

Дмитриевский Петр — психолог-консультант, специалист Центра «Перекресток». Образование: Московский городской психолого-педагогический университет, Московский Гештальт Институт. Специалист подразделения по психологической помощи подросткам и их семьям.

Завалишина Мария — педагог-психолог, специалист Центра «Перекресток». Образование: Московский государственный психолого-педагогический университет, факультет Специальной и клинической психологии (2007 г.), вторая ступень Московского Гештальт Института по специализации Гештальт-терапия с детьми и семьей. Специалист подразделения по психологической помощи подросткам и их семьям.

Кондрашкин Артем — кандидат психологических наук, педагог-психолог, руководитель подразделения «Работа с подростками на территории» Центра «Перекресток». Образование: Московский городской психолого-педагогический университет, факультет Психологии образования, кафедра возрастной психологии; вторая ступень Московского Гештальт Института.

Подушкина Татьяна — психолог, сотрудник Благотворительного фонда «Культура детства». Образование: Университет Российской Академии Образования, Психологический Институт Российской Академии Образования, Московский Гештальт-институт. Квалификация: «Психолог, преподаватель психологии»: психологические группы, тренинги, развивающие выездные программы для подростков, обучающие семинары по работе с детьми подросткового возраста.

Привезенцева Анна — психолог, гештальт-терапевт, тренер (тренинги, терапевтические группы, обучающие семинары). Фасилитатор «OPEN SPACE». Образование: МГОПУ им. Шолохова, специальность «педагог-психолог, преподаватель психологии», Французский институт Гештальт-терапии, программа Жан-Мари Робина «Теория и практика гештальт-терапии», Московский Гештальт-институт, специальность «Психотерапевтическая работа с детьми и семьей», курс Натальи Кедровой.

**Дмитриевский П.В, Завалишина М.А,
Кондрашкин А.В, Подушкина Т.Г,
Привезенцева А.У**

Групповая работа с подростками



ISBN: 978-5-9905551-6-7



Оглавление

Вступление	3
Глава 1. Группа как форма психологической работы	4
Глава 2. Особенности групповой работы с подростковой аудиторией .7	
Общие особенности динамики подростковых групп	8
Особенности прохождения стадий групповой динамики в подростковых группах	9
Задачи групповой работы для подростков разного возраста	13
Глава 3. Формирование группы	15
Подходящие и неподходящие для групповой работы запросы. . .	15
Подбор участников в группу	19
Собеседование при формировании группы.	21
Глава 4. Взаимодействие с родителями участников группы	27
Встреча с родителем и подростком после завершения группы. . .	28
Глава 5. Практические аспекты ведения психологической группы с подростками	29
Структура занятия	29
Практические вопросы ведения групп на разных стадиях групповой динамики	34
Выбор индивидуальной терапевтической стратегии для каждого участника	38
Типы поведенческих проявлений участников на группе	40

Глава 6. Работа ведущих группы	44
Подготовка группы.	46
Сложности, которые могут возникнуть у ведущих группы	49
Заключение	51
Рекомендованная литература	53
Приложение. Универсальные упражнения для групповой работы . . .	54
Упражнения для знакомства и ориентировки	54
Разминки для стадии знакомства и ориентировки	57
Принятие правил	60
Упражнения для стадии группового взаимодействия	61
Разминки для стадии групповой сплоченности	63
Упражнения для стадии конфронтации	64
Разминки для стадии конфронтации	66
Упражнения для стадии близости	67
Упражнения для стадии интеграции и завершения	71

Вступление

В современном мире активно развиваются сетевые технологии и компьютерная техника. Значительная часть общения подростков выстраивается в интернете, а живого общения становится все меньше. Доступная им социальная среда не используется в полной мере, так как нет прямой необходимости выстраивать живое общение. Предыдущие поколения подростков не имели возможности виртуального контакта, замещающего реальные отношения, поэтому они проводили больше времени вместе друг с другом. Сегодняшние подростки сильнее развиваются интеллектуально, но навыки, необходимые для выстраивания отношений, развиваются у них хуже.

Этот феномен был описан нами в методическом пособии для родителей «Подросток и интернет» и касается как отдельных людей, так и групп — например, школьных классов. Работа в современной школе строится вокруг образовательных задач. Живое общение часто страдает, и нередки ситуации, когда ученики в классе общаются друг с другом формально или избегают живого общения, переключая внимание на свои смартфоны и планшеты. Как правило, у педагогов нет отдельной задачи организовывать пространство для общения. Если дети не развивают коммуникативные навыки и избегают общения, они лишаются возможности выстроить дружеские отношения, получить опыт доверия, признания, интереса друг к другу, переживают одиночество. Все это может привести к развитию депрессии, ощущению изолированности, различным формам девиантного поведения.

Данное методическое пособие предназначено для специалистов, осуществляющих групповую психологическую работу с детьми и подростками. В групповой работе есть возможность восполнения коммуникативного дефицита, приобретения навы-

ков непосредственного общения, проживания различных элементов и этапов отношений и обсуждения этого опыта. При этом важно, что групповой формат является не только эффективным, но и приятным, интересным времяпровождением. Он позволяет в безопасной обстановке мягко подходить к проблемным зонам и справляться с актуальными трудностями.

Рассмотрим подробнее особенности данной формы психологической работы.

Глава 1. Группа как форма психологической работы

Группа может рассматриваться как своего рода модель мира: ее участники обладают разными особенностями характера, разными жизненными историями; в процессе длительного взаимодействия может происходить максимальное приближение к реальной жизни. Таким образом, опыт, получаемый во взаимодействии с разными участниками, и приобретенные в группе навыки оказываются применимы и в «реальном мире», где также встречаются люди и ситуации разных типов.

При этом общение в группе происходит на протяжении определенного, достаточно длительного времени. С человеком, с которым у участника возникла та или иная трудность, по условиям работы группы нельзя просто прекратить контакт; с ним придется встретиться на следующей встрече группы через неделю. Это создает условия для того, чтобы прорабатывать, исследовать возникающие сложности и обнаруживать способы находить общий язык с самыми разными людьми.

Специалисты выделяют¹ следующие преимущества групповой психотерапии по сравнению с индивидуальными формами психологической работы:

1. **Универсализация.** Многие люди при вхождении в группу полагают, что их проблемы уникальны, неповторимы и, следовательно, не решаемы, однако вскоре убеждаются в том, что и у других людей имеются схожие проблемы и страхи.
2. **Альтруизм.** Участники имеют возможность оказывать друг другу поддержку.
3. **Получение обратной связи.** Получение корректной обратной связи помогает получить объективное представление о том, как слова и действия участника группы воспринимаются разными людьми.
4. **Надежда.** Наблюдая за тем, как избавляются от своих проблем другие участники группы, человек укрепляется в надежде на улучшение своих навыков общения.
5. **Подражание.** В процессе наблюдения за поведением других людей человек приобретает умение общаться с другими людьми, копируя поведение другого члена группы.

В своем развитии психологическая группа проживает определенные процессы и изменения. Для описания этих процессов принято использовать термин «групповая динамика». К. Хек² рассматривает групповую динамику как процесс формирования, структурирования, развития и функционирования группы, который приобретает важное значение для психотерапии.

¹ Р. Кочюнас. Психотерапевтические группы: теория и практика. М.: «Академический Проект», 2000.

² Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. С.П.: Питер-Юг, 2000 год.

О.В. Немиринский³ пишет, что феномен терапевтической динамики группы — определенная последовательность проживания личностных проблем в ходе группы.

В групповой психологической работе можно выделить несколько уровней, задающих социальную и терапевтическую динамику:

1. **Самоанализ участника группы:** направлен на расширение представлений о себе, на осознание, рефлекссию. Существует группа упражнений, которая позволяет реализовать этот уровень работы: проективные методы, медитации, составление историй и др.
2. **Взаимодействие участников в парах:** направлено на исследование собственных способов выстраивания парных отношений. Существует множество упражнений, направленных на исследования различных сторон таких отношений.
3. **Групповое взаимодействие:** направлено на исследование своего места в группе людей, осознание социальных ролей. В такой форме взаимодействия важна возможность обсудить и изменить что-то, попробовать себя в новой роли.

Кроме выделения нескольких уровней работы, принято также говорить о различных стадиях групповой динамики. В литературе встречаются самые разные принципы периодизации в зависимости от фокуса внимания того или иного исследователя.

В принятой нами классификации выделяются следующие **стадии групповой динамики:**

1. **Стадия знакомства и ориентировки.** Ее задачей является взаимодействие между участниками на уровне социальных

³ Немиринский О.В. Личностный рост в терапевтической группе. М.: Смысл, 1999.

ролей, создание некоторого минимума безопасности.

2. **Стадия групповой сплоченности.** Значимым результатом прохождения группой данной стадии является формирование группового контекста, делающее возможным дальнейшее развитие группы. Осознание себя как группы делает возможным переход на следующую стадию.
3. **Стадия конфронтации.** На этой стадии происходит осознание участником себя в группе как отдельной личности.
4. **Стадия близости.** Здесь интерес участников смещается с группового взаимодействия на решение собственных проблем и реализацию собственных интересов.
5. **Стадия интеграции.** Участники анализируют и интегрируют полученный опыт, прощаются и благодарят друг друга за совместную деятельность.

Глава 2. Особенности групповой работы с подростковой аудиторией

Представление о динамике подростковых групп является важным для организации социально-психологической работы с подростками в самых разных местах и форматах: это могут быть и еженедельные встречи, и ежедневное сопровождение детей в школах, больницах, тюрьмах и т.д. Знание феноменов групповой динамики и их специфики в подростковых группах может помочь специалисту в выборе оптимальной тактики работы.

В рамках практической работы по ведению психологических групп для подростков были сформулированы особенности груп-

повой динамики, отражающей специфику практической работы с подростками и учитывающих социально-психологические особенности подростков.

Общие особенности динамики подростковых групп

Существуют особенности динамики подростковых групп, по сравнению с взрослыми группами, которые могут проявляться на разных стадиях:

1. Низкая толерантность к напряжению или недостаток навыков саморегуляции у участников подростковых групп.
2. Необходимость периодической смены формы деятельности во время группы.
3. Большая готовность к риску в отношениях совмещается с меньшей осознанностью собственных ресурсов. Например, подростки готовы предъявлять больше личной информации или выполнять более рискованные упражнения на взаимодействие, не осознавая последствий для себя. Как правило, после таких экспериментов они, не справившись со стыдом или смущением, прекращают посещать группу.
4. Большая эмоциональная экспрессивность участников группы.
5. Процесс перехода ответственности за содержание групповой работы к самим участникам занимает больше времени и является более размеренным. Передача ответственности за происходящее в группе происходит постепенно. Сначала ведущие несут ответственность за то, что происходит, почти полностью: выбирают упражнения, предлагают темы для обсуждений, контролируют процесс. С каждым занятием

ответственность за содержание постепенно передается участникам, а ведущий модерирует процесс, предлагает упражнения на заявленные темы.

6. Поддержание структуры группы требует высокой включенности ведущих. Под включенностью понимается высокий уровень внимания к процессам, происходящим в группе с участниками и между участниками, участие в упражнениях, четкая формулировка инструкций, демонстрация упражнений ведущими.
7. Для ведущих важным является умение быстро распознавать происходящие в группе процессы и соответствующим образом менять форму упражнений.
8. Ведущему требуется большой арсенал разнообразных упражнений для проведения подростковых групп.

Особенности прохождения стадий групповой динамики в подростковых группах

1. Стадия знакомства и ориентировки

При прохождении подростковой группой этой стадии больше ответственности за содержание лежит на ведущих, чем на участниках. Для эффективного прохождения подростковой группой данной стадии необходимо, чтобы занятия имели ясную структуру, поддерживаемую ведущими. Для подростков характерно длительное прохождение этой стадии. Также необходима частая смена деятельности, возможно использование различных игр, в которых есть возможность самопредъявления и исследования другого. Принятие правил, которые впоследствии должны обеспечивать безопасность участников, является важнейшим условием прохождения стадии. Есть правила фиксированные, кото-

рые предлагаются ведущими (приходить трезвыми, приносить сменную обувь), и правила, которые вырабатываются самими участниками. Процесс принятия правил вызывает сопротивление участников, скуку и раздражение. Подростки обычно говорят: «Нам не нужны никакие правила, давайте уже что-то делать, хватит об этом говорить!» Ведущие должны быть настойчивы к удержанию группы в этом процессе, чтобы участники приняли свои собственные правила, т.к. если правила будут «спущены сверху», они не будут осознаваться участниками как собственные и, соответственно, будут вызывать сопротивление в дальнейшем.

2. Стадия групповой сплоченности

1. Для прохождения данной стадии в группе подростков необходимо наличие сложного и в то же время интересного, привлекательного группового задания в формате игры с наличием легенд, историй, подчеркивающих значимость разрешения задачи, чтобы обеспечить интенсивное и близкое общение между участниками группы. Но такое общение пока лишено слишком личного содержания. На этой стадии начинается предварительное распределение ролей, выделяются лидеры и аутсайдеры.
2. Если стадия пройдена успешно, если участники смогли выполнить ряд заданий, достаточно ярко проявляя себя и узнавая друг друга, то, как правило, после нее наступает спад групповой энергии. Он выражается в снижении интереса и вовлеченности в процесс, иногда в пропусках или в ранних уходах с группы, обесценивающих высказываниях в адрес тех видов активности, которые вызвали раньше интерес и приносили удовольствие. Наличие таких феноменов свидетельствует о переходе на следующую стадию.

3. Стадия конфронтации

На этой стадии для подростков характерно высокое эмоциональное напряжение, выливающееся в потенциально конфликтные ситуации. Часто участники перестают ходить на группу, чтобы избавиться от этого напряжения. Напряжение не дифференцируется, за ним, как правило, находятся злость или раздражение, которые сложно признать и предъявить. Участники группы отвергают предложенные задания, ссылаясь на отсутствие интереса, мотивируя тем, что предлагаемые задания «скучные». Различия между участниками становятся явными, на фоне этого проявляется недовольство друг другом. Если раньше все были «вместе» и «классные», то теперь может возникнуть неудобство и желание быть «отдельно». На этой стадии полезно выполнять упражнения, в которых созданы условия для конфронтации участников и отстаивания своих границ. Например, упражнения, в которых нужно что-то разделить без внятных правил, или где нужно «толкаться».

Если эта стадия успешно пройдена, участники могут выразить свое эмоциональное напряжение и осознать, что они все разные, но все равно все вместе. После этого становится возможным переход на следующую стадию групповой динамики.

4. Стадия близости

Вследствие возможности большей открытости повышается уровень безопасности. Это способствует появлению у участников более глубокого интереса к себе и к другому. На стадии близости ответственность за содержание групповой работы переходит от ведущих к участникам группы, а ведущие начинают играть сопровождающую и поддерживающую роль. Это означает, что ведущие проясняют запросы участников группы и предлагают формы работы и упражнения, при помощи которых можно рабо-

тать с этими запросами.

5. Стадия интеграции полученного опыта и завершения

Здесь у участников появляется возможность обсудить и присвоить полученный опыт. Ведущий организует групповые занятия таким образом, чтобы у участников была возможность осмыслить и обсудить изменения, которые произошли с ними в процессе участия в группе, обменяться обратной связью в безопасной форме. Эта стадия обычно длится одно-два занятия. На этой стадии преобладают теплые чувства и благодарность.

В реальной работе возможны возвраты на предыдущие стадии развития группы, что связано с низкой толерантностью участников к эмоциональному напряжению. Бывают также ситуации, когда эмоциональная экспрессивность участников группы и темп взаимодействия снижается.

Не все группы успевают пройти все стадии. Некоторые группы могут остановиться на какой-то стадии, которая не была завершена. Группа может закончить свое существование, например, на стадии конфронтации, и тогда участники так и не озвучат личные запросы. Такая ситуация также является рабочей. Успешность прохождения всех стадий связана с составом участников, готовностью к изменениям и заинтересованностью в них. Но, несмотря на то, что стадии могут быть пройдены не полностью, тренерам необходимо их учитывать для лучшей ориентации в групповых процессах. Важно упомянуть, что чем младше состав участников, тем больше времени требуется на прохождение первой и второй стадии.

Задачи групповой работы для подростков разного возраста

В психотерапевтических группах желательно участвовать с 11 лет. В этом возрасте происходит отделение от родителей через установление дружеских связей в компании сверстников, которая теперь является основной площадкой для реализации возрастных задач. Часто это общение вызывает некоторые затруднения, преодолевать которые возможно в процессе групповой работы.

По нашему опыту, в групповой работе целесообразно разделять подростков на три возрастные группы: 11–12 лет, 13–14 лет, 15–17 лет.

В группах 11–12 лет одной из важнейших задач является поддержание границ, соблюдение правил, формирование произвольности у участников группы. В этом возрасте социальные требования относительно произвольности подростка возрастают, от него ожидают большей саморегуляции, чем в начальной школе, передавая ему ответственность за поведение и планирование жизни (например, самостоятельное выполнение уроков, использование гаджетов, регуляция эмоционального поведения). Часто случается так, что произвольность у детей недостаточно сформирована для тех требований, которые к ним предъявляются. В процессе групповой работы, через осознание того, что с ними происходит, подросток может улучшить саморегуляцию.

Часто на группе подростки 11–12 лет впервые пробуют говорить о том, что им не нравится в отношении другого человека, и пробуют это делать в форме прямой коммуникации.

В возрасте 13–14 лет на передний план выходит потребность в лучшем понимании себя. Поэтому в качестве запросов на работу начинают возникать темы, связанные с исследованием

участниками собственных переживаний, повышением уровня осознания. За счет лучшего понимания своих переживаний и потребностей происходит развитие социальной компетенции участников, повышается возможность обозначать личные проблемы, получать обратную связь от других людей и использовать ресурсы группы для разрешения трудных ситуаций. При этом задача развития саморегуляции также остается актуальной.

В возрасте 15–17 лет интерес к самопознанию максимально возрастает. Это период, когда происходит смена ценностей и приоритетов; если раньше можно было ориентироваться на ближайших взрослых, то сейчас основной фокус внимания сосредотачивается на себе, на собственном выборе, на возможности ориентироваться в своих желаниях и интересах. Также этот возрастной период часто сопровождается личностными изменениями, которые возможно увидеть в групповой работе; задачей этой работы становится поддержание осознания, личностных изменений, персональной ответственности за себя и свои выборы. Ведущим в группе важно поддерживать возможность участников соотноситься друг с другом, видеть, что они не одни, что кто-то переживает похожие изменения.

Итак, для того, чтобы ведение групповой работы было эффективным, важно учитывать не только особенности групповой динамики, но и особенности задач, актуальных для той или иной возрастной группы. Понимание задач, которые решает группа, необходимо для подбора упражнений и форм работы, а также построения структуры и акцентов обсуждения с участниками группы после выполнения упражнений.

Глава 3. Формирование группы

Подходящие и неподходящие для групповой работы запросы

В начале формирования группы важно учитывать три аспекта, о которых далее пойдет речь:

1. Не все запросы подходят для групповой работы.
2. Есть подростки с особенностями развития (психологическими, физическими), которым группа показана, но нужно учитывать специфику этих особенностей во время формирования группы. Она отражается на количестве участников с особенностями.
3. При формировании группы есть специфика подбора участников с разными особенностями. Есть условия, в которых участие в группе не показано из-за потенциальной прогнозируемой несовместимости участников, которая может быть неконструктивной для всей группы.

Ситуации, в которых рекомендовано участие в психологической группе

Групповая работа рекомендована подросткам, имеющим сложности в коммуникационной сфере: испытывающим трудности с установлением контакта и отношений со сверстниками, замкнутым детям, тем, кто вообще ни с кем не может познакомиться или подружиться.

Также групповая работа полезна тем, кто, наоборот, устанавливает большое количество поверхностных отношений, не имея возможности выстроить близкие.

Конфликты со взрослыми в повседневной жизни (в школе или с родителями) также являются хорошим поводом для обращения к групповой работе.

Кроме того, участие в психологической группе хорошо подходит для детей, развивающихся в обедненной социальной среде, например, находящихся на домашнем обучении или после длительной госпитализации, детей с ограниченным кругом общения и задержкой эмоционального развития: в групповой работе есть возможность обогатить собственный опыт за счет ресурсов других участников. По тем же причинам групповую форму работы можно рекомендовать тем подросткам, которые значительную часть своего общения получают в интернете — для этих детей полезно приобретение навыков живой коммуникации.

Как уже упоминалось, групповая форма работы хорошо подходит детям, у которых есть сложности с саморегуляцией — тем, кому сложно удерживаться в рамках правил и общепринятых норм (спокойно сидеть в классе, не ходить и не разговаривать с другими детьми оговоренное время и т.п.). В обычной жизни такие сложности практически не поддаются разрешению — в ситуации нарушения норм взрослые, как правило, вынуждены уже «оперативно реагировать» — усилением контроля, карательными мерами, ограничениями и наказаниями; условия и время не подходят для того, чтобы обсудить произошедшее и найти решение. В группе участники получают возможность не только встретиться с проблемой саморегуляции и тем, какой отклик это вызывает у окружающих, но и вместе с другими участниками выработать собственный стиль управления импульсивным поведением.

Участие в групповой работе является прекрасной возможностью для детей с высокой чувствительностью и высоким уровнем рефлексии, испытывающих интерес к самопознанию и внутрен-

ней жизни других людей. Группа дает таким детям возможность проявить свои аналитические способности и чувствительность, повысить свой статус в глазах сверстников и осознанно проработать личные проблемы.

Запросы, с которыми семьи обращаются по поводу участия детей в психологической группе для старшего и младшего подросткового возраста, как правило, различаются.

В старшем возрасте подростки часто сами являются инициаторами участия в группе, идут на нее осознанно, основываясь на внутренней мотивации.

В младшем подростковом возрасте инициаторами участия ребенка в группе являются в основном родители или люди, представляющие интересы ребенка.

Итак, перечислим запросы, которые подходят для групповой работы:

1. Сложности в отношениях со сверстниками.
2. Сложности с отстаиванием собственных границ (сложно говорить «нет», настаивать на том, что важно).
3. Сложности в ситуации конфликта.
4. Низкая самооценка, неуверенность в себе и своих возможностях, способностях.
5. Закрытость, застенчивость.
6. Сложности с саморегуляцией (повышенная агрессия, возбудимость, сложно удерживать себя).
7. Сложности с размещением своих переживаний, неумение

делиться чувствами, просить о поддержке.

8. Любопытство к себе и своим внутренним процессам.
9. Любопытство к профессии психолога.

Ситуации, в которых не рекомендовано участие в психологической группе

Ситуация, когда основной запрос исходит от родителей, когда их волнуют сложности, происходящие с подростком, а подросток при этом не заинтересован в решении этого запроса, требует осторожности со стороны психолога. Группа будет полезна только для участника, который в какой-то мере сам замотивирован ее посещать. Но если на собеседовании ребенок говорит о том, что у него нет затруднений в общении со сверстниками и на группу ходить ему не интересно, в контакте проявляет себя активно, открыт, много рассказывает о своих интересах и увлечениях, то, возможно, групповая работа — это не совсем подходящий формат в данной ситуации.

Общая особенность таких обращений заключается в том, что в качестве основной проблемы родители обозначают недопонимание, нарушение контакта с ребенком. В этом случае специалист может предложить семейную психологическую консультацию вместо посещения группы. Отказ от работы в групповом формате следует внятно и вежливо объяснить наличием у группы других терапевтических задач.

При этом, если родитель активен, а ребенок выглядит замкнутым, сдержанным, не показывает внятного желания или нежелания ходить на группу, то можно предложить подростку прийти на несколько занятий, чтобы понять, насколько ему самому интересно посещать группу.

В группу не стоит включать подростков с явными, выраженными органическими и психиатрическими, а также интеллектуальными нарушениями, являющимися препятствием для понимания содержания упражнений и инструкций, выполнения упражнений. Например, если подросток с аутизмом пугается телесного контакта и громких звуков, посещение группы для него противопоказано.

В любом случае, ответственность за подбор группы лежит на ведущем, и он может сам выбирать состав участников.

Подбор участников в группу

При подборе участников в группу ключевую роль играет психологический возраст детей, общее представление о котором можно составить уже на первом собеседовании. Решающим фактором является уровень эмоциональной зрелости участников. Соответствуя друг другу по общему уровню психологического развития, осведомленности и возможностей, дети с разницей в один-два года могут чувствовать себя вместе значительно более комфортно, чем со сверстниками. Гомогенность группы оказывается в данном случае важнее, чем биологический возраст участников. Часто бывает, что старшему ребенку полезно походить в группу с младшими детьми, и наоборот.

В группу можно и полезно включать детей со специфическими клиническими нарушениями (но способных понимать инструкции и выполнять упражнения): детей с синдромом Аспергера, психотическими нарушениями, имеющих легкие формы умственной отсталости, испытывающих серьезные затруднения с установлением контакта и развитием отношений. Однако важно, чтобы в группе было не более одного-двух таких детей, и их личностные особенности не вступали в резонанс

друг с другом. Для этого желательно заранее продумать, как эти дети, учитывая особенности их поведения, восприятия и личного опыта, могут отреагировать друг на друга. Имеет смысл отказаться от включения в одну группу нескольких детей с похожими сложностями, которые будут усиливать затруднения других участников или компенсировать собственные сложности за счет проблем другого ребенка. Например, не стоит включать в группу несколько детей в ситуации социально-психологической дезадаптации, имеющих агрессивные националистические идеи, и несколько подростков-мигрантов, т.к. может случиться физическое противостояние.

Чтобы сохранить развивающий потенциал группы, в которой участвуют «сложные» дети, имеет смысл заранее позаботиться о том, чтобы в состав группы вошли также психологически развитые и эмоционально стабильные участники, заинтересованные в личностном развитии, расширении представлений о себе, способные поддерживать остальных и достаточно толерантные. Это позволяет удержать баланс в разнородной группе, нивелировать сложности коммуникации и дать конструктивный ориентир во взаимодействии для всей группы.

При формировании группы также важно учитывать имеющийся у подростков опыт участия в психологических группах и тренингах: более «опытным» подросткам может быть неинтересно в группе, куда остальные участники пришли впервые. Для таких подростков может оказаться полезной группа, сформированная из участников, имеющих схожий опыт.

Бывает и так, что новым участникам трудно адаптироваться и закрепиться в группе, где сложился устойчивый состав из «опытных» подростков. Поэтому при формировании группы важно, чтобы участники оказывались в равном статусе: новички с новичками, «старички» со «старичками». Исключение состав-

ляют подростки, для которых характерен более медленный темп продвижения в освоении новых навыков, а переживание подросткового кризиса осложнено, возможно, в силу различных психологических травм или пограничных нарушений. Адаптивность таких детей в группе повышается за счет того опыта участия в группах, который они приобрели ранее.

Собеседование при формировании группы

Собеседование является важным событием, позволяющим:

1. Познакомиться с подростком, узнать о его семье и принятых способах взаимодействия.
2. Прояснить, насколько формат групповой работы соответствует запросу.
3. Согласовать с родителем (если он является заказчиком психологической работы) организационные вопросы и ожидаемые результаты работы.

Собеседование — это важнейший этап формирования группы. Во время собеседования специалист проводит первичное исследование ситуации подростка, получает от него полезную информацию для понимания ситуации и выстраивания терапевтических стратегий с учетом возможностей и ограничений взаимодействия с конкретным участником группы.

Договариваясь с родителями о времени и дате собеседования, важно выяснить возраст и пол ребенка, сообщить родителю об организационных моментах (день недели и время группы, количество и длительность занятий), кратко рассказать о целях и задачах собеседования (познакомиться друг с другом, больше узнать о задачах группы, озвучить запрос). Часто родители

начинают подробно рассказывать о проблеме ребенка, об истории решения этой проблемы, подробно выяснять, чем будут наполнены занятия. В этих случаях нужно предлагать родителю обсудить эти вопросы во время собеседования.

Есть некоторые различия в общении по телефону с клиентами, которые целенаправленно записались на группу, и с теми, кому групповой формат работы порекомендовал психолог. В первом случае можно просто сообщить дату собеседования и ответить на вопросы, не вдаваясь в детали и отложив описание содержания и смысла групповых занятий на собеседование. Клиентам, которым группа была рекомендована психологом, нужен более развернутый разговор для того, чтобы снизить их тревогу по поводу того, что «с их ребенком что-то совсем не так, раз его направляют куда-то еще». В таком случае стоит подробнее рассказать про формат и описать, почему группа будет полезна в их ситуации.

Старшие подростки в основном проходят собеседование без родителей. Это связано с тем, что интерес к посещению группы исходит непосредственно от самого подростка, и родитель выступает скорее в роли посредника, который может рассказать ему о группе.

Во время собеседования в случае, если запрос подростка и родителя подходит для группового формата работы, необходимо предоставить следующую информацию:

1. Время начала и окончания группы; это период, когда за несовершеннолетних отвечают ведущие группы. О том, как подросток проводит время после окончания группы, родители должны договариваться с ребенком сами, ведущие группы не могут нести ответственность за действия и перемещения подростка после окончания мероприятия. На занятиях ведущий

может напоминать подростку об имеющихся у него договоренностях с родителями.

2. Ведущие просят родителя поддерживать подростка в посещении всех встреч группы, удержании мотивации в трудных ситуациях, когда хочется уйти с группы, а также в том, чтобы замечать даже небольшие изменения, которые происходят с подростком.
3. Конфиденциальность. Ведущие не рассказывают родителям о содержании высказываний подростка. Исключение составляет информация, свидетельствующая о том, что жизни и здоровью подростка угрожает опасность. Правило конфиденциальности необходимо для обеспечения в группе доверительной атмосферы. Безопасность является условием эффективной работы. При этом ведущие оставляют за собой право связываться с родителями младших и средних подростков (и напрямую со старшими подростками) в случае пропуска с целью уточнения причины пропуска.
4. После окончания группы ведущие проводят завершающую встречу с родителем и подростком, на которой говорят о сильных сторонах подростка и о том, что необходимо поддержать в дальнейшем.

Какие вопросы необходимо выяснить на собеседовании

1. **Мотивация.** На первичном интервью очень важно прояснить, по чьей инициативе произошло обращение в центр, есть ли мотивация у ребенка для посещения занятий, и, если есть, то в чем она заключается. Предварительно стоит рассказать о том, что такое групповые занятия, что на них происходит, и для чего, на наш взгляд, они нужны. После этого стоит спросить ребенка о его интересе и мотивации к посещению

группы, выяснить, что из рассказанного может быть ему интересно или полезно. Важно учитывать, что у подростка на данный момент может не сформироваться мнения относительно его мотивации, или он может категорически отказываться посещать занятия. В таких случаях можно предложить ему самостоятельно принять решение о том, посещать или не посещать группу, после первого занятия, в ходе которого у него будет возможность понять, насколько ему подходит такой формат взаимодействия. Важно объяснить ребенку, что совершенно точно его никто не будет заставлять и принуждать, и что если он решит, что группа ему не подходит, его решение будет с уважением принято.

- 2. Отношения со сверстниками и социальные связи.** Сфера общения является одним из основных фокусов внимания во время собеседования. Важно выяснить, много ли у подростка друзей, есть ли друзья в классе, вне школы. Фокус внимания специалиста сосредотачивается на том, как подросток проводит свободное время, насколько широк круг его интересов, как у него складываются отношения в классе, есть ли у него близкие друзья. Ответы на эти вопросы дают большую ясность в отношении качества социальных связей и возможности их выстраивать. Часто уже на первой встрече можно заметить, что у ребенка есть коммуникативные сложности, и понять, в чем они заключаются. Если ребенок сам говорит о том, что ему сложно общаться с другими, имеет смысл подробнее расспросить об этом. Это поможет специалисту в выработке терапевтических стратегий (под стратегией мы понимаем какие-то прогнозируемые изменения, основанные на представлениях о том, какие способы поведения ребенка нужно поддерживать и развивать, какие останавливать и не поддерживать, на какие ресурсы можно опираться) и понимания специфики состава участников группы. Также бывают

ситуации, когда подросток говорит о том, что у него нет затруднений в общении со сверстниками, но есть некоторые эмоциональные затруднения, разрешение которых является мотивацией для участия в группе.

3. **Отношения в семье.** Для более целостного понимания ситуации подростка стоит его расспросить про отношения с родителями и ситуацию в семье. Проводят ли подросток и его родители время вместе, что больше всего нравится делать вместе, есть ли братья и сестры и какие с ними отношения, есть ли своя комната у подростка, как складываются отношения в семье в целом. Важно задавать эти вопросы не слишком настойчиво, обращая внимания на то, насколько ребенок готов говорить об этом. Если родитель и ребенок пришли вместе, обращайте внимание на то, как они взаимодействуют, кто чаще и активней отвечает на вопросы, насколько их мнения совпадают, насколько они вообще способны слышать и замечать друг друга. Несмотря на то, что отношения подростка в семье не являются основным фокусом групповой работы, важно иметь общие представления о семейном взаимодействии, это позволит ведущему быть более точным при планировании работы группы.
4. **Ожидаемый результат.** Для того, чтобы избежать разочарований и нереалистичных ожиданий от работы в группе, необходимо прояснить представления родителей и подростков о том, чего им хотелось бы достичь по окончании группы. Если эти ожидания явно нереалистичны, то нужно переформулировать запрос таким образом, чтобы он стал выполнимым. Например, родители говорят о необходимости повышения успехов в учебе. Важно обозначить, что групповые занятия не направлены на улучшение успеваемости, но они помогут повысить осознанность, дадут возможность лучше понимать,

что происходит с подростком. За счет этого он сможет лучше ориентироваться в своих потребностях и реакциях, сможет лучше себя регулировать. Эти изменения отразятся и на его отношениях с окружающими. Подростку любого возраста также необходимо обозначать реально достижимый результат участия в группе. Можно озвучивать примерно следующее: «Когда ты лучше понимаешь, что ты чувствуешь и чего хочешь, тебе проще понять, что с этим делать. За счет этого лучше получается влиять на свое состояние и на то, что происходит вокруг. Например, когда я знаю, что я сержусь, что кто-то регулярно берет мои вещи без разрешения, я знаю, что могу попросить его этого не делать, и от этого буду меньше злиться». На собеседовании необходимо обозначить родителям, что результат от участия группы будет обязательно, только он будет растянут по времени и его можно хорошо увидеть в длительной перспективе, но, возможно, не мгновенно.

5. **Границы.** Для того, чтобы результат был, нужно посещать занятия регулярно, без пропусков. На занятиях бывает по-разному: в какой-то момент они бывают очень радостными и приносят много удовольствия, а когда-то, наоборот, становятся тягостными и даже трудными. В эти моменты нужно продолжать посещать занятия, даже если очень не хочется, потому что, во-первых, именно тогда и происходят изменения, а, во-вторых, это очень похоже на обычную жизнь. Для достижения результатов нужно приобрести опыт преодоления, совладания с неприятными переживаниями, чтобы потом использовать этот навык в обычной жизни. Также важно не пропускать занятия и не опаздывать, потому что между участниками происходит взаимодействие, завязываются отношения, на каждом занятии они проходят вместе определенный путь. Когда участник пропускает занятия, ему приходится заново встраиваться в систему, а системе его

принимать, это сложно всем. Если у пропуска есть какие-то уважительные причины, об этом нужно предупреждать заранее, чтобы другие участники группы не тревожились и не принимали отсутствие кого-то на свой счет, думая, что могли его обидеть или были сами отвергнуты. При опоздании участнику невозможно автоматически присоединиться к занятию на любом его месте, процесс между участниками уже начался, и пришедшему позже приходится в него встраиваться, а другим останавливаться и возвращаться назад.

Глава 4. Взаимодействие с родителями участников группы

Родители подростков могут занимать различные позиции по отношению к происходящему в группах. Если родители подростков 11–14 лет являются инициаторами прихода на группу и проявляют большую заинтересованность в обсуждении происходящего, то родители подростков 15–17 лет, которые приходят на занятия самостоятельно, как правило, не заинтересованы в контактах с психологом.

Основное взаимодействие с родителем происходит во время собеседования и во время завершающей встречи. Иногда возможно общение по телефону в случае уточнения причин пропуска.

Некоторым родителям сложно дождаться окончания серии групповых занятий, и они обращаются к ведущим групп с вопросами. В этом случае ведущим важно не отвергать родителя, поддержать альянс с ним как с заказчиком работы, учитывать его беспокойство и мнение, вежливо просить о переносе подробных обсуждений на финальную подытоживающую встречу.

Необходимо напомнить, что ведущие группы не встречаются с родителями в течение группы, не дают обратную связь по телефону, но после окончания цикла занятий планируют встречу с подведением итогов.

Встреча с родителем и подростком после завершения группы

Ведущий группы звонит родителю и спрашивает, есть ли заинтересованность во встрече. Встреча занимает 30 минут, важно, чтобы на ней присутствовали и родитель, и подросток. Ведущему на встрече важно не создавать коалицию с родителем или с подростком, а поддержать каждого из участников в диалоге.

Разговор ведущего с родителями и подростком на завершающей встрече включает в себя следующие этапы:

1. Ведущий проясняет, есть ли изменения в ситуации подростка с точки зрения родителей, каковы их наблюдения.
2. Делится своими наблюдениями о сильных сторонах подростка и о положительных изменениях, которые он заметил.
3. Получает обратную связь: что ребенок и родитель думают про слова психолога.
4. Озвучивает свои предположения насчет того, какие задачи остались, какие процессы нуждаются в дальнейшей поддержке, и дает свои рекомендации.
5. Получает обратную связь: что ребенок и родитель думает про слова психолога.
6. Рассказывает о других формах работы, которые он или знакомые коллеги организуют для подростков и их родите-

лей (лагеря, клубы, походы, индивидуальные и семейные консультации).

Например, в случае продолжающихся сложностей в общении можно предложить подростковый клуб, выездные программы; в случае сложностей с социализацией — социальный патронат (посредничество специалиста в сложных конфликтных отношениях между семьей и школой или КДН); в случае наблюдаемых сложностей в отношениях внутри семьи — семейное консультирование; в случае внутриличностных проблем — индивидуальные консультации.

Глава 5. Практические аспекты ведения психологической группы с подростками

Структура занятия

Опыт проведения психологических групп для подростков показывает, что оптимально организовывать их, используя цикличную структуру — повторяемые циклы занятий, состоящие из 12–14 встреч, в течение 3–3,5 месяцев, с периодичностью встреч один раз в неделю. Рабочее время группы составляет 2 астрономических часа (без перерыва) непосредственно на проведение группы, а также полчаса до начала группы и полчаса после нее, когда дети могут находиться в помещении, предназначенном для групповой работы, и это время также рассматривается как полезное.

Стандартная структура двухчасового занятия включает в себя следующие этапы:

1. Шеринг.
2. Обсуждение темы.
3. Выполнение упражнений.
4. Рефлексия полученного опыта.
5. Разминки.
6. Завершение занятия.

1. Шеринг

В начале и в конце занятия важно обратить внимание участников на их собственное актуальное состояние. Это помогает ведущим группы и детям сориентироваться и включиться в происходящее: понять, какие темы важны, какой эмоциональный фон преобладает в группе, какие потребности выражены наиболее ярко, а какие, наоборот, скрыты. Для этого детям предлагается по кругу (или в любой другой последовательности) поделиться своим состоянием (ощущениями, переживаниями, размышлениями, проблемами) на момент начала группы. Допускаются уточняющие вопросы ведущих, но важно, чтобы на этом этапе содержание высказываний не становилось предметом психологической работы группы. Главная задача шеринга — получить целостную картину эмоционального состояния участников, определить общую направленность интересов и выделить основные темы. Как правило, для большинства детей такая задача — сказать несколько слов о том, как себя чувствуешь — оказывается совершенно непривычной и поэтому сложной. Поэтому на первых занятиях мы обязательно предлагаем подросткам простую и понятную структуру шеринга (вопросы, начало предложения, сравнение или метафору), лишь постепенно усложняя рефлекс-

сию и переходя к более личностному предъявлению: события, которые запомнились или произвели наибольшее впечатление за прошедшую неделю, наиболее яркие чувства за прошедший день, мысли и чувства в данный момент и т.п.

К концу цикла существования группы (7–11 занятие) шеринг может быть определяющим для выбора темы группы или поводом для изменения упражнений.

2. Тема и план занятия

Как правило, для каждого занятия тема, в соответствии с которой ведущие выстраивают и планируют работу группы, подбирается заранее. Тема формулируется, исходя из логики предыдущей встречи. В соответствии с выбранной темой составляется довольно подробный план занятия. Может случиться так, что выбранная тема окажется в конфликте с общим состоянием и запросом группы. Например, во время шеринга может выясниться, что один из участников подвергается завуалированной травле (другие шутят, не называя имени, косвенно высмеивают), происходит явная конфронтация, один из участников рассказывает о сложной ситуации, которая с ним произошла, произошло какое-то сильное травмирующее событие в обществе (теракт, чрезвычайное происшествие). В подобном случае всегда нужно отдать предпочтение актуальному для группы содержанию, полностью или частично отказываясь от заранее готового плана. Запланированная или скорректированная тема обозначается ведущими после шеринга, и детям предлагается высказать свой интерес или вопросы к заявленной теме. Ведущим важно делать это ненастойчиво, и если тема не вызывает яркой эмоциональной реакции, не стоит ее ждать или форсировать. В случае, если тема, предложенная участниками группы, с точки зрения ведущих, не соответствует общему состоянию и ожиданиям группы, ведущие

высказывают свое видение темы или вопросов, актуальных для группы.

3. Выполнение упражнений

Упражнения для каждого занятия подбираются заранее в соответствии с темой и групповыми потребностями (см. Приложение). На одну встречу не стоит планировать больше двух упражнений. Времени хватает на одно небольшое вводное (разогревающее) и одно ключевое упражнение. В случае увеличения количества упражнений приходится жертвовать обсуждением, разминками или заключительным шерингом, что негативно сказывается на эффективности работы. Тем не менее, всегда хорошо иметь в запасе альтернативные варианты к подобранным упражнениям (может оказаться, что дети уже делали такое упражнение), а также продумать возможные альтернативные сценарии развития групповых событий, исходя из того, что было на предыдущих встречах (см. предыдущий пункт).

4. Рефлексия полученного опыта

Упражнения, проведенные без рефлексии, быстро становятся для детей бессмысленным развлечением. Важно, чтобы участники имели возможность заметить свое актуальное состояние во время выполнения упражнения и поделиться им в группе. Обсуждение полученного опыта можно считать отдельной задачей и самостоятельной частью упражнения. В младшей подростковой группе для этого можно использовать дополнительные инструменты: цветную бумагу, названия животных, погоды, времен года и пр. Во время обсуждения опыта участников имеет смысл разделять эмоциональную и интеллектуальную рефлексию. Для начала детям предлагается рассказать о чувствах и переживаниях, с которыми они столкнулись во время упражне-

ния, и только после этого переходить к обсуждению других тем: искать аналогии с реальной жизнью, анализировать различные стратегии поведения, интерпретировать высказывания других участников и давать обратную связь. Ведущим нужно модерировать процесс обсуждения, отслеживая соблюдение правил, корректность высказываний и общую безопасность в группе.

5. Разминки

Во время психологической группы с подростками важно проводить двигательные разминки. Разминки включаются в структуру занятия сразу после первого шеринга и обязательно проводятся между упражнениями (после обсуждения). Обычно разминки не требуют обсуждений, однако в некоторых ситуациях содержательное обсуждение может оказаться целесообразным. Например, многие игры, направленные на знакомство, по своей форме похожи на разминки и, тем не менее, содержат очень ценный психологический материал для анализа индивидуальных поведенческих паттернов участников и предоставляют прекрасную возможность вообще обсудить тему неловкости, смущения, любопытства и многих других переживаний, возникающих в момент первого знакомства с другим человеком.

Подбор разминок зависит от состояния группы, стадии групповой динамики и задач, которые ставят перед группой ведущие. Целенаправленно они могут использоваться во время спада групповой энергии (когда дети «засыпают», перестают быть внимательными к тому, что происходит). Они активизируют групповую энергию и позволяют участникам настроиться на дальнейшую работу.

6. Завершение

Шеринг в конце занятия позволяет участникам заметить то,

что понравилось или не понравилось на группе, присвоить новый опыт и знания, полученные на группе, отреагировать переживания, с которыми участники заканчивают группу. Для младшей группы характерно обозначение на завершающем круге того, что понравилось или не понравилось,— это тот базовый уровень внимания к себе, который поддерживается на группе; это дает возможность участникам влиять на то, что будет происходить на следующих группах. Для старшей группы рефлексия, завершающая занятие, очень важна для того, чтобы замечать те шаги, которые проделывают участники в своем развитии. На средней группе велика вероятность, что часть участников могут замечать, что понравилось, а что нет, а часть могут осознавать полученный опыт.

Дополнительно: полчаса до и полчаса после группы — чаепитие

Общение в неформальной обстановке позволяет детям реализовать потребности, неразмещенные на группе, и отреагировать то, чему не нашлось места на группе, поэтому целесообразно выделять это время, чтобы у детей была возможность пообщаться. Ведущие получают возможность видеть «скрытые» групповые потребности, наблюдать и оценивать состояние группы и отдельных участников, а также неформально поддерживать участников. Если ведущего вовлекают в обсуждение процессов, происходящих на группе, или личностей других участников, ведущий должен это пресекать и обозначать, что эти темы должны быть проявлены во время группы.

Практические вопросы ведения групп на разных стадиях групповой динамики

В начале цикла занятий содержание в значительной сте-

пени определяется ведущими. Соблюдение четкой структуры и ритма встречи на первых этапах обеспечивает психологическую безопасность участников. По мере того, как дети осваиваются в особенностях группового взаимодействия, они получают дополнительные возможности влияния на происходящее.

Определить, насколько группа готова принять ответственность за то, что с ней происходит, ведущим помогает наблюдение за тем, как принимаются групповые решения: ориентируются ли участники на лидерскую фигуру, все ли подростки принимают участие в процессе выработки договоренностей, равны ли их возможности влияния на решение, насколько ясно они могут оформить свои желания. Важно отметить, что подростки часто начинают конкурировать с ведущими группы за влияние, не осознавая, что лидерство — это не только статус, но и ответственность. Поэтому, несмотря на вызов, дети оказываются не в состоянии эту ответственность на себя взять.

Ведущие с этой ситуацией могут обойтись по-разному: например, в средней и старшей группе предложить участнику на время побыть ведущим группы, в младшей группе выделить участнику отдельный статус — следить за временем, за выполнением правил в группе, в старшей задавать вопросы на понимание и осознание происходящего. В любом случае, важно отметить этот момент и уделить ему достаточное внимание.

Достаточно распространенная ситуация для подростковой группы, когда при заявленных 15 участниках устойчиво ходить на группу могут 7–8 человек. Нерегулярное посещение групповых занятий создает сложность не только для ведущих, но и для других участников: это может восприниматься как пренебрежение или отвержение и оказывает сильное влияние на безопасность в группе. Пропуски занятий могут быть связаны как с событиями во время группы, так и с тем, что происходит в жизни подростка.

Важно уделять этому внимание, поддерживать подростков, которым сложно ходить на группу регулярно: ведущие могут звонить им и уточнять участие в следующей группе, обозначать им их значимость для группы и важность участия.

1. Стадия знакомства и ориентировки

Начальным этапом прохождения стадии является участие в упражнениях и играх, в ходе которых у подростка возникает возможность самопредъявления, ориентировки, узнавания других участников. Важным этапом этой стадии является принятие группой правил и санкций, обозначающих последствия при нарушении правил. Правила принимаются в форме общих договоренностей, регулирующих нормы поведения в группе. После принятия договоренностей важной задачей для ведущих становится их поддержание, при этом выполнение таких договоренностей является общим условием для всех участников группы и для ведущих. В случае, когда договоренности утрачивают свою актуальность, ведущие инициируют процесс их пересмотра. Для подростковой группы характерна меньшая терпимость к различиям между участниками, поэтому для ведущих важной задачей является поддержка тех участников, которые проходят фазу в более медленном темпе.

Знакомство и принятие правил являются необходимыми для установления безопасности в группе. Нужно понимать, что тот уровень безопасности, который достигнут на этой стадии, не является окончательным. По сути, на протяжении всей работы в той или иной степени группа и ведущие работают на развитие и поддержание безопасности.

2. Стадия групповой сплоченности

На этой стадии участники получают удовольствие от взаимо-

действия друг с другом, от решения совместных задач. Поэтому на этой стадии проводятся упражнения на командообразование. Ведущему важно строго следить за правилами и инструкциями, при этом максимально дистанцироваться от процессов, происходящих с участниками.

В основном мишенью данной стадии является процесс совместной деятельности, а не достижение результата. Командообразующие упражнения могут быть выполнены, только если все участники вносят свой вклад. Если кто-то отказывается, то ситуация обсуждается, и ведущими может быть предложено другое командообразующее упражнение.

Успешным прохождением стадии является снижение групповой энергии, снижение интереса к тем видам активности, которые раньше приносили удовольствие; выполнение заданий становится формальным.

3. Стадия конфронтации

Важной задачей для ведущих является поддержание прямой коммуникации между участниками. Необходимо поддерживать тех, кому трудно переносить возникающее напряжение, сделать осознанными занимаемые участниками роли: это приводит к большей ясности и принятию своей позиции. Понимание своей роли в группе может привести к выходу за рамки этой роли и большей гибкости и вариативности поведения. В результате такого осознания напряжение в группе спадает, и становится возможным переход группы к большей открытости и искренности участников.

На этой стадии у участников возникает много скрытого напряжения, часто выражающегося в форме скуки, обесценивания процессов и ведущих. Важно не игнорировать это, придумывая

разные развлекающие упражнения, а сделать это напряжение явным, обсудить его.

4. Стадия близости

Здесь становится уместным использование как парных, так и групповых упражнений с более глубоким содержанием и анализом, позволяющих предъявлять содержание внутренних процессов. Также на этой стадии уместны упражнения, связанные с обменом мнениями друг о друге в конструктивной и безопасной форме при поддержке ведущего. Это важно для того, чтобы участники учились грамотно давать обратную связь другому человеку, а также получать ее, что позволит им быть более эффективными в общении с людьми. На этой стадии ответственность за содержание групповой работы переходит от ведущих к участникам группы, а ведущие начинают играть сопровождающую и поддерживающую роль.

5. Стадия интеграции

Как правило, эта стадия длится одно-два занятия. Важно осмыслить и обсудить друг с другом полученный опыт, сделать что-то вместе, обменяться положительной обратной связью, хорошими пожеланиями. Несмотря на быстрый темп формальных завершающих мероприятий, процесс прощания обычно затянут, а участники после завершения группы могут начинать «играть» в понравившиеся им упражнения. Иногда участники решают сохранить для себя материалы, полученные в процессе работы группы (например, правила).

Выбор индивидуальной терапевтической стратегии для каждого участника

Для того, чтобы группа была максимально полезна для каждого из участников, ведущим необходимо составить план индивидуального развития для каждого, и договориться между собой о том, что именно и каким образом поддерживать на протяжении всего цикла занятий. При подготовке к первому занятию важно обменяться информацией, чтобы иметь общие представления об участниках (анкеты, наблюдения по результатам собеседования).

Первые две-три групповые встречи, помимо задач знакомства и ориентировки, дают возможность ведущим провести предварительную «диагностику» задач для каждого из участников. На этих встречах ведущие обращают внимание на то, как подросток выстраивает отношения с другими участниками группы, насколько открыто говорит о себе и что именно говорит, как он выстраивает отношения с ведущими. Выделяются сразу активные и неактивные участники (те, кто «отмалчивается» и «отскакивается»). Дети, которых «не заметно», производят впечатление таких, с которыми не нужно работать, но именно на них важно обращать внимание, давать пространство и возможность высказаться на группе.

В случае, если группу ведут несколько человек, после двух-трех групповых занятий важно провести отдельную встречу всех ведущих для того, чтобы обсудить и сформулировать оптимальные направления сопровождения каждого ребенка на группе на ближайшее время. Каждый из ведущих высказывает свое видение сложностей и сильных сторон того или иного ребенка, а затем все ведущие вырабатывают общую стратегию действий, которая может помочь каждому из участников справиться с актуальными сложностями. За время работы группы (всего цикла занятий) нужно проводить одну-две подобные встречи ведущих. Ребенок

может продвигаться довольно быстро, предложенная зона ближайшего развития для него может быть освоена за 2–3 встречи. Важно проводить совместные регулярные рефлексии ведущих и ставить актуальные задачи сопровождения. Это достигается обсуждением наличия или отсутствия индивидуальных продвижений каждого участника после каждого занятия, что является материалом для постановки задач на следующую встречу.

Типы поведенческих проявлений участников на группе

Данная типология поведенческих проявлений составлена на основе наблюдений за участниками во время многолетней практической работы с подростковыми группами.

- 1. Участник со сниженной чувствительностью к себе и другому.** Ребенок не может дифференцировать свои чувства, использует обедненную лексику, говоря о себе, не ориентирован на собеседника, не замечает, что происходит с другими, что происходит вокруг. Такой участник демонстрирует повышенное напряжение или отстраненность.

Рекомендации. В моменты, когда участник занимает слишком много или слишком мало места в группе, ведущие обращают внимание на внутренние переживания участника, проявляя мягкую настойчивость и предлагая помощь в формулировке, возможно, используя метафоры. Для этих подростков хорошо использовать упражнения, которые активизируют внимание к своим внутренним процессам и процессам другого, а также упражнения, которые содержат в инструкции активное слушание и возможность описания того, что с ним происходит, и соотнесения этого с собеседником.

2. **Эмоциональный участник с интенсивными удерживаемыми переживаниями.** У такого участника не сформирован навык выражения собственных переживаний, он привык держать эмоции в себе или «вываливать» все сразу, третьего варианта нет. «Вываливая» эмоции, он, как правило, пугает этим окружающих и достигает обратного эффекта: вместо того, чтобы получить поддержку или сочувствие, он получает скорее отчуждение и отстранение. Переживает это остро, ждет отвержения, ведет себя так, что получает это отвержение или отвергает сам.

Рекомендации. Таким участникам важно давать обратную связь на высказывания — нужно, чтобы она была очень аккуратной и не содержала в себе критику,— помогать высказываться в процессе группы. С таким участником хорошо говорить о его состоянии до или после группы. Главное, чтобы эти беседы не превратились в единственный канал выражения эмоциональных переживаний; важно стимулировать ребенка, чтобы он говорил о себе непосредственно на занятиях.

3. **Участник, остающийся в тени.** Такие участники не чувствуют себя достойными персонального внимания, отдельными, целостными. Как правило, им кажется, что те переживания и мысли, которые у них есть, не содержат в себе ничего настолько ценного и важного, что их стоило бы высказывать; это может быть связано с самооценкой. Они занимают роль наблюдателя, хотя внутри у них могут происходить богатые внутренние процессы, их самостоятельная жизнь крайне интересна и она могла бы обогатить остальных и помочь им самим раскрыться.

Рекомендации. Таких детей важно замечать, обращать внимание на них чаще, чем на остальных, поддерживать, признавать их ценность и важность в группе. Важно замечать их вклад в

общий процесс группы.

4. **Участник, который забирает много внимания.** Есть участники, которые просто не могут находиться в ситуации, где внимание направлено на других участников группы. Если внимание от них уходит, они пытаются его вернуть всеми доступными способами — как легальными, так и нелегальными. Под легальными способами понимаются, например, ситуации, где один человек высказывается, а тот, кому необходимо внимание, параллельно вспоминает вещи, которые не успел сказать, шутит или комментирует высказывание говорящего. А нелегальные способы выражаются в том, когда одновременно с чьим-то высказыванием ребенок издает звуки, кашляет, чихает, возится на стуле, начинает задыхаться, выбегать из помещения, отпрашиваться покурить, попить, пописать и так далее.

Рекомендации. Если такие дети есть в группе, важно уделять особое внимание процессу принятия и соблюдения правил, чтобы принятие правил не было формальным и принятые правила и санкции неукоснительно соблюдались. Для тех, чьи границы нарушаются, возможность останавливать нарушения может быть зоной ближайшего развития. А для тех, кто нарушает эти границы, появляется возможность научиться регулировать свое поведение в соответствии с внешними условиями. Как правило, такое поведение со стороны «нарушителя» приводит к тому, что другие участники накапливают раздражение и осуждение, которое они в какой-то момент выбрасывают лавинообразно, что приводит к тому, что нарушитель оказывается обижен и задет. Такой сценарий запускает процесс, в котором подросток начинает вести себя нарочито вызывающе. Ведущим важно, не дожидаясь скандала, реагировать на незначительные поведенческие проявления подобного рода, пытаясь обратить внимание ребенка

не на внешний мотив, а на стоящую за ним потребность, проясняя, чего именно ему сейчас не хватает. Также дети, которым необходимо много внимания, могут во время первого шеринга рассказывать «страшные» истории. Ведущим важно не разворачивать сразу обсуждение и не уделять рассказу много внимания, а распознавать, когда ситуация является значимой для участника и рассказ нуждается во внимании, а когда «страшная история» используется как привычный способ получения внимания.

5. **Участники, объединяющиеся в пары и тройки.** Дети, приходя в группу, часто объединяются в пары или тройки. Это происходит по разным причинам — иногда для того, чтобы отстаивать свои интересы (которые могут быть конструктивными, и тогда могут становиться двигателем для группы, или деструктивными, и тогда могут, наоборот, разрушать групповой процесс), иногда для обеспечения собственной безопасности (так как высказываться проще от «мы», чем говорить о себе). Это также позволяет избежать ответственности.

Рекомендации. Важно обращать внимание на коалиции, допустимо физически рассаживать участников. Делать упражнения в парах, чтобы у участников была возможность взаимодействовать с другими детьми. По возможности выслушивать мнения всех членов коалиции, обращаясь персонально и уточняя, как думает каждый. При озвучивании участниками местоимения «мы» уточнять, кого и почему он имеет в виду под словом «мы», с чем связано, что кто-то один высказывается от имени обоих. Это позволит повысить уровень осознания участников.

6. **Участник с социально желательным поведением.** Такой подросток своим поведением отрицает наличие у себя злости,

стыда и страха. Чаще всего это бывает типичной поведенческой стратегией «хороших детей» в семьях, где не принято выражение негативных эмоций и несогласие со старшими. Выражение подобных эмоций может иметь негативные последствия для ребенка — как открытые, в виде наказания, так и неявные, в виде отвержения. При этом стратегия приспособления к требованиям взрослых поддерживается. Такие дети выстраивают свое поведение, пытаясь предугадать реакцию окружающих. Они выглядят очень положительными, правильными, у них не бывает несогласия, недовольства; при этом негативные эмоции вытесняются и не осознаются.

Рекомендации. В этом случае ведущему важно ориентироваться на невербальные проявления, обращать на них внимание ребенка, предлагать ему соотносить невербальные проявления с эмоциями, которые могут возникать в это время. Иногда осознание может произойти отсроченно. Важно помочь ребенку идентифицировать чувства и в дальнейшем распознавать их, опираясь на телесные проявления.

Глава 6. Работа ведущих группы

В результате многолетней работы выработался определенный алгоритм подготовки к любому групповому формату (тренинг, психотерапевтическая группа, цикл клубных мероприятий и т.д.). Подготовка групповой работы включает в себя методический и эмоциональный блоки, и тренерской паре важно уделить не меньше часа двум этим блокам.

Квалификационные требования к ведущим психотерапевтических групп для подростков.

- Высшее психологическое образование
- Психотерапевтическое образование
- Собственный клиентский опыт длительного (от полугода) участия в психотерапевтической группе
- Прохождение специализации по работе с подростками
- Желательно прохождение стажировки в качестве второго ведущего с опытным психотерапевтом.

Ведение в паре.

На наш взгляд, более предпочтительной является работа ведущих в паре. Если ведущий работает один, то его возможности ведения довольно ограничены. Это касается прежде всего таких аспектов, как возможность взгляда на происходящие процессы со стороны, возможности обсуждения и уточнения, подтверждения или опровержения рабочих гипотез, а также получение обратной связи по отношению к собственной стратегии ведения группы.

Кроме того, один ведущий не может дать группе модель общения взрослого с взрослым, а только взрослого с ребенком. Группа — это система отношений, и важно, чтобы ведущие также представляли систему своих отношений в группе и транслировали эту модель подросткам. Это необходимо участникам группы для построения собственных взрослых отношений.

Отсюда нам кажется важным наличие гетеропары — мужчина-ведущий и женщина-ведущий. Также это важно с точки зрения отработки подростками отношений с отцом или матерью.

Также пара ведущих более устойчива с точки зрения соблюдения правил и границ процесса, ведь, когда настаивает на правилах один тренер, это может восприниматься подростками как произвол, злоупотребление властью, и пространство для манипуляций тогда сильно расширяется. Пара же ведущих выступает как представитель социальной системы, как законное требование данной социальной группы соблюдать договоренности.

Подготовка группы

Методический блок подготовки включает в себя следующие шаги:

1. Определение цели группового занятия. При постановке цели нужно ориентироваться на информацию об участниках, их возрастные и индивидуальные особенности. Если это групповое занятие из цикла встреч, тогда важно обсудить динамику проведенных занятий, определить, на каком этапе сейчас находится группа, в какую сторону хотели бы двигаться, соотнести этот материал с целью всего цикла и выработать цель данной конкретной встречи.
2. Определение задач. Задачи — это пути достижения цели. Что нужно сделать, чтобы ваша цель была реализована? Каковы этапы достижения цели?
3. Выбор методов, которыми ведущие будут реализовывать задачи: конкретные упражнения, формы проведения шеринга, основное сообщение, которое будет звучать от ведущих во вступительной части занятия, завершение занятия. Простройте все это с учетом динамики группы.
4. Договоренность между ведущими, на что важно обращать внимание в ходе проведения группового занятия. Распреде-

лите между собой роли, кто за что будет отвечать и в чем будет активен. Это могут быть границы (правила), стратегии относительно проявлений отдельных участников, тайминг проведения упражнений, обсуждений, поддержка тех или иных процессов, необходимых для нужного течения динамики.

5. Определение хорошего результата работы. Как вы поймёте, каков результат вашей работы, по каким критериям? Этот пункт также важен, он спасает тренеров от фрустрации и чувства неуспешности. Очевидно, что одна и та же задача в различных группах будет иметь различные степени воплощения. Какая степень воплощения будет удовлетворительна для данной группы?

Эмоциональный блок подготовки включает в себя следующее:

1. Перед началом работы важно настроиться друг на друга. Расскажите друг другу о своем настроении, чувствах до начала группы. Вынесение собственного эмоционального состояния за скобки непосредственно группового рабочего процесса является необходимой профилактикой смешения контекстов, частью вхождения в роль специалиста. Можно привести метафору, что «входя в дом, мы оставляем весь — условно — мусор за дверью». Особенно это имеет смысл при наличии тревоги, беспокойства, при низком уровне энергии и т.д. Задача каждого из партнеров — просто выслушать, без обсуждения и попыток что-либо изменить.
2. Обсудите со своим партнером предполагаемое со-ведение. Какие у вас ожидания от совместного ведения? Какой поддержки вы ждете друг от друга? В чем конкретно эта поддержка может проявляться (визуальный контакт, определенные фразы, реакция на определенные интервенции

и т.д.). Где пролегают ваши границы ответственности? Как можно аккуратно остановить ко-терапевта, если что-то идет не так? Предупредите своего партнера о том, что вызывает у вас острую реакцию и неприменимо ни в каком случае. Если тренерская пара уже имела опыт совместного ведения, это не значит, что этот пункт не нужно обсуждать. Ваши ко-терапевтические отношения развиваются, а значит, появляются новые оттенки и смыслы.

И еще несколько общих методических замечаний.

- *Что мы имеем в виду, когда говорим о поддержке.* Основная задача тренеров (ко-терапевтов) во время ведения группового занятия — замечать и поддерживать процессы, происходящие в группе. Ко-терапевт — это не клиент, не участник группы, на которого следует работать, в том числе поддерживать. Ко-терапевты — это партнеры, стремящиеся к одной цели, реализующие одно общее дело. Поэтому так важно достигнуть договоренностей по всем пунктам, перечисленным ранее, настроиться и эмоционально, и методически на совместную работу, совместное творчество. Это напоминает парный танец, многократно отрепетированный, с проведенной огромной предварительной работой. Тогда на выступлении уже не приходится думать о том, как не наступить партнеру на ногу и удержит ли он тебя во время сложного па, а можно просто чувствовать партнера, максимально отдаваясь процессу, контакту с группой, или, продолжая метафору с танцем — контакту со зрителями. Ведь контакт друг с другом — это условие красивого и гармоничного танца. Нужно ли поддерживать своего партнера во время танца? Да, безусловно, но помня, что не это ваша цель.
- *Значение контакта в паре.* Контакт в паре — это условие ведения

группы, но не его цель. Он не должен забирать много энергии и внимания в самом процессе ведения группы. Это, прежде всего, предварительная работа, а также рефлексия проведенного процесса, обратная связь и анализ ведения группы. Со-настройка требует времени, внимания, терпения, уважения и принятия. Доверие и гармония в паре не рождаются сразу, автоматически, отношения формируются, вырастают постепенно, шаг за шагом. Необходимо отметить, что контакт в паре, помимо того, что это условие ведения группы, является прежде всего моделью отношений для группы. Это один из ключевых факторов, влияющих как напрямую, через сознание, так и имплицитно, бессознательно, на личную динамику участников в частности и групповую динамику в целом.

- *Распределение власти и позиция ведущих.* Несмотря на то, что на определенных этапах группы ответственность за содержание работы передается участникам, власть (ответственность за происходящее в группе в целом) принадлежит ведущим. Власть при ведении группового процесса должна быть однозначно у тренерской пары. Пока сохраняется, удерживается власть — сохраняется позиция ведущих, имеющих влияние на динамику группы. Власть у тренерской пары — это залог безопасности, стабильной работы, управляемости процессами для участников группы, это ясная и понятная позиция. При этом то, как распределяется власть в тренерской паре, для группы не слишком важно, главное, чтобы это распределение устраивало тренеров. Она может быть распределена равномерно между ко-терапевтами, может в большей степени принадлежать кому-то одному, может переходить от одного к другому в зависимости от ситуации, конкретного упражнения, процесса, уровня энергии и т.д. Все эти нюансы — залог договоренностей между партнерами.

Сложности, которые могут возникнуть у ведущих группы

- 1. Конкуренция между ко-терапевтами.** Открытая, осознаваемая конкуренция — нормальный здоровый вариант проявления человеческой индивидуальности, а значит, повод для договоренностей по поводу распределения активности, зон ответственности, распределения власти. Неосознаваемая, нелегитимная конкуренция приводит к тому, что один из терапевтов (а иногда сразу оба) начинает в одиночку бороться за единоличную власть в группе, «топя» при этом своего партнера. Это может происходить за счет создания собственной «группы поддержки» из числа участников группы, создания коалиций, «я лучше, меня больше любят и больше поддерживают». Тогда второй терапевт остается без пары, а, главное, группа остается без ведущих. Заигрывание с группой заканчивается переходом власти к части группы, а в конечном счете — к неуправляемому процессу.
- 2. Расщепление в паре.** Выглядит похоже на нелегитимную конкуренцию. В случае расщепления один из тренеров присоединяется к участнику группы (или к мини-группе) из «лучших», как правило, побуждений. Он начинает спасать, жалеть, защищать, активно сочувствовать, иными словами, впадать в слияние. Тогда второй тренер, для равновесия, встает на другой полюс — большей жесткости, требовательности, оппозиции. Начинается противостояние, спровоцированное ведущими, и при неосознанности этих процессов тренерами, при осуждении позиций друг друга пара расщепляется, происходит потеря контакта, и, как следствие, потеря власти.
- 3. Ни один из тренеров не берет ответственность за процессы, происходящие в группе.** В сложных динамических ситуациях тренеры могут испытывать страх, тревогу, бес-

силе, отчаяние, усталость. Тогда появляется желание отпустить бразды правления, переложив ведение на плечи другого ко-терапевта. При синхронном «отпускании» ответственности группа снова остается без ведущих. Наличие контакта между партнерами позволяет не допустить такой ситуации, ведь и во время сложных ситуации можно (и нужно) договариваться и обсуждать, что сейчас происходит, и искать решения проблемы.

Заключение

Групповая работа для подростков часто является наиболее эффективной формой психологической помощи. За счет повышения осознания чувств и переживаний, понимания реакции других людей на поведенческие проявления и выработки более эффективных способов взаимодействия происходит повышение социальной эффективности подростка, участвующего в психологической группе. Группа является профилактикой различных форм психологической и социальной дезадаптации, она позволяет подростку лучше понимать, что с ним происходит, снижать напряжение от контактов с другими людьми и более эффективно справляться с трудностями, которые возникают в его жизни. Это достигается благодаря тому, что новые способы взаимодействия участник группы осваивает в референтной, значимой для себя группе сверстников, в которой создаются безопасные условия для экспериментирования.

Для ведущих психологических групп важно понимать, что система построения и ведения занятий творческая и гибкая, что нет однозначных ответов и решений. Часто случаются откаты на предыдущие стадии групповой динамики, группа может завершить свое существование, так и не выйдя в стадию безопасности.

Многое из происходящего на группе зависит от интуиции и чувствительности ведущих. Часто приходится принимать решения спонтанно, на месте, а не двигаться по заранее заготовленному плану. Нужно всегда быть готовым отступить от плана и действовать в соответствии с обстоятельствами. Важно доверять своему видению «здесь и сейчас». При этом важно помнить о необходимости повышения собственной чувствительности, осознания, профессионального уровня за счет прохождения личной терапии и супервизий групповой работы. Это позволит быть внимательными к себе, не попадать во время работы в собственные «слепые зоны» — темы, которые для ведущего являются сложными и непроработанными. Отсутствие работы с подобными личными трудностями могут быстро привести к профессиональному выгоранию и снижению профессиональной эффективности, а иногда даже принести вред участникам группы.

Важно также помнить, что происходящее в группе зависит не только от стратегии ведущих и решений, которые они принимают, но и от состава участников, которые не всегда готовы соответствовать предполагаемому плану, могут продвигаться в собственном темпе, застревать на каких-то стадиях группы, предъявлять неожиданную информацию. Поэтому необходимо подбирать участников группы, учитывая особенности каждого, его опыт и психологическую зрелость, учитывать соотношение участников с различным опытом и зрелостью, предполагать роли, в которые каждый из участников может попасть. Программа и отслеживание стадий групповой динамики должны соотноситься с возрастом участников.

Рекомендованная литература

1. Г. Шоттенлоэр «Рисунок и образ в гештальттерапии»
2. Немиринский О.В. «Личностный рост в терапевтической группе», Москва, 1999.
3. В. Оклендер «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии».
4. В. Оклендер «Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка».
5. К. Фоппель «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4».
6. К. Фоппель «Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего».
7. К. Фоппель «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие».
8. К. Фоппель «Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения».
9. И. Ялом «Групповая психотерапия. Теория и практика».
10. Р. Смид «Групповая работа с детьми и подростками».
11. К. Рудестам. «Групповая психотерапия».
12. Хек К. «Групповая психотерапия при неврозах и психозах». Л., 1975.
13. Б.Д. Карвасарский. «Психотерапевтическая энциклопедия».
14. Осипова А.А. «Общая психокоррекция: Учебное пособие». М.: Сфера, 2002.

Приложение. Универсальные упражнения для групповой работы

Упражнения для знакомства и ориентировки

Паутина (10 +)

Цели: Эта игра помогает участникам познакомиться друг с другом и занять свое место в группе, поэтому ее хорошо использовать в начале совместной работы. Наряду с этим «Паутина» — возможность прочувствовать сплоченность группы.

Материалы: Клубок ниток.

Инструкция: Упражнение выполняется в кругу. У каждого из участников сейчас есть возможность сообщить свое имя и что-нибудь рассказать о себе. У вас немного времени, чтобы подумать, что вы хотите рассказать о себе...

Ведущий крепко зажимает свободный конец нити в руке, представляется сам и кидает клубок любому участнику, сидящему напротив. Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все участники не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. После завершения круга нужно будет распустить паутину. Для этого каждый участник должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно к ведущему.

Анализ упражнения:

- Все ли высказались в ходе игры?

- Как вы чувствуете себя сейчас?
- Трудно ли вам было запоминать имена?
- Кто в группе вызывает у вас любопытство?

Знакомство по парам (10+)

Цели: Это игра направлена на развитие партнерских взаимоотношений, в ней каждый участник может представить группе другого человека. В начале игры каждый может удовлетворить свое любопытство, узнав особенности своего партнера по игре. Затем каждый участник должен запомнить и удержать в памяти основную информацию о партнере, чтобы составить из нее маленькое сообщение группе. В этой игре подчеркивается индивидуальность каждого, никто не остается без внимания, у каждого появляется приятное чувство, что кто-то заботится о нем.

Инструкция: Пожалуйста, выберите того участника, которого вы хуже всего знаете... Найдите место, где вы спокойно можете поговорить друг с другом. Один из вас начинает и проводит пятиминутное интервью. Постарайтесь выяснить, как живет ваш собеседник, какая у него семья, с кем он дружит, какой у него характер... Выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе. Через пять минут будет подан сигнал, что время прошло. После этого вы меняетесь ролями...

После беседы все участники возвращаются в один большой круг, где каждый представляет своего партнера. Для этого он встает позади него, кладет руки ему на плечи и рассказывает все, что смог запомнить.

Примечания: В конце каждого рассказа представляемый дает обратную связь докладчику, достаточно ли корректен был рассказ, и, если хочет, добавляет что-нибудь к сказанному. Эта игра

подходит для начала совместной работы, но через сравнительно большие промежутки времени можно повторять ее с иным заданием — например, попросив участников выяснить, что нового появилось в жизни его партнера за время, прошедшее с предыдущей беседы.

Анализ упражнения:

- Понравились ли вам вопросы ваших партнеров?
- Что вам было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Кто из пары сам выбирал себе партнера, а кто был выбран?
- О ком из остальных участников вы узнали что-то интересное для себя?

Поиск общего (10 +)

Цели: Эта игра помогает участникам увидеть сходство между собой и другими. Кроме того, это оживленное «разогревающее» упражнение, помогающее установить контакт друг с другом и преодолеть мешающие общению стереотипы. Не все тройки завершают игру одновременно, поэтому важно проследить, чтобы до окончания игры каждая тройка успела выполнить всю инструкцию полностью.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на тройки. Постарайтесь выбрать себе в тройку тех, у кого есть что-то общее с вами, например, совпадает цвет одежды или волос. Это должны быть участники, которых вы еще не очень хорошо знаете. Сядьте где-нибудь все вместе и начните разговаривать друг с другом. Каждому из вас нужно будет рассказать о себе, причем говорить надо как можно быстрее, ведь в вашем распоряжении всего лишь пять минут, и за это время вы должны найти несколько вещей,

объединяющих вас между собой. Например, может выясниться, что каждый из вас хоть раз в жизни побывал на Красной площади или что каждый из вас не любит манную кашу или какао. Совершенно неважно, что это будет, важно, чтобы это было у всех в вашей тройке.

Как только вы обнаружите такое сходство, вы втроем должны одновременно выкрикнуть: «Первое!». Пусть все услышат, как вы рады. Затем снова так же быстро рассказывайте друг другу о себе, пока не найдете второе сходство. Тогда вы снова прокричите: «Второе!». Задача каждой тройки — в течение последующих пяти минут обнаружить десять сходств. Ваша задача найти самые неожиданные факты. Ищите сходства не простые, а особенные.

Анализ упражнения:

- Какая команда закончила игру первой?
- О ком из участников вам удалось узнать что-то новое?
- Что из того, что вы обнаружили, показалось самым интересным?
- Понравилось ли вам очень быстро разговаривать с другими?

Разминки для стадии знакомства и ориентировки

Черные шнурки

Цель: Игра дает участникам возможность заявить себя в группе, увидеть что-то общее. Помогает «перемешать» группу в начале занятий, когда все рассаживаются в кругу по симпатиям и группировкам.

Все сидят на стульях в кругу, ведущий выходит в центр. Задача ведущего — найти себе место, для этого нужно придумать такой признак (видимый или невидимый), который может быть у многих участников группы, например, черные шнурки. Когда ведущий придумал такой признак, он предлагает участникам поменяться местами, говоря следующую фразу «Поменяйтесь местами те, ... у кого черные шнурки!» Когда стулья начинают освобождаться, задача участников и ведущего — быстро найти себе новое место. Эта игра на честность, потому что наличие большинства признаков невозможно проверить. Тот, кто успел занять себе место, становится ведущим.

Начинать игру стоит с простых, видимых признаков (одежды, обуви, цвета волос или глаз), по ходу игры ведущие могут вводить более интересные и содержательные признаки, подавая пример другим участникам (например, предпочтения, личный опыт, переживания и т.д.)

Слон, жираф и крокодил

Цель: Повышает тонус участников, способствует развитию произвольного внимания, скорости реакции, умения лидировать в группе.

Группа образует круг, водящий находится в центре. Указывая на любого из участников, он называет одно из трех животных: «слон», «жираф» или «крокодил». По команде «слон» названный участник выставляет перед собой согнутые в локтях руки, изображая бивни, а стоящие справа и слева от него изображают его уши. «Жираф» — вытягивает вверх руку, показывая длинную шею, а стоящие справа и слева от него — колечками из пальцев показывают на нём пятнышки. «Крокодил» щёлкает челюстями (изображается с помощью вытянутых вперёд рук), а соседи делают ему сзади гребень с помощью растопыренных пальцев.

Тот, кто зазевался или ошибся в движении, сменяет водящего.

Я, ты, справа, слева, миксер, желе

Цель: Позволяет участникам лучше запомнить имена друг друга и снизить часть напряжения (которое может возникать на первых этапах в связи со смущением), взбодриться и переключиться.

Это аналог игры «Слон, жираф и крокодил». Группа также образует круг, водящий находится в центре. Указывая на любого из участников, он называет одну из команд: «я», «ты», «справа», «слева», «миксер», «желе». По команде «я» названный участник должен назвать имя ведущего, по команде «ты» — свое имя, «справа» — имя человека, стоящего от него справа, «слева» — имя человека, стоящего от него слева. При команде «миксер» человек должен начать вращаться вокруг своей оси, как веретено, а стоящие от него по бокам должны держать одну руку над его головой, как бы изображая держатель для миксера. При команде «желе» человек, на которого указывают пальцем, начинает извиваться как змея (стоя), изображая желе, а соседи образуют вокруг него кольцо, соединяя свои руки и изображая тарелку. Тот, кто зазевался или ошибся в имени или движении, сменяет водящего.

Эти две игры можно объединять, если группа достаточно активная и быстро осваивает инструкции. Можно элементы из одной игры добавлять в другую, это становится сложнее и веселее одновременно.

Стул справа

Цели: Эту игру удобно использовать после перерыва для физического разогрева, снятия психологического напряжения. Кроме того, происходит знакомство, сплочение группы, эмоциональная

разрядка.

Инструкция: Все сидят на стульях в кругу, водящий в центре, один стул пустой. Задача водящего — занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится под правой рукой, должен хлопнуть по нему и назвать имя любого из участников игры до того, как водящий на него сядет. Если он не успевает — тогда сам становится водящим, а если успел — названный игрок садится на этот стул и задача нового игрока, от которого вновь освободившийся стул стал справа, — успеть сделать то же самое. С самого начала необходимо договориться о том, как обращаться во время игры к участникам с одинаковыми именами.

Принятие правил

Цели: Принятие правил группы является предпосылкой для дальнейшего развертывания всего обучающего процесса. Процесс обсуждения правил помогает участникам принять ответственность за формирование и поддержание атмосферы на группе на себя.

Инструкция: Подчеркивая важность принятия личной ответственности за безопасную атмосферу в группе, ведущие предлагают участникам свободно выдвигать правила, которые помогли бы им чувствовать себя в течение семинара группы безопасно. В режиме мозгового штурма все предложения выписываются на общий лист, процесс обсуждения правил длится до тех пор, пока хотя бы один участник продолжает дискуссию. Если ни один из предложенных пунктов не вызывает принципиального несогласия кого-либо из группы и участники согласны взять на себя ответственность за их соблюдение, обсуждаются формы ответственности (конкретные санкции) за их нарушения. Санкции также записываются на общий лист с правилами. Процесс

завершается символическим ритуалом принятия правил, после которого они вступают в силу. Однако ведущие подчеркивают, что при необходимости группа может вернуться к правилам и скорректировать их.

Анализ процесса:

- С какими трудностями вы сталкивались в процессе выработки правил?
- Удалось ли вам ввести важное для вашей безопасности правило?
- Есть ли кто-то, кто не предложил ни одного правила? Поделитесь, как вы чувствовали себя во время группового взаимодействия? Как вы чувствуете себя в группе сейчас?

Упражнения для стадии группового взаимодействия

Построиться по...

Цели: Эмоциональная разрядка, сплочение. Осознание относительности любой системы оценки.

Инструкция: Участникам дается задание построиться в шеренгу по любому из признаков: рост, вес, цвет волос, глаз, величина ладони, веселость, активность, алфавит имён, старшинство и т.д.

Примечания: Упражнение можно усложнить, введя запрет разговаривать.

Путаница

Цели: Это игровое, но довольно сложное упражнение активизирует участников физически и интеллектуально, создает в группе атмосферу сотрудничества, дает каждому участнику понять перспективность работы в команде.

Инструкция: Встаньте в тесный круг лицом друг к другу. Каждый участник берет своей правой рукой правую руку какого-нибудь участника напротив (на другой стороне круга), как в приветственном рукопожатии. Теперь таким же образом соедините свою левую руку с левой рукой какого-либо участника, стоящего напротив, но не того, которого уже держите за правую руку. Таким образом, участники встали плотной кучкой, руки всех переплетены и образовали узел. Вы не можете отпустить руку своего партнера, пытаетесь облегчить задачу. При выполнении задания не делайте резких движений. Ваша задача — развязать узел из сплетенных рук таким образом, чтобы в результате все участники встали в один круг или в два сцепленных круга, держась за руки и лицом друг к другу.

Примечания: Имеет смысл ограничивать время выполнения упражнения 10–20 минутами (в зависимости от количества участников), об этом сразу нужно сказать участникам. Желательная численность 10–16 человек. Нужно попросить участников не слишком сильно сжимать друг другу руки, чтобы не препятствовать свободному движению вокруг своей оси.

Анализ упражнения:

- Какие средства вы использовали в процессе распутывания?
- Были ли какие-то идеи, которые не были услышаны, но могли бы помочь группе?

- Кто из группы взял на себя лидерские функции в этом упражнении?
- Какие стратегии вы бы использовали, если бы во второй раз выполняли упражнение?

Плот

Цели: Групповое сплочение, взаимодействие участников, поиск конструктивных способов решения проблемы, телесный контакт.

Инструкция: После кораблекрушения команда корабля оказалась посреди океана на маленьком плоту (большой лист плотной бумаги), на котором все должны поместиться, чтобы выжить. На «плоту» надо продержаться 30 секунд, не наступая на пол. Затем к «плоту» подплывает «акула» и небольшой кусочек ватмана вырезается (приблизительно 1/8 куска). Задача повторяется. И так до тех пор, пока не останется 1/4 исходного листа.

Примечания: Упражнение подходит как для немногочисленной, так и для большой группы. Величина листа подбирается в зависимости от количества участников — поместиться должно быть не очень сложно. В зависимости от задач ведущих и состояния группы можно варьировать сложность задания.

Анализ упражнения:

- Сложно ли было справиться с заданием?
- Что вам помогало договариваться?
- Что можно было бы сделать еще?

Разминки для стадии групповой сплоченности

Салки-обнималки

Правила этой игры похожи на правила обычных салок, но водящий может осалить только того, у кого нет пары. Если участники объединились в пару и крепко держатся друг за друга — никого из них осалить нельзя. Если же образовалась тройка, осалить можно любого. Для этого нужно просто дотронуться до участника и отдать ему тот предмет, который находится у ведущего. Паре нельзя находиться вместе дольше 5 секунд, а ведущему не разрешается караулить пару в ожидании, пока она распадется.

Материалы: мягкий предмет (игрушка, меховой мяч).

Дождик

Все участники встают в круг. Ведущий находится в центре круга и, поворачиваясь вокруг своей оси, делает определенные движения. Когда он смотрит в глаза участнику, тот должен начать повторять движение и делать его до тех пор, пока ведущий снова не посмотрит на него. Ведущий обводит глазами всех участников по кругу. Первый круг он потирает ладони, второй — щелкает пальцами, третий — хлопает в ладоши, четвертый — топает ногами, затем проделывает все эти движения в обратном порядке. Упражнение выполняется молча, все внимание участников сосредоточено на производимом звуковом эффекте, который очень похож на звук дождя.

Примечания: Упражнение дает участникам ощущение единства, близости, позитивные эмоции. Упражнение хорошо использовать в конце занятий, когда группа сплотилась, все устали и сблизилась.

Упражнения для стадии конфронтации

Эти упражнения направлены на поддержание конкуренции в группе, противостояния, а также на обращение с агрессией.

Парный поединок

Цели: Телесный контакт, осознание наличия различных стратегий решения поставленной задачи.

Инструкция: Участники разбиваются на пары и, находясь в разных исходных положениях, пробуют сдвинуть друг друга с места. Вариантов взаимодействия в парах может быть много, например: правыми (или левыми) боками друг другу, правые (или левые) ступни касаются друг друга внешними сторонами, контактируя только плечами; лицом друг другу, ноги вместе, руки чуть согнуты в локтях, контактируя только ладонями, и т.д. В завершение участникам предлагается встать спиной друг к другу и удобно устроиться на спине партнера.

Анализ упражнения:

- Какой поединок понравился больше всего?
- Удалось ли кого-нибудь сдвинуть с места? За счет чего удалось?
- С кем было проще? С кем сложнее?
- Какую стратегию использовали? Скорее наступали? Или наоборот отодвигались/подавались?
- Похоже ли это на то, как вы отстаиваете себя и то, что для вас важно в жизни?

Разделите бумагу

Цели: Возможность увидеть других, легализация и обсуждение различий, размещение недовольства.

Инструкция: Лист ватмана кладется в центре круга, участникам предлагается взять от него столько, сколько им достаточно. После этого предлагается каждому посмотреть на свой кусок и на куски у окружающих. Во время обсуждения участникам также предлагается поделиться чувствами и после этого сказать о том, хотели бы они что-то изменить — поделиться с кем-то или, наоборот, у кого-то что-то забрать.

Потом предлагается во втором подходе изменить то, что хочется, и договориться с кем хочется. После — обсуждение того, что получилось.

Анализ упражнения:

- Достаточно ли того, что у вас сейчас есть? Почему взяли именно столько?
- Хотелось бы с кем-нибудь поделиться?
- Хотелось бы, чтобы с вами кто-то поделился? У кого могли бы попросить? У кого не могли бы попросить и почему?

Разминки для стадии конфронтации

Птицы-блохи-пауки

Цель: В ходе игры перемешиваются группировки, ослабляется стереотип важности «победа или поражение», поскольку командная принадлежность участников многократно меняется, а удовольствие в итоге получают все.

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет — «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

Примечания: Для игры требуется просторное, безопасное помещение.

Белые медведи

Цель: Игра способствует развитию навыков внимания, согласованных действий в группе.

Игру начинает пара взявшихся за руки участников. Они стараются поймать кого-нибудь, окружив и заключив в кольцо рук. Пойманный присоединяется к паре, они берутся за руки и шеренгой отправляются ловить следующего участника. Пойманным считается тот, кого заключили в круг. Он также присоединяется к ловящим, и т.д.

Упражнения для стадии близости

Если бы я был тобою

Цели: Игра расширяет представления о внутреннем мире другого человека, дает возможность почувствовать характер и степень отличий чувств и образов окружающих.

Инструкция: Образуйте, пожалуйста, пары. Пусть один из партнеров молча присматривается к своему напарнику, стараясь принять его позу и ощутить себя в его «шкуре». Затем он рас-

скажет партнеру от первого лица («Я сейчас чувствую...») о том, что, по его мнению, он сейчас ощущает, какие мысли приходят ему в голову, какие предметы обращают на себя внимание, какие ощущения он испытывает. Партнер слушает молча, затем сообщает о том, что верно было замечено, что было ошибочным, а также дает более широкую картину того, что на самом деле с ним происходило за это время. Затем партнеры меняются ролями.

Анализ упражнения:

- Насколько объективно удавалось судить о состоянии другого?
- Насколько изменилось представление партнеров друг о друге?
- Что было сложно?
- Что помогало ориентироваться в переживаниях другого человека?

Говорящие вещи

Цели: Это упражнение представляет собой способ косвенного самоописания, игра является хорошим тренингом эмпатии и чуткости, а обсуждая ее, участники имеют возможность получить от других обратную связь. Таким образом, в ходе упражнения участники безопасным способом знакомятся с различными составляющими своей личности и характера.

Материалы: Большое количество разных, непохожих вещей (можно разные пуговицы), широкое покрывало.

Инструкция: Здесь на покрывале лежат самые разные вещи, подойдите к нему и выберите то, что вас заинтересует. Вы можете взять любую из этих вещей, рассмотреть поближе, положить обратно или оставить себе для дальнейшего участия в

упражнении.

Когда участники справятся с заданием, они возвращаются в круг (если группа не очень большая) или выбирают себе в пару партнера, выбор которого их заинтересовал.

Теперь от имени выбранного предмета расскажите о нем: расскажите, что вы за вещь, откуда вы и зачем, что за характер и предпочтения у этой вещи.

После того, как участники выполнят упражнение в парах, они объединяются в четверки и делятся друг с другом ассоциациями, которые вызывают у них эти предметы.

Анализ упражнения:

- Какие предметы вы для себя выбрали?
- Что из того, что сказали о себе предметы, понравилось вам больше всего?
- Рассказали ли предметы о каких-нибудь ваших слабых сторонах?
- Чьи рассказы показались самыми интересными?

Скажи «Стоп»

Цели: Осознавание собственных физических и психологических границ.

Инструкция: Группе предлагают разбиться на пары. Пары встают друг напротив друга в два ряда. Участники по очереди приближаются друг к другу, ориентируясь на свои внутренние ощущения. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

Примечания: Упражнение хорошо подходит для введения темы «психологических границ».

Человечки-чувства

Цели: Внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувствами и их проявлениями в теле. Упражнение помогает участникам ощутить свои чувства как свою собственность.

Материалы: Листы бумаги А4, цветные фломастеры в достаточном количестве, спокойная музыка.

Инструкция: Участникам раздают листы бумаги и просят нарисовать контуры человека (схематично). После этого все расходятся по помещению так, чтобы сидеть отдельно друг от друга. Под медитативную музыку участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, а затем отразить эти ощущения в рисунке на контуре человека (используя разные цвета). Упражнение выполняется молча.

Примечания: Перечень чувств, к которым обращаются участники, каждый раз составляется с учетом специфики и динамики группы. Важно, чтобы в нем присутствовали чувства разной силы и направленности. Завершается упражнение погружением в ресурсное чувство: уверенности в себе, радости, влюбленности и т.п.

Анализ упражнения:

- Какие чувства было легко узнавать и изображать, а какие сложно?
- Есть ли места на ваших рисунках, где пересекаются несколько

чувств?

- Какие чувства приятно было испытывать?
- Какие чувства были для вас привычными?

Упражнения для стадии интеграции и завершения

Ладонка

Цели: Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Инструкция: Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится ему в себе самом. Затем, по команде ведущего, лист передается соседу справа, и он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что ему нравится в человеке — хозяине ладони. Так через весь круг лист возвращается хозяину.

Примечания: Упражнение хорошо подходит для завершения занятий. Необходимо довести до сознания участников, что на листке должны оказаться только положительные отклики.

Анализ упражнения:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Удастся ли вам говорить друг другу приятные вещи в повседневной жизни?
- Сложно ли было найти что-то хорошее абсолютно во всех участниках?

Ты мне нравишься

Цели: Это упражнение способствует развитию хороших отношений между участниками. В этой игре участники получают реальную возможность развить навык выражения своих эмоций, она также представляет собой метафору взаимосвязанности всех участников группы.

Материалы: Клубок цветной шерсти.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг.

Ведущий закрепляет свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и передает клубок одному из участников группы, сидящему напротив.

После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому человеку фразу, всегда начинающуюся с одних и тех же слов: «Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что ...» Выслушав обращенные к нему слова, следующий участник обматывает нитью свою ладонь и решает, кому передать клубок дальше, и обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов. При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И таким образом игра продолжается дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок. Постепенно «паутина» будет расти и заполняться. Участник, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый наматывает свою часть нити на клубок и говорит о тех чувствах, которые вызвали в нем услышанные слова, отдавая клубок обратно.

Примечания: Ведущий должен проследить, чтобы в ходе игры все участники получили клубок. Если у некоторых участников будут сложности с произнесением начальной фразы «Ты мне

нравишься, потому что...», можно заменить ее словами «Мне понравилось, как ты...».

Анализ упражнения:

- Легко ли вам говорить приятные вещи другим?
- Что вас удивило в этой игре?

Стадия завершения обычно длится одно-два занятия. На этой стадии преобладают теплые чувства и благодарность.

В реальной работе возможны возвраты на предыдущие стадии развития группы, что связано с низкой толерантностью участников к эмоциональному напряжению. Бывают также ситуации, когда эмоциональная экспрессивность участников группы и темп взаимодействия снижается