

Некоторые методики обучения работе с группой

Гронский Андрей, Пушкина Татьяна

Российский гештальт: Выпуск 4 / Под. ред. Н.Б. Долгополова, Р.П. Ефимкиной. - Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 2003. - С.14-18.

Развитие методик обучения групповой работе является актуальной задачей в связи с тем, что проведение психокоррекционных и тренинговых групп входит в компетенцию практического психолога. Актуальна она как для тренеров, ведущих образовательные программы, так и для студентов, обучающихся работе с группами. Ведение психокоррекционных, психотерапевтических и тренинговых (обучающих) групп требуют специфических навыков. Неспецифической является способность психолога устанавливать контакт с группой как с целостным организмом, а это включает навыки наблюдения за группой, диагностику групповых потребностей, навыки коммуникации с группой и организации внутригруппового взаимодействия в ситуациях, связанных с разными стадиями ее развития.

Ведение психокоррекционной группы предполагает использование ведущим интервенций на трех уровнях – личностном, межличностном и групповом [4]. Навыки проведения интервенций на личностном уровне формируются в процессе обучения индивидуальному психологическому консультированию и психотерапии. Обучение проведению интервенций на межличностном и групповом уровне требуют особых условий и дидактических приемов. Обычно рекомендуются такие стадии обучения групповой работе как 1) работа в терапевтических и тренинговых группах в качестве участника; 2) наблюдение за работой опытных ведущих; 3) работа в качестве соведущего с опытным ведущим групп; 4) ведение групп под супервизией. Эти этапы проходят параллельно с изучением психологической теории, в частности, теории динамики групп и личной психотерапией [2, 6]. Обучение на третьем и четвертом этапах является весьма ответственным и предъявляет высокие требования к личностной и профессиональной подготовке кандидата. На наш взгляд, целесообразно включать промежуточный этап, включающий отработку практических навыков руководства группой в лабораторных условиях тренинга. Данный этап может проходить параллельно с вышеперечисленными. Известны такие тренинговые приемы как ведение участниками учебной группы, участниками которой они являются, с последующим обсуждением действий ведущего [5] и работа в качестве ведущего в имитированной группе. Второй прием восходит к психодраматической технике разыгрывания ролей [3] и методу работы с симулированной семьей, используемому при подготовке семейных психотерапевтов. В соответствии с нашим опытом полезными также оказываются упражнения в микрогруппах, направленные на формирование отдельных навыков ведения группы. Рассмотрим практическое использование этих приемов.

А) Ведение участниками учебной группы

Оптимальное время – 40-60 минут. В тренинговой сессии могут участвовать все члены учебной группы, либо, если группа большая, может быть сформирован малый круг в центре. Инструкция: «Ваша задача в течение отведенного Вам времени способствовать развитию взаимодействия в группе». Техническое обсуждение может проводиться сразу же или быть отложено на конец занятия, если в процессе занятия происходит перманентная ротация ведущих.

Обычно такая процедура значительно повышает уверенность обучающихся и приводит к быстрому формированию навыков руководства группой, что отчетливо видно при повторных опытах ведения. Целесообразно, чтобы во время обсуждения участник, исполнявший роль ведущего дал отчет о своем понимании группового процесса и целях своих действий. Наиболее типичными ошибками начинающих ведущих являются фокусировка на одном участнике и превращение групповой сессии в сеанс индивидуальной терапии в группе, игнорирование реальной групповой потребности и попытка заставить участников заниматься тем, что кажется «правильным» ведущему, слабая фасилитация внутригруппового взаимодействия, недостаточная помощь в прояснении чувств и потребностей участников, слабое либо чрезмерное самораскрытие ведущего. В такого рода тренировочных сессиях ярко высвечиваются личностные трудности ведущих - например, страх перед определенными эмоциональными проявлениями (агрессией, слезами).

Б) Работа с имитированной группой

Эта форма учебной работы наиболее полезна для тех, кто уже ведет группы и хотел бы разобраться с возникшими трудными ситуациями, а также для тех, кто готовится к проведению группы с определенным контингентом. Оптимальное время – 20-30 минут. Подготовительным этапом является описание разыгрываемой ситуации и задание участникам ролей с помощью психодраматической техники «обмен ролями». В процессе работы целесообразно повторно использовать технику обмена ролями, а также идентификационную обратную связь участников из разыгрываемых ролей. Данные приемы дают возможность ведущему сориентироваться в эмоциональных состояниях и потребностях членов группы. В сложных ситуациях можно использовать технику «стоп-кадр», с тем, чтобы во время короткой паузы ведущий мог обсудить с тренером возникшие затруднения.

После тренировочной сессии проводится обсуждение. Частой причиной затруднений бывает недостаточное знание или недостаточный учет психологических особенностей и потребностей определенной категории клиентов (например, наркозависимых больных, трудных подростков и пр.) и в связи с этим выбор неподходящих методов ведения группы. Данное упражнение может вызывать очень сильные эмоциональные переживания у ведущего, поэтому требуется его сильная поддержка со стороны тренера и группы.

В) Отработка технических навыков в микрогруппах

Эта форма работы особенно полезна для тех, кто еще не имеет практического опыта руководства группой, хотя определенную пользу из нее могут извлечь и практикующие ведущие групп. Набор отдельных технических приемов достаточно велик. Некоторые из них были описаны нами ранее [1]. По нашим наблюдениям, наибольшую трудность у начинающих ведущих вызывает удержание в фокусе внимания группы в целом, организация взаимодействия в группе, разъяснение процедурных моментов групповой работы. Для развития этих навыков могут быть предложены следующие упражнения:

1. Описанное упражнение является модификацией гештальттерапевтической техники «континуум осознания» и направлено на развитие восприятия группы как целостного организма. Микрогруппе предлагается обсудить произвольную тему, например, поговорить о сексе. Ведущий не вмешивается в происходящее. Его задача описывать вслух все, что он замечает в поведении участников: пространственное расположение, позы, жесты, вербальную активность, вербальные и невербальные

взаимодействия. В содержание разговора вникать не обязательно. Типичная трудность состоит в том, что ведущие в этом упражнении часто подменяют описание того, что они наблюдают оценками и интерпретациями замеченных фактов («участнице А. скучно», «общение идет вяло», «участник Б. не вступает в разговор, потому что он отличается повышенной застенчивостью»).

2. Развитие навыка организации внутригруппового взаимодействия. Ведущему необходимо организовать дискуссию на тему «Что происходит в нашей микрогруппе?» причем он должен стремиться к максимальному вовлечению в обсуждение всех участников.

3. Развитие навыков презентации. Инструкция: «Вы начинаете новую группу (психотерапевтическую / тренинговую). Ваша задача представиться и информировать участников о целях группы, формах работы, возможных результатах. Ваша цель заинтересовать собравшихся людей участием в группе». Типичной ошибкой является то, что ведущий переходит к личностным и межличностным интервенциям, минуя этап установления предварительного контакта, объяснения целей и процедур групповой работы.

Мы полагаем, что список упражнений может быть бесконечно расширен с учетом потребностей конкретной учебной группы.

В заключение хотелось бы пожелать творческих успехов, как тренерам, так и тем, кто вступил на нелегкую стезю обучения психотерапии и психологическому консультированию. Лет десять тому назад было невозможно систематически обучаться психотерапии, а в частности работе с группами. Нам приходилось обучаться групповой работе от случая к случаю, набирая опыт участия в отдельных тренинговых и терапевтических группах, а также используя метод проб и ошибок, проводя собственные группы с клиентами. Вспоминая прожитые годы, хочется отметить, что ситуация в практической подготовке психологов и психотерапевтов кардинально изменилась к лучшему (это чрезвычайно благоприятно не только для психологов и психотерапевтов, но и для их клиентов и пациентов). В нашем регионе стали проводиться пролонгированные программы обучения различным методам, в том числе гештальт-терапии и психодраме. В этом отношении неоценим вклад Московского института Гештальта и Психодрамы, его тренеров и учеников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гронский А.В., Пушкина Т.П. Дидактическая модель работы с групповым процессом. // Российский гештальт. / Под ред. Н.Б. Долгополова, Р.П. Ефимкиной. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 2001. – С. 57-79.
2. Кочунас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. - М.: Академический проект, 2000.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Пер. с нем. - М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. – 352 с.
4. Фрю Д.Е. Применение теории гештальт-терапии к проведению групп // Теория и практика гештальт-терапии на пороге XXI века / Отв. ред. М.П. Аралова. – Ростов н/ Д: Изд-во рост. гос. ун-та, 2001. – С. 85-106.
5. Ялов А.М. Ошибки проведения групповых занятий начинающими психотерапевтами в процессе их обучения. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1995. - № 3. – С. 75-79.
6. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 551-570.

© Новосибирский Гештальт Центр