит для себя сам. При этом важны два момента: во-первых, чтобы вы были честными по отношению к самим себе, и, во-вторых, чтобы вы выразили чувство близости, которое вы ощущаете именно в данный момент. Обращайте внимание на тех людей, которые присоединяются к вам. В зависимости от этого вы можете переходить из одной подгруппы в другую.

Перетягивание каната

Вы можете обыграть противостояние подгрупп еще выразительнее, если принесете длинный канат (около 5 метров) и предложите участникам группы разделиться на две команды (так, как им хочется) и встать у противоположных концов каната. Затем команды начинают перетягивать канат.

Результаты этой игры еще в большей степени отражают чувства участников.

Вопросы для обсуждения

- Объединяет ли членов каждой подгруппы что-то общее?
- Что отличает одну подгруппу от другой?

Во многих естественных группах (и в некоторых тренинговых тоже) подгруппы, различающиеся по сферам профессиональной деятельности, образованию, возрасту, полу и другим признакам (например, педагоги и представители администрации, преподаватели и студенты, мужчины и женщины и т.д.), находятся в состоянии скрытой или явной конфронтации друг с другом. Для того чтобы проработать суть их противоречий, вы можете предложить участникам следующую цепочку упражнений.

Перетягивание каната

Предложите членам группы разделиться на две команды таким образом, чтобы участники каждой команды были объединены каким-нибудь общим признаком. В течение трех минут команды пытаются перетянуть друг у друга толстый пеньковый канат. Это физическое действие мобилизует энергию участников и символически выражает противодействие подгрупп.

Предубеждения

После перетягивания каната подгруппы должны разойтись по разным помещениям и в течение 10 минут сформулировать и записать на больших листах бумаги все то, что, по их мнению, характерно для другой подгруппы. Характеристики могут быть как позитивными, так и негативными.

Преувеличение

После этого предложите обеим подгруппам, взяв за основу результаты предыдущего упражнения, создать за 45 минут сценку, в которой бы утрировались (преувеличенно изображались) негативные свойства и способы поведения другой подгруппы. После этого обе группы собираются вместе и играют друг для друга свои сценки.

Оглавление

От издательства	5
-----------------------	---

Глава 1 ДИАГНОСТИКА ГРУППОВОЙ СИТУАЦИИ

Введение	7
1. Кто для меня самый чужой?	9
2. Пожелания друга	11
3. Цели группы	12
4. Степень включенности в группу	14
5. Скрытые противоречия	16
6. Выяснение отношений	18
7. Я тебе доверяю	20
8. Потерявшийся	22
9. Взлеты и падения	24
10. "Хвосты"	26
11. Я в группе	27
12. Ряд влияния	28
13. Выбор руководителя	30
14. Трон	31
15. Кто кого напоминает?	32
16. Подарок	34
17. Удовлетворенность работой группы	35
18. Самораскрытие	37
19. Незаконченные предложения	38
20. Альтернатива	39
21. Приглашение к совместной деятельности	40
22. Тяжело расставаться	41
23. Что я приобрел?	42

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru