

Предисловие

Предлагаемая книга адресована ведущим психологических групп. В первую очередь она будет полезна тем, кто стремится установить баланс между результативностью работы группы и психологическим состоянием ее участников.

Конечно, книга не может заменить активного обучения ведущих групп на семинарах, проводимых соответствующими тренинговыми организациями. Но она наверняка будет полезна вам и даст новую практическую информацию.

Начало 1970-х годов было ознаменовано «бумом» групповой работы. Привыкшим к обычному обучению (докладам, дискуссиям, лекциям и академическим семинарам) психологам открылся новый мир. Они учились говорить от первого лица, выражать свои чувства, свои тайные желания и личный опыт. Мир групповой работы стал увлекательным приключением для душ и умов, в психологических группах много смеялись, плакали и любили. Участники приезжали из разных стран. Состав групп был самый разнородный и по возрасту и по социальному положению, рядом с менеджером мог сидеть студент, рядом с учительницей — домохозяйка. Вскоре появились новые методы работы с группой — гештальт, транзактный анализ, психодрама и многое другое; полезное и смешное, увлекательное и серьезное — всему нашлось место.

В те годы впервые появилась возможность массовой психологической работы, в основном благодаря тому, что был сформулирован лозунг групповой психологической работы, который представлялся привлекательным и практичным. Этот лозунг звучал так: «Становись взрослым и сотрудничай с другими!»

Время постоянно привносит что-то новое в групповую работу. Первое поколение ведущих приобрело свой собственный опыт — опыт участников групп, 1980-е годы прошли под знаком практического применения изученного, 1990-е создали новое

направление групповой работы — работа в организациях и в бизнесе.

Мы рады представить эту книгу российскому читателю. Надеемся, что предлагаемое руководство поможет начинающим ведущим в решении проблем, которые всегда возникают у новичков.

Клаус В. Фопель

Глава 1

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Все больше ведущих сегодня осознают тот факт, что вне зависимости от задач конкретной группы в ходе работы всегда возникают проблемы, связанные с мотивацией участников. Хочет того ведущий или нет, каждый участник задает себе вопросы: «Что я получаю от работы в группе? Приносит ли эта работа удовлетворение?»

В дальнейшем у участников возникают другие вопросы, связанные уже с их взаимоотношениями или с отношениями с ведущим: «Достаточно ли у меня в группе возможностей для самовыражения? Чувствую ли я себя в безопасности, высказывая отличную от мнения большинства точку зрения? Слышат ли меня другие? Могу ли я доверять ведущему? Чувствую ли я принадлежность к группе? Насколько привлекательна для меня эта группа? Настолько ли важно для меня участие в группе, чтобы я был готов действительно увлечься работой?»

Если неопытный ведущий при работе с группой ориентируется только на решение какой-либо групповой задачи и при этом игнорирует потребности участников и то напряжение, которое возникает у них в связи с их неудовлетворенными запросами, то вскоре он столкнется с классическими проблемами:

- участники будут апатичны, мобилизуя для работы только необходимый минимум энергии;
- группа разделится на активных участников и участников, избирающих поведение «на вторых ролях», у которых пребывание в группе на самом деле вызывает фрустрацию;
- между особенно честолюбивыми участниками возникнет «борьба за власть»;

- решения будут приниматься с большим трудом и не будут совместными;
- дискуссии будут слишком продолжительными и утомляющими, так как вместо того, чтобы открыто обсуждать возникающие межличностные конфликты, участники будут в это время скрыто решать свои проблемы;
- участники не будут чувствовать себя достаточно информированными и будут получать ответы на волнующие их вопросы только через свои догадки, сплетни и слухи.

Постепенно в группе формируется прохладная, скучная и псевдодружеская атмосфера. А ведущий старается компенсировать угрожающие симптомы распада группы посредством санкций, материальных стимулов или сильного давления.

Интерактивные игры — хорошая помощь для ведущих, которых волнует не только решение задач группы, но и самочувствие и взаимоотношения участников. Игры помогают связать требования, которые предъявляются наличием групповой задачи, с индивидуальными потребностями каждого. Благодаря им процессы обучения и работы в группе становятся более личностно ориентированными и продуктивными, а ведущий может сконцентрироваться на раскрытии имеющихся у группы ресурсов.

Сегодня интерактивные игры используются в совершенно разных группах — при подготовке учителей и социальных педагогов, на тренингах организационного развития, на обучающих семинарах, группах встреч и терапевтических группах. Преимущество интерактивных игр — в возможности их приложения ко всем возникающим в группе ситуациям и к разным тематическим и проблемным областям. С помощью интерактивных игр можно смоделировать, развить и усовершенствовать практически все личные и профессиональные способы поведения — коммуникативные навыки, наблюдательность, умение разбираться в своих и чужих чувствах, а также творческие способности и фантазию. С помощью интерактивных игр людей обучают конкретным видам и формам ролевого поведения, принятию решений, разрешению конфликтов, сотрудничеству и многому другому.

1.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНОЙ ИГРЫ

Интерактивная игра — это интервенция (вмешательство) ведущего в групповую ситуацию «здесь и теперь», которая структурирует активность членов группы в соответствии с определенной учебной целью.

Часто такие игры в упрощенном виде отражают реальные жизненные и групповые ситуации. Из множества аспектов внутриличностных или межличностных проблем они помогают выделить важные элементы и представляют их в искусственно созданном контексте в виде некой схемы действий. Таким способом интеллектуальная и эмоциональная энергия участников фокусируется в определенном направлении. Упрощенный мир интерактивных игр позволяет участникам лучше, чем в сложном реальном мире, познать и понять структуру и причинно-следственные взаимосвязи происходящего. Таким образом, можно более эффективно и с относительно малым риском обучиться новым способам поведения и проверить на практике свои идеи.

Эти интервенции известны под другими названиями — «структурирующие упражнения», «моделирующие игры», «ролевые игры» и т.п. Я останавливаюсь на термине «интерактивные игры», поскольку этот термин подчеркивает два основных признака процедур такого рода: игровой характер и возможность взаимодействия.

Понятие «игра» важно для меня, так как интерактивные игры пробуждают у участников любопытство, готовность к риску, они создают ситуацию испытания и дарят радость открытий, что свойственно всем играм. Понятие «интеракция» включает внутриличностную (различные части моей личности вступают в контакт друг с другом) и межличностную (я вступаю в контакт с другими людьми) коммуникацию.

1.2. ПРОИСХОЖДЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ИГР

Большинство людей при слове «игра» вспоминают о собственном детстве или о развлекательных играх для взрослых. Многих чрезвычайно удивляет, что игры создают прекрасные возможности для обучения. Следует заметить, что уже детским играм присущи некоторые важные для интерактивных игр черты, такие как:

- правила и предписания, которые более или менее жестко направляют действия игроков;
- моделирование реальности;
- гарантии безопасности для игроков, которые дают возможность участникам экспериментировать с собой или другими.

Ниже указаны некоторые источники, которые были «предтечей» интерактивных психологических игр.

Развлекательные игры

В основном развлекательные игры связаны с реальным миром и повседневной жизнью. Например, игра «Монополия», появившаяся в период Великой депрессии, отражает восприятие тогдашних экономических отношений большинством американцев. Возможность приобрести и продать недвижимость благодаря спекуляциям, в то время как у большинства игроков не было денег, чтобы сделать это в жизни, принесла игре большую популярность.

Удовольствие, которое приносят такие развлекательные игры, возникает от сочетания реального и вымышленного. Игроки наслаждаются возможностью генерировать идеи, вести друг с другом переговоры, принимать решения, не опасаясь возможных последствий. Все безопасно. Самое худшее, что может произойти с игроком в «Монополию», — банкротство в фантазийном мире

игры. Наказание, таким образом, состоит исключительно в том, что, проигрывая, игрок испытывает в этой связи разные по накалу чувства — от разочарования до злости.

Моделирование военных ситуаций

В XIX веке члены немецкого Генштаба открыли, что военные ситуации можно моделировать. В ходе такого рода деятельности военные стратеги могли не заниматься неизбежными при реальных маневрах вопросами снабжения, времени и финансов, а анализировать военный конфликт, представляя его в виде игры. В ней отражались специфические параметры типа скорости передвижения войск, качества вооружений и т.п. Фигуры маленьких солдатиков символизировали армию, которая передвигалась по карте; позднее использовали даже ящики с песком, чтобы лучше представить местность. Эти игры давали офицерам безопасную возможность тренировать умение анализировать военную ситуацию и развивать способность к принятию решений.

Экономические игры

После Второй мировой войны обучающие игры развиваются в сфере экономики, где всегда есть достаточно высокая степень риска. Такие игры предоставляют прекрасную возможность поэкспериментировать с различными решениями в зависимости от условий. Остается ли игрок консерватором или же внедряет что-то новое — результат в любом случае безвреден. Главное же в том, что игроки могут заметить что-то важное, оценить последствия своего выбора не по прошествии некоторого времени, а за пару часов.

Особенно эти игры подходят для таких ситуаций в экономической сфере, где важную роль играют социальные взаимодействия. Руководителю невозможно выучить по книгам и лекциям, как управлять персоналом и вести переговоры. Игры дают возможность попробовать что-то новое на практике, ошибиться и в безопасной ситуации лучше понять и изменить собственное поведение.

Психотерапевтические игры

Также после Второй мировой войны игры появились и в совершенно другой области — в сфере психотерапии и социальной работы. Их цель — дать клиенту возможность исследовать свое поведение в безопасном пространстве терапевтического кабинета, чтобы изменить его в реальности. Из различных терапевтических направлений родилось великое множество игр:

- игры, помогающие клиенту лучше осознать собственные чувства;
- игры, дающие клиенту возможность лучше представить, как его поведение отражается на других;
- игры, способствующие развитию доверия и близости, лучшему самопознанию, принятию и пониманию людей и т.д.

Некоторые из них стали классическими, и их используют в одной и той же форме в тысячах групп. Другие были сильно модифицированы. И бесчисленное множество игр возникает непосредственно из групповой ситуации (например, чтобы обратить внимание на особенное положение одного или нескольких участников и предоставить им возможности для обучения).

Существует огромное разнообразие форм психотерапевтических игр. Что касается глубины их воздействия, то спектр здесь весьма широк — от игр, в которых участники всего лишь знакомятся друг с другом, как на вечеринке, до игр, в которых участники проявляют столь сильные чувства, что это представляется невероятным большинству клиентов. Некоторые из этих игр могут проводить только опытные терапевты, другие настолько безопасны и при этом полезны, что их может использовать фактически любой ведущий.

Большинство представленных в этой книге интерактивных игр происходит из области терапевтических игр или аналогичных им. Для меня очень важно, что в психотерапии участник группы воспринимается в целом, со всеми его чувствами и мыслями, желаниями и опасениями, с его прошлым, настоящим и будущим.

При этом я выбрал только такие игры, которые может использовать даже не имеющий специального психотерапевтического образования ведущий, которые не сильно обременяют игроков и облегчают приобретение ими важного опыта для повседневной деятельности, для изменения установок и убеждений. Таким образом, предлагаемые в этой книге интерактивные игры — скорее педагогически ориентированные обучающие ситуации, которые способствуют личностному и профессиональному развитию, а не терапевтические процедуры, цель которых — защищать и сохранять находящуюся под угрозой психику клиентов.

1.3. ОСНОВАНИЯ КЛАССИФИКАЦИИ ИНТЕРАКТИВНЫХ ИГР

На мой взгляд, очень важно, чтобы ведущий группы не просто наивно применял на практике интерактивные игры. Он обязательно должен быть знаком с их теоретической концепцией для того, чтобы лучше понимать происходящее и иметь возможность обсуждать его с коллегами или участниками групп.

Чтобы точнее определять специфические характеристики конкретной интерактивной игры, ведущему при планировании работы нужно знать, к какому классу они относятся, какие цели преследуют, какие требования налагают на ведущего. Таким образом ему легче защитить группу и себя от возможных рисков.

Интерактивные игры могут быть классифицированы по разным основаниям.

Цели

Интерактивные игры можно классифицировать в зависимости от целей. Всегда важно задавать себе вопросы: «Почему я выбираю именно эту интерактивную игру? Какие цели при этом преследую?» Возможно, целью игры будет помощь группе

в преодолении трудностей при знакомстве на начальной стадии работы, а может быть — отработка определенных коммуникативных навыков участников или же обучение их конструктивным способам выражения обратной связи.

В отдельных главах этой книги представлены игры, помогающие ведущему преследовать важные для большинства групп стандартные цели: снижение тревоги участников в начале работы группы, помощь в осознании участниками факта их принятия другими, тренировка основных навыков коммуникации, активизирование участников при возникновении помех в работе группы и т.д. Однако надо отметить, что одни и те же интерактивные игры могут использоваться с разными целями.

Количество участников игры

Другое важное основание классификации связано с тем, на какое количество участников рассчитана та или иная игра. Некоторые игры предполагают индивидуальную работу участников, другие — работу в парах, в тройках, в четверках, в малых группах. Существуют игры, в которых во взаимодействие вступает вся группа. Можно организовать игру так, что малые группы будут соревноваться друг с другом или какая-то часть участников будет наблюдать за действиями других.

Глубина интервенции

Некоторые игры работают только с поведением («поверхностным слоем»), другие — с невидимыми внутренними процессами («глубинным слоем»). Важно понимать, что глубина интервенции еще не позволяет сказать, насколько сильной будет нагрузка на участников в ходе игры. Есть люди, для которых, в силу их личностных особенностей, утомительны игры, затрагивающие преимущественно «поверхностный слой», в то время как игры, работающие с «глубинным слоем», воспринимаются ими лучше, и наоборот.

Нагрузка на участников

Важная проблема связана с глубиной стресса, возникающего у отдельных участников или у всей группы в ходе интерактивной игры. Хотелось бы особо подчеркнуть, что определенный стресс необходим для эффективного обучения. Стресс способствует ослаблению защит и изменению стойких и привычных способов поведения. С другой стороны, следует учитывать, что слишком сильный стресс в обучающей ситуации блокирует и укрепляет неэффективные стереотипные установки.

Правильно оценить степень нагрузки ведущий может только с учетом специфики группы и особенностей отдельных участников. К примеру, игра, которая предоставляет прекрасную возможность для обучения психологов, в группе родителей может вызвать беспокойство и страх.

Продолжительность

Время, необходимое для проведения и последующей оценки интерактивной игры, является еще одним важным классификационным критерием.

К счастью, существует ряд игр, для проведения которых требуется минимум времени. Есть игры, на которые требуется много времени, и их можно использовать только при отсутствии у ведущего и участников временных ограничений. Реалистичная оценка необходимого количества времени, в том числе для стадии анализа, имеет важное значение для правильной организации работы. При этом вполне возможно вести группу таким образом, что участники постепенно все больше будут концентрироваться на работе и будут способны пробовать и анализировать все более сложные игры во все более короткое время. Учтите, что чем больше времени у группы, тем чаще многие участники склонны откладывать важные высказывания «на потом».

Средства общения во время игры

Еще одно основание для классификации игр — средства общения, которые задействуются в ходе их проведения. Существуют вербальные игры, в которых участники разговаривают друг с другом, есть невербальные, в которых они взаимодействуют только с помощью «языка тела». Существуют и другие средства самовыражения — письма, рисунки, шумы, звуки, изготовление трехмерных объектов и т.п. Классифицировать игры по этому основанию важно потому, что освоение новых способов взаимодействия повышает эффективность обучения. Исходя из всего этого, ведущий группы должен заботиться о том, чтобы средства общения время от времени менялись.

Степень структурированности игры

Некоторые игры требуют значительной структурированности процесса, чтобы участники могли полностью сосредоточить внимание на проживании определенных способов поведения и возникающих у них при этом чувствах и мыслях. Высокая степень организованности игры препятствует уклонению участников от работы с проблемами. Некоторые члены группы (особенно новички) чувствуют себя в связи с этим чрезмерно опекаемыми и начинают проявлять недовольство. Для других участников высокая степень структурированности означает безопасность, так как при свободном взаимодействии в группе риск возникновения конфликтов и неприятных переживаний значительно возрастает.

Существуют игры, в которых участники сами создают структуру для взаимодействия и решения задач. Чем больше степень структурирования, тем важнее точность и четкость инструкции, даваемой ведущим.

Количество участников в группе

Существуют интерактивные игры, используемые в сколь угодно больших группах, что дает возможность проводить эксперименты с парами и малыми группами в присутствии многих

Оглавление

Предисловие.....	5
------------------	---

Глава 1

Интерактивные игры как средство групповой психологической работы

1.1. Определение интерактивной игры.....	9
1.2. Происхождение интерактивных игр.....	10
1.3. Основания классификации интерактивных игр.....	13
1.4. Четыре шага в работе с интерактивными играми.....	21
1.5. Мотивирующая сила интерактивных игр.....	30
1.6. Преимущества и ограничения интерактивных игр.....	40

Глава 2

Социально-психологическое обучение в группе

2.1. Цели групповой работы.....	47
2.2. Механизмы достижения целей.....	51
2.3. Установки участников, влияющие на эффективность их пребывания в группе.....	59
2.4. Условия групповой работы и социальная структура группы.....	62
2.5. Перенос в повседневную жизнь.....	74
2.6. Отличия от психотерапии.....	76

Глава 3

Личность ведущего

3.1. Четырехмерная функциональная модель ведения групп.....	80
3.2. Эффективный ведущий.....	85

Глава 4

Что должен уметь ведущий?

4.1. Подготовка к работе	94
4.2. Деятельность ведущего, направленная на группу в целом	98
4.3. Деятельность ведущего, направленная на отдельного члена группы	109
4.4. Немного теории	125

Глава 5

Этапы развития группы

5.1. Две линии группового развития	134
5.2. Идеальная модель развития группы	135
5.3. Кризисы роста	143

Глава 6

Возникающие затруднения. Что с ними делать?

6.1. Особенности групп, затрудняющие взаимодействие участников	147
6.2. Особенности установления контакта	169
6.3. Деструктивное поведение отдельных участников	191
6.4. Деструктивное поведение многих участников или всей группы	212

Глава 7

Основные правила работы психологических групп

7.1. Информирование участников о принципах работы группы	220
7.2. Принципы работы	221
7.3. Основные правила работы	224

Глава 8
Интервенционный репертуар ведущего

8.1. Короткие неструктурированные интервенции	231
8.2. Техники структурированных интервенций	241
Литература.....	256

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru