

**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ИННОВАЦИЙ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ МО «ЦИСС»

/И.Б. Войтас/

«27» 09

2024 г. №409/2-ИБ



**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ
СПЕЦИАЛИСТОВ СЛУЖБ СОПРОВОЖДЕНИЯ
ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Особенности групповой работы с детьми и подростками»

2024

«Программа обучения специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов) служб сопровождения замещающих семей Московской области: особенности групповой работы с детьми и подростками» – Московская область, 2024 – 31 с.

Авторы-составители:

Хачатрян Л. С., Заведующий Люберецким отделением службы сопровождения семей ГБУ МО «ЦИСС»

Колдина А. А., психолог Люберецкого отделения службы сопровождения замещающих семей ГБУ МО «ЦИСС»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Программа рекомендована специалистам служб сопровождения замещающих семей и других служб, взаимодействующих с такими семьями.

Пояснительная записка.....	6
1. Раздел «Характеристика программы».....	7
2. Раздел «Структура программы».....	7
2.1. Учебный (тематический) план.....	7
2.2. Теоретический этап	8
Список литературы	27
Приложение 1.....	28
Приложение 2.....	29
Приложение 3.....	31
Приложение 4.....	33

Пояснительная записка

Важными задачами служб, работающих с детьми и подростками из замещающих семей, являются:

- формирование новой социальной позиции ребенка в замещающей семье;
- содействие успешной адаптации детей в замещающих семьях и предотвращение отказа от приёмных детей.

Психологическая помощь, оказываемая специалистами служб сопровождения детям из замещающих семей, включает такие направления работы, как:

- помощь ребёнку в преодолении имеющихся эмоциональных и поведенческих трудностей;
- помощь ребёнку в преодолении негативных последствий прошлого опыта (пережитого насилия и пренебрежения, опыта пребывания в государственном учреждении);
- помощь ребёнку в преодолении личностно-социальных трудностей (например, неумение выстраивать отношения со сверстниками, отсутствие друзей).

Групповая работа является продуктивной формой сопровождения детей и подростков в решении данных задач.

1. РАЗДЕЛ «ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ»

- 1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций психологов, педагогов-психологов, социальных педагогов, чья профессиональная деятельность направлена на поддержку детей из замещающих семей в области организации и проведения групповой работы с детьми и подростками.
- 1.2. Категория обучающихся: руководители, педагоги-психологи, психологи, социальные педагоги служб сопровождения замещающих семей, имеющие высшее образование, без предъявления требований к стажу работы.
- 1.3. Форма обучения – очно/дистанционная («mirapolis»)
- 1.4. Срок освоения программы, режим занятий: очная - режим аудиторных занятий – 8 часов; разбор кейсов и индивидуальные консультации – 4 часа; срок освоения программы – 12 часов.

2. РАЗДЕЛ «СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ»

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Интерактивные виды занятий	Самостоятельная внеаудиторная работа	
Модуль 1. Групповая работа		5	4	1		
1.	Групповая работа как форма психологической помощи	1,5	1,5			
2.	Групповая работа с детьми и подростками.	1,5	1,5			
3.	Этапы реализации программы групповой работы с детьми и подростками.	2,0	1,0	1,0		
Модуль 2. Проведение тренинга		3	3			
4.	Руководство по проведению тренинга. Трудные ситуации в групповой работе с детьми и подростками. Структура тренингового занятия с детьми и подростками.	1,5	1,5	1,5		
5.	Роль ведущего (тренера) в организации групповой работы. Принципы работы тренера.	1,5	1,5			
Модуль 3. Итоговая аттестация.		4		2		
7.	Разбор кейсов.	2		2		

8.	Индивидуальные консультации специалистов	2				Собесе довани е
Итоговая аттестация						
Итого:		12				

2.2. Теоретический этап

Тема 1. Понятие о групповой психологической работе

Групповой тренинг – это любой процесс приобретения знаний, умений или поведенческих навыков, в котором участвуют более двух человек.

Тренинг — это запланированный заранее процесс, цель которого изменить отношение, знания или поведение участников с помощью обучающего опыта.

Р. Кочюнас рассматривает определение групповой психотерапии в широком смысле как психотерапевтический метод, использующий факторы групповой динамики для решения эмоциональных, личностных, поведенческих проблем людей, а также для совершенствования личности.

Групповая психологическая работа очень разнообразна. Так, исходя из её целей, Р. Кочюнас выделяет три типа групп:

1. группы совершенствования личности и обучающие группы (участники – здоровые люди);
2. группы решения проблем (участники – люди, имеющие жизненные и личностные трудности);
3. лечебные группы (клиническая психотерапия) (участники – люди с различными психическими расстройствами, проявляющимися в поведении и эмоциональной сфере).

Группы 1 типа, о которых мы будем говорить далее, лучше всего представляют группы встреч и тренинговые группы.

Тема 2. Преимущества и ограничения групповой работы

1. Опыт группового взаимодействия противостоит отчуждению, способствует решению межличностных проблем. Подросток избегает непродуктивного замыкания в себе, не остается наедине со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, и другие участники группы переживают схожие чувства.
2. Группа отражает общество в миниатюре. В ней моделируются системы взаимоотношений и взаимосвязей, характерные для реальной жизни, благодаря чему дети получают возможность увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения других подростков и самих себя, не являющиеся очевидными в жизненных ситуациях.
3. Возможность получения искренней, безоценочной обратной связи от детей с похожими проблемами, увидеть своё отражение в глазах других людей, хорошо понимающих сущность твоих переживаний.
4. В группе подросток может идентифицировать себя с другими, «сыграть роль» другого человека для лучшего понимания его и себя, познакомиться с новыми эффективными способами поведения, применяемыми другими. В результате этого опыта возникает эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия, что способствует личностному росту и развитию самосознания.
5. В результате межгруппового взаимодействия создается напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого. Этот эффект не возникает в индивидуальной работе, создаёт дополнительные сложности для ведущего, но при этом может играть конструктивную роль, стимулировать групповые процессы. Важная задача психолога – контролировать это напряжение и не дать ему разрушить продуктивные отношения в группе.
6. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания, так как эти процессы не могут быть полными без участия других людей. Открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе.

Вместе с тем, существуют и определённые ограничения для групповой работы.

Категории подростков, кому противопоказана групповая работа:

- находящиеся в остром посттравматическом состоянии;
- со значительными умственными нарушениями, делающими их неспособными к саморефлексии;
- находящиеся в пограничном состоянии или имеющие психиатрический статус, но не принимающие специального лечения.

Тема 3. Цели и задачи тренинговых групп

Общие цели, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы:

- Исследование психологических проблем участников группы и оказание психологической помощи в их решении;
- Улучшение субъективного самочувствия участников группы и укрепление их психического здоровья;
- Изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного гармоничного общения с людьми;
- Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха

В ходе тренинга решаются следующие задачи:

- Овладение социально-психологическими знаниями;
- Развитие способности познания себя и других людей;
- Повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции.

Тема 4. Формирование группы и режим её работы

Критерии формирования детских и подростковых групп:

- Размер группы (количество ее участников);
- Композиция группы (состав участников);
- Тип группы (открытая / закрытая)

При определении **размера** группы стоит отталкиваться от возраста её участников: чем младше дети, тем меньше должно быть их количество. При работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста рекомендуемый размер группы от 3 до 7 человек; с подростками и старшеклассниками до 10-12 человек.

Композиция группы зависит от целей групповой работы и тех проблем участников, которые будут решаться в процессе.

Один вариант подбора состава участников: в группу включаются дети со сходными проблемами и трудностями развития. Это даёт возможность целенаправленно осуществлять коррекцию за счет подбора специализированных упражнений, например, в работе со страхами и тревожностью.

Другой вариант: набор группы осуществляется по комплиментарному, дополняющему принципу – когда в группу включаются дети с разными проблемами. Это даёт возможность участнику наблюдать разные модели поведения своих сверстников, подражать социально-приемлемым формам поведения.

Относительно **возраста** участников: рекомендуется комплектовать группы с разницей, не превышающей 1-2 года, или в пределах одного этапа возрастного развития. В этом случае у участников будут схожи: уровень значимости характерных проблем; актуальные возрастные потребности; ценностные ориентации и интересы.

При включении в группу детей, общающихся за пределами группы, существует риск того, что они продолжат реализовывать в группе те неадекватные формы взаимодействия, которые могли стать источником возникших трудностей. Также, в случае с дружескими диадами и подгруппами детей и подростков, сложившиеся ролевые отношения могут тормозить развитие новых навыков и форм взаимодействия.

В зависимости от целей работы (тренинговой, психотерапевтической) ведущий группы выбирает её тип: открытый или закрытый.

В группы **открытого типа** на любом этапе работы можно принимать новых членов. Оптимальный вариант для тренинговой работы, направленной на личностное развитие подростков.

Группы **закрытого типа** формируются до начала занятий, без изменения состава во время работы. Оптимально для работы, направленной на профилактику и коррекцию нарушений поведения. В этом случае появление нового участника может нарушить развивающуюся динамику эмоциональных и социальных отношений и затруднить его адаптацию.

Продолжительность одной встречи группы зависит от возраста её участников:

- Для дошкольников: 30 минут
- Младшие школьники:
 - 7-9 лет – 60 минут
 - 9-11 лет – 90 минут
- Подростки: 90 минут.

Периодичность занятий 1-3 раза в неделю. При этом занятия, проводимые реже чем 1 раз в неделю, теряют свою эффективность.

Тема 4. Групповые нормы и правила

В любой социальной общности существуют правила, регламентирующие жизнедеятельность входящих в неё людей. Тренинговые, психологические

группы также вырабатывают свои нормы, при этом в каждой группе они могут быть специфичными. Ведущий должен способствовать выработке и принятию таких норм, которые соответствовали бы целям группы. Целесообразно сразу предложить участникам некоторые правила, обязательные для соблюдения в группе, но также можно с подростками придумывать правила, которые будут комфортно соблюдать.

Правила, которые характерны для большинства тренинговых групп:

1. **«Здесь и теперь».** Этот принцип ориентирует участников группы на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, будь то переживаемые чувства или возникающие мысли. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.
2. **Искренность и открытость.** Чем более откровенными будут рассказы о том, что волнует и интересует участников, тем более успешной будет работа группы в целом. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая важна каждому участнику и запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе. Это правило начинает действовать не сразу, обычно спустя некоторое время от начала работы группы, когда участники познакомились, пообщались, почувствовали себя увереннее, ощутили безопасность и готовы открываться в присутствии других людей. Ведущий здесь может выступить как образец эффективного участника группы.
3. **«Принцип Я»** Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний, с использованием **«я-сообщений»**. Все высказывания должны строиться с

использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую... мне кажется...». Это позволяет научиться принимать себя таким, какой есть, а также научиться брать ответственность на себя, не роняя при этом другого участника.

4. **Конфиденциальность.** Всё, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. При этом психологические знания, конкретные приемы, игры, психотехники могут использоваться вне группы.
5. **«Один микрофон».** Одновременно говорит только один участник группы.
6. **«Свободная нога».** Если одному из участников необходимо выйти, он может сделать это тихо, не отвлекая группу, а затем так же тихо вернуться.
7. **Правило «СТОП».** Участник имеет право не говорить о том, о чем ему больно говорить, а также не делать то, что ему не хочется. Если по каким-то причинам участника эмоционально задевают чьи-то слова, он тоже может сказать «СТОП».
8. **Правило уважения.** Участники договариваются уважать мнение каждого члена группы, даже если оно отличается от его собственного.
9. **Правило приходит вовремя.**
10. **Правило беззвучного телефона.**

Тема 5. Принципы и особенности тренинговой и групповой работы с детьми и подростками:

1. Ненасильственное общение. При объяснении правил взаимодействия или игры тренер (ведущий) сам избегает принуждения и останавливает попытки детей принуждать друг друга. Важно желание самого ребёнка для активного участия.
2. Позитивная обратная связь. Многие дети в группе заведомо нуждаются в поддержке и в одобрении окружающих, тренеру (ведущему) необходимо уметь использовать положительную обратную связь. В ходе и в завершении каждого упражнения или игры важно выражать благодарность её участникам, «водящему» (при наличии). Необходимо подбадривать участников в процессе работы, если они испытывают затруднения, а также пресекать попытки других детей давать негативную обратную связь друг другу.
3. Неконкурентный характер отношений. В группе важно создать атмосферу безопасности и доверия. Тренер (ведущий) сообщает участникам, что в группе не будет соревнований, победителей и побежденных, а в ходе работы подчеркивает уникальность и ценность каждого участника.
4. Включенность тренера (ведущего). Если в процессе выполнения упражнений или игры нет необходимости следить за временем и дополнительно обеспечивать безопасность участников, тренер может участвовать в играх, тем самым помогая включиться всем участникам в работу и своим примером демонстрируя, что игры нужны для обучения, а не для развлечения.
5. Баланс интеллектуальной и познавательной сфер. В программу тренинга важно включать различные виды упражнений, которые актуализируют и эмоциональные, и познавательные психические процессы её участников, а также упражнения, помогающие ребёнку познавать себя, особенности своей личности.

6. Дистанцирование и идентификация. В ситуации, когда ребенок не достиг успеха в процессе выполнения упражнения, можно проговорить об этом в третьем лице, например: «Похоже, на этот раз чутьё подвело разведчика». Для этого перед началом игры участники могут брать себе псевдонимы. При этом наоборот важно помочь ребенку идентифицироваться с его успехом: «Ты – догадливый, сообразительный» и т.п.
7. Минимизация лабилизации и её опосредованность. Лабилизация – это переживание личностью неэффективности привычных форм поведения. Без лабилизации нельзя осознать источники трудностей, которые кроются в особенностях характера и поведения. В тренинге лабилизация создается тренером намеренно, для повышения мотивации участников тренинга на работу и преодоления сопротивления изменениям. В случае с детьми и подростками, имеющими, например, трудности в общении, низкая оценка собственных способностей может только усилиться при её использовании. Лабилизация должна быть минимальной и косвенной, происходить через осознание возможности других способов поведения, наблюдение успешности этих способов, идентификацию с психологом и успешными членами группы. Чтобы не допустить срыва у ребенка в трудной ситуации необходимо различными способами смягчать лабилизацию. Например, если водящий не может быстро справиться с заданием, психолог поддерживает его, говоря, что это задание трудное и в других группах ребята тоже справлялись не сразу. И даже такая, опосредованная и смягченная лабилизация дается в минимальных дозах, после тщательной диагностики, если психолог уверен, что дети смогут ее выдержать и использовать для улучшения своих стратегий общения. Игры организуются тренером так, чтобы ставить участника в ситуацию успеха, проявлять и выделять его сильные стороны, расширять способы поведения, а не наоборот.

Тема 6. Основные направления работы с подростками

- Формирование интереса к себе, развитие самооценки;
- Развитие и укрепление чувства взрослости;
- Развитие учебной мотивации;
- Развитие интересов;
- Развитие общения и коммуникативных навыков;
- Развитие воли;
- Развитие воображения.

Тема 7. Этапы реализации программы групповой работы с детьми и подростками

1. Предварительная психологическая диагностика и специальный подбор детей в группу. Её цель – выявление детских проблем, для решения которых групповая работа малоэффективна или нежелательна на определённом этапе. Так, например, лучше работать индивидуально с детьми эгоцентричными, агрессивными, остро конкурирующими с сиблингами, переживающими сильный стресс или кризис. Их можно включать в групповую работу после того, как большая часть проблем будет решена. И наоборот, для пассивных, замкнутых, малообщительных детей, зависимых, с заниженной самооценкой, страдающих страхами/фобиями, с нарушениями поведения и контролируемой агрессией участие в групповой работе может дать хорошие результаты. Кроме этого, предварительная диагностика позволяет подобрать в группу детей по комплиментарному принципу – с противоположными качествами / симптомами. Это может способствовать более успешной идентификации с альтернативным вариантом / образцом поведения. В-третьих, предварительная диагностика позволяет максимально точно увидеть круг проблем у будущих участников группы и выстроить эффективную, направленную на их решение программу.

2. Этап планирования, на котором ведущий разрабатывает программу тренинга в соответствии с его целями и с учетом актуальных проблем участников группы.
3. Организационный этап, на котором происходит непосредственный набор детей в группу и информирование родителей (опекунов) о предстоящей работе.
4. Этап непосредственной реализации – работа группы.

Тема 8. Руководство по проведению тренинга

Важную роль в групповой работе играет поведение психолога (ведущего). Помимо теоретических знаний, которыми должен обладать и руководствоваться психолог, его личность также является важным фактором, определяющим успешность тренинга. Развивающий и оздоравливающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых тёплых взаимоотношений между членами группы и психологом.

Основные задачи в работе группового психолога в работе с детьми и подростками:

- побуждение подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций, к их обсуждению и анализу, а также к разбору предложенных тем;
- создание в группе условий для полного раскрытия детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты;
- разработка и поддержание в группе определённых норм, проявление гибкости в выборе директивных или недирективных техник воздействия.

Психолог использует вербальные и невербальные средства воздействия.

Вербальные средства воздействия:

1. **Структурирование хода занятий** с помощью высказываний, определяющих ход занятия: «О чем вы сегодня хотели бы поговорить? Чья сегодня очередь рассказывать о себе? Тема нашего сегодняшнего разговора такая-то...». А также высказываний, направленных на ограничение непродуктивной активности группы: «Не отвлеклись ли мы от темы? Вы это сказали в связи с тем-то и тем-то...»
2. **Сбор информации.** Психолог задаёт свои вопросы о разных параметрах субъективной модальности или использует вопросы других детей из группы.
3. **Интерпретация** – самый распространённый и неоднозначный прием вербального воздействия. Она может относиться как к прошлому, так и к настоящему подростка. Например, приёмы отражений эмоций подростка, конфронтация с ним, выдвижение гипотез о причинах и следствиях поведения подростков.
4. **Убеждения и переубеждения,** которые осуществляются непосредственно и опосредованно.
5. **Предоставление информации.**
6. **Постановка заданий,** которые должны выполнять участники. Речь идёт не столько об активности психолога, а о стимуляции детей к определённому виду активности.

К **невербальным средствам воздействия** относятся: мимика, жестикация, интонация, проксемика (пространственная и временная знаковая система общения).

Тема 9. Трудные ситуации в групповой работе с детьми и подростками

1. **Ребёнок, стремящийся к доминированию и соперничеству с психологом.** Эффективным может быть попеременное игнорирование

некорректных высказываний или некорректного поведения и их неожиданное обсуждение.

2. ***Наличие в группе пассивных детей.*** В этом случае возможно возникновение длительного молчания, которое может быть использовано как способ демонстрации подросткам роли их собственной активности в групповой психокоррекции, как способ помощи в осознании своей ответственности за протекание групповых процессов. Затянувшееся молчание приводит к снижению напряжения, которое оно создает вначале и снижению мотивации к участию в групповой психокоррекции.
3. ***Нежелание подростков говорить о себе.*** В этом случае психологу необходимо стимулировать обсуждение в группе целей и задач групповой психокоррекции и защитных установок.
4. ***Объединение отдельных подростков в подгруппы*** – форма отказа от групповой работы. Эти факты психолог использует как материал для обсуждения в группе. Подобные трудности уменьшаются по мере развития отношений в группе, когда активность психолога снижается, а активность участников растёт. Задача психолога - направлять активность группы, стимулировать ее.

Необходимо постоянно контролировать соотношение сплочённости и напряжённости в группе. Поведение психолога должно служить ролевой моделью, образцом поведения в групповой ситуации. Внимательно слушая, обращая внимание на одно и игнорируя другое, психолог способствует созданию условий для изменения сознания и самосознания участников группы.

Тема 10. Структура тренингового занятия с детьми и подростками

Структура занятия с детьми и подростками включает в себя следующие разделы:

1. ***Ритуал приветствия.*** Создает атмосферу группового принятия и доверия, способствует установлению контакта, сплочению участников.

2. **Процедура знакомства.** Следующим шагом становится знакомство участников. Даже если участники уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам:

- Познакомиться с группой необходимо самому ведущему.
- В ходе знакомства звучат именно те формы имени, которые участники предпочитают при обращении к ним на тренинге.
- Знакомство не сводится к представлению по именам, участники получают и дополнительную информацию друг о друге. Некоторые варианты упражнений для процедуры знакомства приведены в **Приложении 2**.

3. **Введение правил группового взаимодействия.** Способствует созданию безопасной психологической атмосферы, эффективному проведению тренинга и достижению поставленных целей и задач. по сути, это этап рождения группы, когда она принимает на себя обязательства и готова их выполнять.

4. **Разминка (разогрев).** Настраивает участников на продуктивную деятельность. Разминка призвана активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение, подвести к теме тренинга. Разогрев проводится не только в самом начале занятия, но и между отдельными упражнениями в процессе тренинга, когда возникает необходимость каким-либо образом изменить эмоциональное состояние участников. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и предстоящих задач. Некоторые варианты упражнений для процедуры знакомства приведены в **Приложении 3**.

5. **Основная часть занятия.** Самая объемная часть тренинга. Совокупность игровых приемов и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между участниками

группы. Планируется с учетом целей, задач и особенностей каждой конкретной группы.

6. **Рефлексия.** Обмен участниками своими чувствами и мнениями о проведенном занятии.
7. **Ритуал прощания.** Позволяет завершить занятие и способствует укреплению чувства единства в группе. Некоторые варианты упражнений для ритуала прощания приведены в **Приложении 4.**

Тема 11. Роль ведущего (тренера) в организации групповой работы

Принципы работы тренера

В процессе ведения группы тренер должен придерживаться ряда принципов, соблюдение которых является обязательным условием успешности тренинга. К ним относятся следующие принципы:

- преобладания процесса обучения над результатом. Все техники вводятся не для того, чтобы «проглотить яблоко», а ради процесса «прожевывания» (осознавания участниками своего поведения);
- обратной связи;
- индивидуального подхода. Тренер работает с каждым участником, исходя из его проблем и личности, а групповой процесс идет как бы сам по себе, т. е., если работаешь с каждым конкретно, то работаешь и со всей группой. Тренер ясно представляет себе, что каждый из участников хочет получить от занятий, и на этой основе строит процесс обучения;
- перехода импульсивного поведения в рефлексивное (объективное). На этом строится процесс лабилизации. Корректировать поведение или отрабатывать техники можно только после того, как поведение отрефлексировано;
- пошагового усвоения нового материала.

Навыки и компетенции группового психолога, работающего с детьми

1. Иметь четкое представление о типе создаваемой группы, о ее целях и задачах.

2. Владеть диагностическими средствами подбора подростков в группы (Приложение 1).
3. На стадии отбора перенаправлять детей, склонных к психическим заболеваниям, или находящихся в глубокой депрессии к другим специалистам.
4. Информировать участников группы об основополагающих правилах, которыми должна руководствоваться группа в своей деятельности.
5. Избегать таких форм работы в группе, для выполнения которых у участников недостаточно подготовки и опыта.
6. Дать понять в самом начале, на чем будет концентрироваться внимание группы.
7. Защищать права детей в группе, решать, какой материал давать группе, в каких видах деятельности участвовать. Быть чувствительным к любой форме группового давления, к попыткам унижить достоинство отдельного человека. такое поведение членов группы психолог обязан блокировать.
8. Логически обосновывать для себя необходимость использования того или иного приема. Быть компетентным в своих действиях.
9. Создать свой неповторимый стиль, основанный на теоретических положениях и максимальной реализации собственного личностного потенциала. Использовать в практике группового обучения новейшие достижения в этой области.
10. Подчеркивать важность принципа конфиденциальности в отношении личностного материала, принадлежащего подростку в группе.
11. Избегать навязывания своих ценностей и убеждений детям в группе. Уважать их способность самостоятельно размышлять и приходить к определенным выводам на основании полученной информации.
12. Быть внимательным к появлению у детей признаков психического истощения. Это можно устранить, сделав общий перерыв, так как у других участников переутомление может быть менее заметно. В случае проявления в ходе занятий болезненных симптомов в поведении, детей с

такими симптомами необходимо в исключительно тактичной форме отстранить от занятий.

13. Планировать дополнительные встречи (после завершения работы группы), чтобы участники могли обсудить свои успехи, а психолог оценить эффективность группы.

14. Необходимо продолжать индивидуальную работу с теми детьми, которые после завершения группы чувствуют в этом необходимость.

Общие рекомендации по работе тренера

В процессе проведения тренинга ведущему необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Тренер должен выражаться так, чтобы все понимали его однозначно (кроме случаев, когда он специально выражается неопределенно).
2. Лобовые вопросы надо переадресовывать другим или спрашивающему.
3. Если кто-то говорит неопределенно, нужно просить других конкретизировать его слова.
4. Следует использовать в работе взгляд, а не речь.
5. К третьему дню тренинга нужно установить контакт глаз со всеми участниками.
6. Социометрические наблюдения можно проводить в перерывах на основании невербального поведения участников.
7. Если на занятиях затягивается излишнее веселье, нужно задать вопрос по существу.
8. Если все устали, лучше провести релаксацию в виде игры, упражнения.
9. Тренер не должен на занятиях заниматься посторонними вещами.
10. Перерывы можно устраивать только тогда, когда процедура завершена (в крайнем случае, подошла к какой-то логической паузе)

и группа «созрела» для перерыва, т. е. перерыв должен быть логическим завершением процедуры.

11. Не следует открыто смотреть на часы.

12. Желательно, чтобы тренер приходил чуть-чуть раньше и ко времени начала занятий уже сидел на своем месте.

13. Тренер не должен оправдываться, многословно объяснять причины своих поступков.

14. Не рекомендуется высказывать отрицательные суждения.

15. Не следует давать советы или говорить: «На твоём месте я бы сделал...»

16. Если тренинг ведет пара тренеров, то отношения между ними должны быть моделью для поведения участников группы.

Таким образом, поведение тренера, его умения могут способствовать повышению эффективности процесса, происходящего в группе. Чем более профессионально работает тренер, тем более интенсивно происходят групповые процессы. Эффективный тренер – это тренер, который всегда «в форме». Поэтому чем больше тренерская практика, тем более результативен будет итог тренерской работы. Однако не стоит слишком усердствовать. В целях психопрофилактики тренеру рекомендуется:

- проводить тренинг не более чем с одной группой в месяц (истощенный тренер несет истощение в группу);
- соблюдать границу между погруженностью в группу и отстраненностью от нее, т. е. следить за тем, чтобы не быть захваченным эмоциями группы, но и не быть «холодным»;
- не попадать в «ловушку» агрессии участников группы;
- посещать балинтовские группы, где есть возможность отреагирования собственных чувств, обмена опытом. Задача группы – преодоление субъективного профессионального апломба тренера и ограниченности его профессионального сценария.

Таким образом, работа тренера требует постоянного совершенствования как личных, так и профессиональных качеств.

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн – СПб.: Питер, 2007 – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков – М.: Ось-89, 1999.
3. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов — «Питер», 2011.
4. Млодик И.Ю. Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии / И.Ю. Млодик – 5-е изд. – М.: Генезис, 2024. – 192 с.
5. Ослон В.Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В.Н.Ослон. – М.: Генезис, 2006. – 368 с.
6. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред.-составитель: Райгородский Д. Я. – Самара: «Бахрах-М», 2001.
7. Реньш М.А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М.А. Реньш, Е.Г. Лопес. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф. пед. ун-та, 2016. – 235 с.
8. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. 5-е изд. / И. Ялом, М. Лесц. – СПб.: Питер, 2021. – 624 с.

Приложение 1

Психодиагностические методики для диагностики

на этапе отбора в группу

1. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. Прихожан.
2. Тест школьной тревожности Филлипса.
3. Шкала явной тревожности для детей СМАС (Дж. Тейлора, модификация А.М. Прихожан).
4. Методика цветовых выборов (МЦВ) М. Люшера в модификации Л.Н. Собчик.
5. Шкала депрессии А. Т. Бека (версия для подростков).
6. Методика «Личностный дифференциал».
7. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (детский вариант).
8. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (вариант для подростков).
9. Опросник Г. Айзенка (подростковый, для определения особенностей темперамента).
10. Проективная методика «Несуществующее животное».

Приложение 2

Упражнения для знакомства

1. Упражнение «Автопортрет»

Цель: знакомство участников тренинга и тренера, создание доверительных отношений внутри группы.

Ресурсы:

- Листы А4
- Планшеты для бумаг
- Цветные карандаши

Описание: Нарисуйте свой портрет, но не совсем обычный: вместо глаз - то, на что вы любите смотреть. Вместо носа – то, что вы любите нюхать. На месте губ – то, что любите есть. И на месте ушей – то, что вы любите слушать. Ну, а на голове вместо прически изобразите ваши мысли: те, которые к вам чаще всего приходят. После того, как портреты нарисованы, каждый представляет свой по кругу. Упражнение помогает узнать вкусы и интересы друг друга.

Рефлексия: Каково участникам было выполнять это упражнение? Чем интересен такой способ знакомства?

2. Упражнение «Имя-движение».

Описание: Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. После того как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и движения воспроизводятся в кругу уже по памяти, без повторной демонстрации.

Данная процедура не только дает возможность участникам группы представиться и лучше узнать друг друга, но и способствует самопознанию

каждого из них, поскольку позволяет получить обратную связь от группы, взглянув на свое движение со стороны – в исполнении группы.

3. «Представление с перекидыванием предмета».

Участники встают в круг. Ведущий, держа в руках мячик, небольшую мягкую игрушку или другой подходящий предмет, представляется - говорит свое имя (возможный вариант - имя и какой-нибудь факт о себе), после чего перебрасывает предмет любому другому участнику. Тот ловит его, представляется, вновь перебрасывает его другому участнику и т. д., пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перебрасывание происходит в обратном порядке, однако каждый участник сам уже не представляется, а вместо этого по памяти говорит имя того человека, которому собирается кинуть предмет.

Приложение 3

Упражнения-разминки

1. Упражнение – разминка «Построение круга»

Описание упражнения. Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (гудение позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности (с этой целью оно может проводиться в ходе тренинга неоднократно). Фиксируется форма получившейся фигуры и время ее построения.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение. Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли: дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

Упражнение-разминка «Встреча на узком мостике»

Описание упражнения: Двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2–3 «мостики». Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску (это может быть полоса на линолеуме, продольная рейка в паркете и т. п.) длиной не менее 3 м, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 см, но можно обойтись и простой линией.

Психологический смысл упражнения. В контексте данного занятия упражнение выступает моделью конфликтной ситуации, и к нему можно возвращаться при обсуждении стратегий поведения в конфликте.

Обсуждение: Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего старался помочь партнеру. Далее ведущий кратко рассказывает про психологическое определение конфликта, его структуру и причины возникновения.

Приложение 4

Упражнения для прощания

1. Упражнение «Напиши пожелание на спине»

Ресурсы: листы А4, маркеры, малярный скотч.

Описание: Участниками группы предлагается написать пожелания на спине другого участника, (для этого на спину с помощью малярного скотча прикрепляется лист, и каждый участник анонимно пишет хорошие слова).

2. Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

3. Игра «Фонарик»

Ресурсы: музыкальное сопровождение, фонарик, секундомер.

Описание: Посадите участников в круг. Дайте фонарик одному из участников. Включите музыку. Фонарик передается по часовой стрелке. Не глядя на группу, остановите музыку через несколько секунд. Участник, у которого в руках фонарик, говорит о тренинге в течение 30 секунд. После 30 секунд включите музыку снова. Если в момент остановки музыки фонарик оказался в руках у участника, который уже выступал, фонарик передается следующему участнику. В распоряжении этого участника будет меньше времени на выступление, так как отсчет начинается с момента остановки музыки. Игра продолжается до тех пор, пока не выступят все участники тренинга.